



# ММА

**МОСКОВСКАЯ  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ**

Министерство образования и науки  
Российской Федерации  
Образовательное частное учреждение высшего  
образования  
«МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ»

## ВЕСТНИК

Московской международной академии  
№ 1 – 2021

**Учредитель:** ОЧУ ВО «Московская международная академия»  
Регистрационный номер: ПИ № ФС 77-37854  
ISSN 2541-8343

***Редакционный совет***

**Александрова О.В.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Гриценко Е.С.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Демьянков В.З.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Егоров М.А.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Коттхофф Хельга**, доктор филологических наук, профессор, Фрайбургский университет  
им. Альберта Людвига, ФРГ.  
**Карасик В.И.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Красных В.В.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Поляков Ф.Б.**, доктор филологических наук, профессор, Венский университет, Австрия.  
**Радченко О.А.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Слышкин Г.Г.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Тарасов Е.Ф.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Тер-Минасова С.Г.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Уфимцева Н.В.**, доктор филологических наук, профессор.  
**Халеева И.И.**, доктор педагогических наук, профессор.  
**Шоре Элизабет**, доктор филологических наук, профессор, Фрайбургский университет  
им. Альберта Людвига, ФРГ.

***Редакционная коллегия***

**Терентий Л.М.**, ректор ОЧУ ВО «Московская международная академия», кандидат  
политических наук, доктор филологических наук, *главный редактор*.  
**Кирилина А.В.**, доктор филологических наук, профессор, *заместитель главного  
редактора*.  
**Дмитрюк С.В.**, кандидат филологических наук, *выпускающий редактор*.  
**Лалин А.А.**, кандидат политических наук.  
**Сподах Г.Г.**, кандидат экономических наук.  
**Усачев Е.В.**, проректор по внешним связям ММА.  
**Хаимова В.М.**, кандидат филологических наук, доцент.

Научный журнал теоретических и прикладных исследований.

Выходит 2 раза в год.

Перепечатка материалов из журнала допускается только по согласованию с  
редакцией.

Адрес редакции: Москва, ул. Новомосковская, д.15а

e-mail: [info@mmamos.ru](mailto:info@mmamos.ru)

Москва 2021

© ОЧУ ВО «Московская международная академия», 2021

© Авторы, 2021

Подписано в печать 06.04.2021. Формат 70x100/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16. Тираж 500 экз.

Отпечатано в типографии «Канцлер», г. Ярославль, e-mail: [kancler2007@yandex.ru](mailto:kancler2007@yandex.ru)

**Founder:** Moscow International Academy  
Registration number: ПИ No. ФС 77-37854  
ISSN 2541-8343

*Academic Advisory Board*

**Alexandrova O.V.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Gritsenko E.S.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Demyankov V.Z.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Egorov M.A.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Kotthoff Helga**, Doctor of Philology, Professor, University of Freiburg Albert Ludwig, Germany.  
**Karasik V.I.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Krasnykh V.V.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Polyakov F.B.**, Doctor of Philology, Professor, University of Vienna, Austria.  
**Radchenko O.A.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Slyshkin G.G.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Tarasov E.F.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Ter-Minasova S.G.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Ufimtseva N.V.**, Doctor of Philology, Professor.  
**Khaleeva I.I.**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.  
**Shore Elizabeth**, Doctor of Philology, Professor, University of Freiburg Albert Ludwig, Germany.

*Editorial Board*

**Terenty L.M.**, Candidate of Political Science, Doctor of Philology, Rector of the Moscow International Academy, *Editor-in-Chief*  
**Kirilina A.V.**, Doctor of Philology, Professor, *Deputy editor*  
**Dmitryuk S.V.**, Candidate of Philology, *Executive secretary*  
**Lapin A.A.**, Candidate of political sciences.  
**Spodakh G.G.**, Candidate of economic sciences.  
**Usachev E.V.**, Vice-rector for External Relations of MMA.  
**Khaimova V.M.**, Candidate of philological sciences, associate professor.

Scientific journal of theoretical and applied research.  
2 issues per year.  
Editorial office: Moscow, ul. Novomoskovskaya, 15a  
e-mail: [info@mmamos.ru](mailto:info@mmamos.ru)  
All rights reserved.

The materials of the journal may not be translated or copied in whole or in part without the written permission of the publisher, except for brief excerpts in connection with reviews or scholarly analysis.

Moscow, 2021  
© Moscow International Academy, 2021  
© Authors, 2021

**ЮБИЛЕЙ**

К юбилею Ирины Ивановны Халеевой	8
<b>II НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ПСИХОЛОГИЯ: ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ»</b>	
Предисловие	17
<b>Асатурян (Агеева) А.Р.</b>	
Специфика работы в реабилитационном центре для химически зависимых	18
<b>Белая А.К.</b>	
Социальные представления о запросах к психологу у молодежи с различной выраженностью религиозной идентичности	26
<b>Беляева О.А.</b>	
Арт-диагностика – творческий подход в преодолении финансовых вызовов	36
<b>Богомягкова О.Н.</b>	
Семья как фактор риска в формировании отношений привязанности ребенка	40
<b>Бондаренко М.Ю.</b>	
Самурайская игра® как инструмент формирования системы ценностей и укрепления внутренней опоры	50
<b>Вигуль О.Г.</b>	
Трансформация себя как выход	58
<b>Дворникова Д.С. (Дарья Стронг)</b>	
Метафорические ассоциативные карты Дарьи Стронг, как инструмент психолога в работе с зависимыми и созависимыми клиентами	62
<b>Зажигина М.А.</b>	
Фундамент успешности вашего ребенка. Исследование критериев и факторов, определяющих успешное развитие ребёнка	72
<b>Иванова З.А., Сандомирский М.Е.</b>	
Психосоматический коучинг – возможности, уместность и результативность	82
<b>Каменюкин А.Г.</b>	
Перфекционизм как трансдиагностическая мишень	92
<b>Ковпак Д.В.</b>	
Год тревог и переосмысления	104

**Козина И.**

*Леонтьев Д.А.*: Замедлить бег 114

**Лукшина В.В.**

*Москаленко В.Д.*: Самое главное – не задушить любимого  
в собственных объятиях 122

**Михеева М.**

Угрозы информационно-психологической безопасности личности  
менеджеров высшего звена 128

**Ревякина Л.В.**

Нейрографика в работе с ролевой самооценкой 136

**Сергеева А.**

*Авагимян А.А.*: Профессиональное выгорание 146

**Спокойная Н.**

Вызовы современности: коронавирус как симптом мира 152

**Халикова М.Н.**

Феномены психотерапии онлайн в период пандемии 166

**МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ  
И ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЯ**

**Сафонова Е.М.**

Использование цифровых технологий для развития навыка аудирования  
на английском языке 174

**ИНФОРМАЦИЯ**

Правила представления рукописей 184

**ANNIVERSARY**

For the Anniversary of Irina Ivanovna Khaleeva 8

**II SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE****«PSYCHOLOGY: MODERN CHALLENGES»**

Preamble	17
<b>Amalya R. Asaturyan (Ageeva)</b>	
Specificity of Work in a Rehabilitation Center for Chemically Dependent	18
<b>Anna K. Belaia</b>	
Social Representation of Demands for a Psychologist among Young People with Various Religious Identity Expression	26
<b>Olga A. Belyaeva</b>	
Art Diagnostics – a Creative Approach to Overcoming Financial Challenges	36
<b>Oksana N. Bogomyagkova</b>	
Family as a Risk Factor in the Formation of a Child’s Attachment Relationship	40
<b>Marina Yu. Bondarenko</b>	
The Samurai Game ® as a Tool for Forming a System of Values and Strengthening Inner Support	50
<b>Olga G. Vigul</b>	
Transforming Yourself as a Way Out	58
<b>Daria S. Dvornikova (Darya Strong)</b>	
Darya Strong’s Metaphorical Associative Cards as a Psychologist’s Tool in Working with Addicted and Codependent Clients	62
<b>Marina A. Zazhigina</b>	
The Foundation of Your Child’s Success. Research of Criteria and Factors Determining the Successful Development of a Child	72
<b>Zoya A. Ivanova, Mark E. Sandomirsky</b>	
Psychosomatic Coaching – Opportunities, Relevance and Effectiveness	82
<b>Andrey G. Kamenyukin</b>	
Perfectionism as a Transdiagnostic Target	92
<b>Dmitriy V. Kovpak</b>	
A Year of Anxiety and Reinvention	104
<b>Irina Kozina</b>	
<i>Dmitry Leontiev: Slow Down the Rush</i>	114

<b>Victoria V. Lukshina</b> <i>Valentina Moskalenko: The Most Important Thing Is Not to Strangle Your Loved One in Your Own Arms</i>	122
<b>Marina Mikheeva</b> Threats to the Information and Psychological Security of the Personality of Top Managers	128
<b>Lyubov V. Revyakina</b> Neurographics in Role Self-Esteem	136
<b>Anna Sergeeva</b> <i>Angela Vagimyan: Professional Burnout</i>	146
<b>Natalia Spokoinyi</b> The Challenges of Modernity: Coronavirus as a Symptom of the World	152
<b>Maria N. Khalikova</b> Phenomena of Psychotherapy Online During the Pandemic	166

**CROSSCULTURAL COMMUNICATION  
AND CULTURAL LINGUISTICS**

<b>Elena M. Safonova</b> Using Digital Technologies to Improve English Listening Skills	174
--	-----

**INFORMATION**

Manuscript Submission Rules	184
-----------------------------	-----



Редакция журнала «Вестник ММА» поздравляет  
Ирину Ивановну Халееву с юбилеем и желает крепкого здоровья,  
радостных событий и новых научных открытий!



**4** февраля замечательный юбилей отметила легендарная Ирина Ивановна Халеева – человек, которого знает весь лингвистический мир и все, кто связан с системой отечественного лингвистического образования.

Ирина Ивановна родилась 4 февраля 1946 года в г. Пхеньян (КНДР) в семье Героя Советского Союза, участника боев у озера Хасан и Великой Отечественной войны И.А. Бахметьева, впоследствии генерал-лейтенанта.

Как и многим детям военных, часто переезжавшим вместе с родителями к новому месту службы, Ирине пришлось сменить восемь школ, что никак не помешало ей в 1964 году поступить в 1-ый Московский государственный педагогический институт им. Мориса Тореза (ныне – Московский государственный лингвистический университет, МГЛУ).

По окончании вуза в 1969 г. И.И. Халеевой предложили остаться на преподавательской работе в альма матер, где она прошла все должности от преподавателя до ректора. В дальнейшем вся жизнь Ирины Ивановны посвящена родному вузу, его развитию и совершенствованию.

В 1977 году И.И. Халеева защитила кандидатскую диссертацию «Обучение диалогической речи в языковом вузе на основе использования звукозаписи (на материале устных клише немецкого языка)» по специальности 13.00.02 – методика преподавания иностранных языков, а в 1987 году стала доцентом по кафедре немецкого языка.

В 1986 г. И.И. Халеева была назначена на должность ректора, в 1990 г. защитила докторскую диссертацию «Основы теории обучения пониманию иноязычной речи» (по специальностям 13.00.02 – методика преподавания иностранных языков и 10.02.19 – теория языка), а в 1991 году получила ученое звание профессора по кафедре методики обучения иностранным языкам в языковых вузах.

С 17 марта 1993 г. И.И. Халеева – член-корреспондент Российской Академии Образования; с 15 апреля 1999 года – Действительный член Российской Академии Образования (отделение профессионального образования).

И.И. Халеева возглавляла МГПИИЯ им. М. Тореза (ныне Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный лингвистический университет») с 1986 по февраль 2016 года; переизбиралась в должности ректора в 1989, 1994, 1999 и 2003, 2008, 2013 гг.

В 1991 г. И.И. Халеева добилась для вуза статуса университета, а затем под ее руководством вуз совершил мощный рывок вперед: стратегическое мышление Ирины Ивановны позволило ей увидеть и реализовать

перспективные направления развития вуза в постсоветскую эпоху – начать преподавание языков стран СНГ, открыть новые специальности, предусматривающие получение профессии и языковой подготовки высшего класса. На новый уровень И.И. Халеева вывела и переводческое образование, сделав МГЛУ кузницей высококвалифицированных переводческих кадров для МИД, ООН и других важных общественных институтов. Новаторская концепция «вторичной» («двуединой») языковой личности, разработанная И.И. Халеевой, легла в основу принципиально новой стратегии подготовки кадров, призванных осуществлять межъязыковую и межкультурную коммуникацию между народами и странами. Данная стратегия была одобрена Российской академией образования и Министерством образования Российской Федерации и, благодаря усилиям Ирины Ивановны, была в полной мере реализована в вузе при подготовке переводчиков и преподавателей. Под руководством И.И. Халеевой МГЛУ долгие годы входил в число лучших вузов страны, разрабатывал новые актуальные направления образования.

Инновативное и смелое мышление ректора позволило также открывать и развивать в МГЛУ новейшие научные направления: здесь впервые в России были созданы кафедра психолингвистики, лаборатория гендерной лингвистики; разработаны проекты «Европейский языковой портфель», «Лингвапарк», возникли многие другие новаторские начинания.

И.И. Халеева – выдающийся организатор науки и видный деятель высшей школы, создатель системы лингвистического образования в России; Лауреат премии Правительства Российской Федерации в области образования 2007 г., а также крупный ученый, признанный лидер отечественной школы подготовки профессионалов межкультурной коммуникации (переводчиков, дипломатов, журналистов-международников, преподавателей иностранных языков и др.), автор более 100 научных трудов в области теории обучения иностранным языкам и переводу, теории языка и германистики.

Под руководством И.И. Халеевой подготовлены и защищены многочисленные кандидатские и докторские диссертации.

И.И. Халеева являлась председателем двух диссертационных советов при ГОУ ВПО МГЛУ по защите докторских и кандидатских диссертаций, а также: членом Научного совета по образованию при Президиуме Российской Академии Наук (РАН); Коллегии по аттестации научно-педагогических кадров Министерства образования и науки РФ; Коллегии по лицензированию, аттестации и аккредитации вузов Министерства образования и науки РФ; Межведомственной комиссии по русскому языку при Правительстве Российской Федерации; Совета по русскому языку при Президенте РФ; Федерального экспертного совета Министер-

ства образования и науки Российской Федерации; Межведомственного совета по присуждению премий Правительства Российской Федерации в области образования; Президиума Высшей Аттестационной Коллегии (ВАК РФ); Стратегического комитета Национального фонда подготовки кадров (НФПК); руководителем Пилотного проекта Совета Европы «Общеввропейский языковой портфель», Международного Аккредитационного комитета в Совете Европы по проекту «Языковой портфель»; членом Всемирного Совета Международной федерации современных языков; РСМД (Российского совета по международным делам при МИД РФ; правления ELC; научного совета при Совете безопасности РФ; Комиссии по работе с вузами и научным сообществом при Епархиальном совете г. Москвы; членом бюро отделения профессионального образования РАО; Председателем Российского валидационного комитета по проекту «Языковой портфель»; председателем Учебно-методического объединения по образованию в области лингвистики вузов России; Общественного совета Базовой организации по языкам и культуре государств-участников СНГ, реализующих образовательные программы «Лингвистика и межкультурная коммуникация», «Лингвистика и новые информационные технологии», «Лингвистика»; Координационного совета по образованию в области лингвистики; Национальным Координатором от Российской Федерации в Совете Европы по языковой политике; членом в Международной группы экспертов Совета Европы в Проекте «Языковая политика для многоязычной и поликультурной Европы»; членом рабочей группы Министерства образования и науки по осуществлению Болонских принципов развития высшего профессионального образования в России и рабочей группы по изучению аспектов Болонского процесса; членом Комиссии Российской Федерации по делам ЮНЕСКО; президентом международного проекта ЮНЕСКО «ЛИНГВАУНИ»; президентом Российской ассоциации современных языков; Ассоциации германистов и преподавателей немецкого языка России.

Став ректором, уже в 1987 г. И.И. Халеева начала создание системы российского лингвистического образования, объединив двенадцать имевшихся на тот момент языковых вузов. В дальнейшем постсоветское Учебно-методическое объединение в области лингвистического образования охватило около двухсот вузов и факультетов иностранных языков СНГ, что позволило сохранить высокий уровень преподавания, преемственность традиции и единые дидактико-методические принципы. Усилиями Ирины Ивановны в систему лингвистического образования объединились постсоветские лингвистические вузы Москвы, Нижнего Новгорода, Пятигорска и Иркутска.



В МГЛУ под руководством Ирины Ивановны созданы также центры языка и культуры Германии, Нидерландов, Канады, Италии, Испании, Ирана, Центр франкофонных исследований, Центры практически всех языков и культур СНГ и другие уникальные структурные подразделения; успешно работали факультет повышения квалификации вузовских преподавателей, обширная аспирантура и докторантура, студенческое научное общество; ежегодно проводились яркие научные конференции, издавались журнал, научные сборники, монографии и учебники.

Ирине Ивановне пришлось руководить вузом и в нелегкие 90-е годы, преодолевая неплатежи, отток кадров, попытки рейдерского захвата и другие негативные явления, связанные с переходом страны к иному общественному строю. Все эти испытания вуз под руководством Ирины Ивановны успешно преодолел.

На посту ректора И.И. Халеева уделяла большое внимание условиям работы преподавателей: молодежь получала доплаты; из средств хозрасчета финансировались дополнительные ставки; удалось сохранить количественно небольшие языковые группы, помогать ветеранам и даже выплачивать всем преподавателям материальную помощь в начале учебного года.

И.И. Халеева помогла многим сотрудникам вуза в тяжелых жизненных ситуациях.

Деятельность И.И. Халеевой отмечена многими государственными и общественными наградами и премиями:

**Награды и премии Российской Федерации:**

- Орден Почета, 1995 г.
- Орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени, 2000 г.
- Орден «За заслуги перед Отечеством» III степени, 2006 г.
- Медаль «В память 850-летия Москвы», 1997 г.
- Медаль «За укрепление боевого содружества», 2002 г.
- Премия Правительства Российской Федерации в области образования, 2007 г.

- Золотая медаль Российской академии образования «За достижения в науке», 2011 г.

**Нагрудные знаки:**

- «Почетный работник высшего образования России», 1996 г.
- «200 лет Министерству Иностранных дел Российской Федерации», 2002 г.

**Награды Русской Православной церкви:**

- орден святого благоверного князя Даниила Московского III степени, 2008 г.

**Награды зарубежных государств:**

- Орден «Золотой крест» (Высшая награда Общероссийской общественной организации «Союз Армян России»), 2002 г.
- Орден Княгини Ольги III степени (Украина), 2003 г.
- Почетная Грамота Киргизской Республики, 2003 г.
- Офицерский крест Ордена «За заслуги» 1-ой степени (Федеративная Республика Германия), 2005 г.
- Орден «Данакер» (Киргизская Республика), 2008 г.
- Грамота Совета глав государств СНГ за активную работу по укреплению и развитию Содружества Независимых Государств, 2008 г.
- Крест Ордена за Гражданские заслуги – награда короля Испании Хуана Карлоса I, 2011 г.
- Правительственные награды КНР за распространение китайского языка в РФ «Individual Performance Excellence Award» (от штаб-квартиры Институтов Конфуция, 2014 и 2015 гг.).

Среди блестящих успехов Ирины Ивановны Халеевой особо отметим тот факт, что ей удалось сохранить советские достижения и развить дальше систему лингвистического образования в стране. Тем самым сохранились и приумножились уникальные достижения отечественной лингводидактики.

Сегодня Ирина Ивановна продолжает свою деятельность в качестве ученого, научного руководителя Московской международной академии, а с 2016 г. получила еще и статус бабушки замечательного внука Кирюши.

От лица многих сотен благодарных выпускников МГЛУ, коллектива Московской международной академии и всего лингвистического сообщества журнал «Вестник ММА» сердечно поздравляет Ирину Ивановну с замечательным юбилеем и желает здоровья, счастья, радости, достижения новых творческих вершин.

### **Глубокоуважаемая Ирина Ивановна!**

Позвольте поздравить Вас с днем замечательного юбилея!

Вы пришли к нему с выдающимися результатами, пройдя путь от студентки до ректора главного лингвистического вуза страны, председателя Учебно-методического объединения по образованию в области лингвистики вузов России, председателя Общественного совета Базовой организации по языкам и культуре государств-участников СНГ, председателя Координационного совета по образованию в области лингвистики, национальный Координатор от Российской Федерации в Совете Европы по языковой политике, члена Международной группы экспертов Совета Европы в Проекте «Лингвистическая политика для многоязычной и поликультурной Европы»; члена рабочей группы Министерства образования и науки по осуществлению Болонских принципов развития высшего профессионального образования в России и рабочей группы по изучению аспектов Болонского процесса, члена Комиссии Российской Федерации по делам ЮНЕСКО, президента Российской ассоциации современных языков, президента Ассоциации германистов и преподавателей немецкого языка России, члена Всемирного Совета Международной федерации современных языков и многих других важных государственных, международных и общественных организаций.

Вы разработали теорию вторичной языковой личности, на основе которой подготовлено не одно поколение высококвалифицированных переводчиков. Будучи крупным ученым и видным деятелем отечественного образования, Вы не ограничились лишь этой работой и создали ряд значимых трудов и проектов в области лингводидактики, в том числе «Европейский языковой портфель», «Лингвауни» и другие.

В очень молодом возрасте Вы возглавили ведущий лингвистический вуз страны и в течение тридцати лет вели его от успеха к успеху, проявив себя как талантливый администратор и организатор науки и образования. Ваша глубокая преданность делу и любовь к профессии, талант ученого и руководителя помогли Вам не только сохранить – а по сути спасти – вуз в «лихие девяностые», но и придать ему мощный импульс поступательного развития. Стратегическое мышление позволило Вам предугадать актуальные направления развития МГЛУ и создать в нем отвечающие требованиям современности структуры. В числе первых Вы организовали очень востребованное ныне обучение языкам народов СНГ, открыли совместные с зарубежными вузами программы магистратуры, поддержали научные направления, высокая актуальность которых не была тогда так очевидна, как сегодня.

Главная Ваша заслуга в этой области профессиональной деятельности – создание и развитие системы лингвистического образования в России. Вы уверенно шли к новым горизонтам, открывали новые направления в лингвистическом образовании и научной деятельности вуза, сделав его главной лингвистической площадкой страны. Многие сотни преподавателей вузов прошли обучение на факультете повышения квалификации, успешно закончили аспирантуру и докторантуру в МГЛУ. Выпускники МГЛУ востребованы во многих важных сферах жизни общества – от школ и вузов до Министерства иностранных дел и Государственной Думы.

Ваш вклад в отечественное образование высоко оценен государством: Вы – кавалер многих государственных и международных наград, в том числе двух орденов «За заслуги пред Отечеством».

Многие преподаватели благодарны Вам за создание и сохранение рабочих мест, поддержку молодых кадров и пенсионеров, атмосферу творчества и высокого профессионализма, созданную Вами в вузе.

Сегодня Вы передаете свой богатый опыт коллегам в качестве научного руководителя Московской международной академии.

В этот знаменательный день коллектив Московской международной академии желает Вам крепкого здоровья, новых творческих взлетов, радости и успехов.

**Ректор ММА**



**Ливи Михайлович Терентий**



## II Научно-практическая конференция «ПСИХОЛОГИЯ: ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ»



ШКОЛА КОНСУЛЬТАНТА  
по вопросам зависимости

ПСИХОЛОГИЯ  
PSYCHOLOGIES

ИВЕНТ  
ИГА



**MMA**

[www.psy-conference.ru](http://www.psy-conference.ru)



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Год 2020 – год вызовов, и не только в области психологии. Многие сферы жизни человека подверглись изменениям. Мы пересмотрели свои ценности, уклад, подход к работе и общению. Планета эмигрировала в онлайн, оставив рядом только самый близкий круг. Это было не простое время. И оно еще не закончилось.

Очень много вопросов встало перед профессиональными психологами – как перед представителями научного сообщества, так и перед практикующими специалистами, у которых даже прибавилось работы. При этом все мы стояли по одну сторону баррикад.

Помогающие практики помимо оказания эффективной помощи своим клиентам, должны были сами быстро входить в ресурс и находить баланс.

Подошли ли к концу кризисы, которые были вызваны пандемией, как жить в условиях неопределенности, какие существуют решения и что с ними делать? Эти и другие вопросы мы задали нашим спикерам разных лет. В результате их размышлений и рефлексии родился этот Вестник.

Надеемся, что вам будет любопытно прочитать собранные здесь статьи. Пусть они помогут найти ответы на ваши вопросы, поддержат в минуты ваших личных и профессиональных кризисов, или натолкнут на новые идеи и решения!

Данный выпуск журнала «Вестник ММА» приурочен ко II Международной научно-практической конференции «Психология: вызовы современности» – все о психологии личности и зависимости. Данное мероприятие существует с 2017 года и эта конференция седьмая в серии.

От лица команды проекта «мероприятия со смыслом» и конференций «Психология: вызовы современности» хотим выразить благодарность нашим спикерам, участникам и лично ректору Московской Международной Академии Ливиу Михайловичу Терентию за поддержку в организации II Международной научно-практической конференции и этот Вестник! Благодаря участию ММА мы смогли к нашей практической базе добавить научную часть и показать проблематику со всех точек и углов зрения.

Желаем вам плодотворной конференции и знакомства со статьями этого Вестника!

С уважением,  
Оргкомитет конференций серии  
«Психология: вызовы современности»  
[www.psy-conference.ru](http://www.psy-conference.ru)

## СПЕЦИФИКА РАБОТЫ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ ДЛЯ ХИМИЧЕСКИ ЗАВИСИМЫХ

**Асатурян (Агеева) Амаля Рубеновна**  
Рязанский Государственный Медицинский Университет  
им.акад. И.П. Павлова, Рязань, Россия  
e-mail: [amaliajung08@gmail.com](mailto:amaliajung08@gmail.com)

**Аннотация.** Статья посвящена моему опыту работы в частном реабилитационном центре для химически зависимых. Многие государственные учреждения показывают слабые результаты по борьбе с этой проблемой. Расскажу о более эффективном методе лечения и поделюсь рекомендациями со специалистами, которые избрали для себя этот же путь.

**Ключевые слова:** зависимость, психоактивные вещества, наркотики, алкоголь, реабилитация, лечение

## SPECIFICITY OF WORK IN A REHABILITATION CENTER FOR CHEMICALLY DEPENDENT

**Amalya R. Asaturyan (Ageeva)**  
Ryazan State International University named after Academician I.R. Pavlov,  
Ryazan, Russia  
e-mail: [amaliajung08@gmail.com](mailto:amaliajung08@gmail.com)

**Abstract.** The article is about my experience of working in a private rehabilitation center for chemically addicted people. Many government agencies perform poorly in tackling this problem. I will tell you about a more effective method of treatment and share my recommendations with specialists who have chosen the same path for themselves.

**Keywords:** Addiction, psychoactive substances, drugs, alcohol, rehabilitation, treatment

***Асатурян (Агеева) Амалия Рубеновна*** –

клинический психолог. Образование высшее- окончила Рязанский медицинский университет им. Академика И. П. Павлова. Работает в направлениях: Арт-терапия, Гештальт-терапия, Коучинг, Личностно-центрированная терапия, Нейро-лингвистическое программирование, Поведенческая психотерапия, Психодрама, Системная семейная терапия, Системные расстановки, Сказкотерапия



**Как эффективно бороться с химической зависимостью**

Результативность борьбы с химической зависимостью в России – очень низкая. Большинство людей, проходящих терапию, не получают должного лечения. Так как государственные заведения в основном нацелены на оказание экстренной помощи на «физическом уровне», а не на полном выздоровлении человека и избавлении его от зависимости. После прохождения терапии, риск рецидива и возвращения к прежним пагубным привычкам очень высок.

Поэтому сейчас необходима активная работа специалистов в частных реабилитационных центрах. Где человек может получить качественную профессиональную помощь и длительный результат терапии.

### **Что собой представляет зависимость**

За зависимостью часто стоит какая-то нерешённая психологическая проблема. Можно заметить, что часто люди начинают употреблять наркотические вещества или алкоголь из-за упадка сил или психологического истощения: хотя с помощью искусственных веществ повлиять на свою биологию и снова начать чувствовать себя лучше.

Также причиной зависимости зачастую бывают проблемы в семье: частые ссоры, недостаток внимания, чрезмерная опека, пример употребления со стороны близких.

По определению ВОЗ, зависимость – это:

«Комплекс физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление психоактивного вещества или класса психоактивных веществ начинает занимать более важное место в системе ценностей человека, чем другие формы поведения, которые ранее были более важными для него».

У человека создаётся подкрепление на биологическом уровне: «Принимаешь наркотики или алкоголь – чувствуешь себя лучше». От которого самостоятельно сложно избавиться – ведь сам организм из-за этого нарушения начинает подталкивать к употреблению химических веществ.

Вот самые частые симптомы, указывающие на зависимость:

– Непреодолимая тяга употреблять психоактивные вещества. Человек со временем замещает этим любые другие способы получить приятные ощущения – даже когда приём этих веществ перестаёт вызывать удовольствие, а наоборот, заставляет страдать, нанося вред организму.

– Бессознательный поиск поводов испортить себе настроение, чтобы оправдать употребление алкоголя или наркотиков. Например, человек старается «прочитать» мысли окружающих – предполагает, что о нём думают плохо, тихо критикуют. Или берёт на себя лишнюю ответственность – считает себя виновником во всех бедах окружающих.

– Кажется, что проблем с употреблением алкоголя или наркотических веществ нет: «Да, я иногда употребляю, но это небольшая проблема. Я могу в любой момент отказаться». Здоровый человек в такой ситуации задумался бы о том, чтобы прекратить употребление – потому что оно негативно сказывается на жизни. А зависимый считает, что сможет контролировать себя и снизить употребление до того уровня, чтобы оно оказывало минимальный негативный эффект на жизнь. Но, конечно же, это не получается.

– Планирование завязать через какое-то время. От зависимого можно услышать слова вроде этих: «У меня проблемы, мне плохо, но

вот через год разберусь со всем и брошу!». Но это «через год» раз за разом откладывается, зависимый не может расстаться со старым типом поведения, даже если это наносит существенный урон качеству его жизни.

– Скрытие пристрастия к веществам. Часто зависимые прячут от окружающих пагубные привычки, маскируют своё поведение под «нормальное». А попытки близких как-то помочь, толкают таких людей становиться хитрее и изворотливее.

– Проблемы в отношении с близкими, друзьями или коллегами. Зависимость тормозит созревание личности, поэтому у таких людей со временем развивается антисоциальное, деструктивное поведение. Они не умеют контролировать свои чувства, ощущают изолированность, имеют завышенную или наоборот, заниженную самооценку. С зависимыми становится сложно поддерживать отношения – они стараются отгородиться от контактов с другими людьми.

Дополнительно, вот несколько признаков, по которым человек может выявить зависимость у кого-то из близких:

- Речь стала заторможенной, даже слегка невнятной.
- Появились эмоциональные скачки: может мгновенно разозлиться из-за какой-нибудь мелочи или замечания.
- Кожа стала более бледной, чем раньше.
- Появилась сильная жажда.
- Отсутствует какой-либо порядок в жизни.
- Появились заметные нарушения сна.

### **Стадии возникновения зависимости**

Появляется зависимость не мгновенно. Её природа хорошо изучена, обычно она протекает через несколько стадий:

1. Первая стадия – знакомство с психоактивным веществом. Обычно в кругу знакомых человек впервые что-то пробует, после чего через какое-то время у него возникает психологическая тяга это повторить. Человек ещё может себя контролировать, но сдерживаясь, у него возникает подавленность и депрессия.

2. Вторая стадия – формирование стойкой физической привязанности. Без употребления химических веществ, у человека появляется абстинентный синдром (так называемая «ломка»). Организм уже не сопротивляется приёму веществ – нет побочных эффектов в виде сильного потоотделения, тошноты или других признаков отторжения. Во время этого этапа постепенно сменяется круг общения – человек ограничивает контакты со старыми друзьями и знакомыми, реже общается с близкими.

3. Третья стадия – деградация личности. Полное отсутствие интереса к жизни: 90% мыслей крутится о том, как получить и принять психоактивные вещества. Появляются хронические заболевания.

#### **Почему сложно получить должное лечение?**

Даже в самых трудных ситуациях, зависимые люди не ищут спасительную для себя помощь. Часто инициаторами того, что те попадают в реабилитационный центр – являются их близкие. Зависимых могут приводить даже в нетрезвом состоянии: перед началом реабилитации, они проходят этап интоксикации организма, а затем уже специалисты переходят к основной программе лечения.

Это одна из основных проблем, почему сложно проводить терапию: у таких людей нет мотивации измениться. Они считают, что их по ошибке отправили проходить реабилитацию, а с ними всё в порядке, они могут контролировать себя.

Поэтому хорошим результатом, когда зависимый человек попадает в программу выздоровления –будет смена его образа жизни, мыслей и поведения. А не просто устранение зависимости на физическом уровне. Только в таком случае человек после окончания терапии не вернётся к прежнему состоянию – а это и будет считаться успехом.

Для того чтобы достичь такого результата, зависимость стоит рассматривать как проблему из 4 составляющих:

#### **– Духовной.**

Этот аспект означает помощь в поиске смысла жизни и целей, которые зависимый потерял. Обычно такие люди утрачивают ощущение ценности жизни. Их основной мотивацией становится поиск и приём психоактивных веществ, с помощью которых они хотят залатать эту «дыру в душе». Зависимые не чувствуют контакта с высшей силой, не ощущают своего места в этом мире. Поэтому важно заполнить эту душевную пустоту.

#### **– Социальной.**

Близкие люди и друзья – также влияют на то, сможет ли человек избавиться от зависимости или будет укреплять это поведение. Часто члены семьи неосознанно поддерживают своими действиями зависимость. Поэтому важно работать не только с самим резидентом, но и с его близким окружением.

#### **– Психологической.**

Поведение человека тесно связано с его личностными качествами. Зависимые люди часто эмоционально незрелые: не умеют выражать свои чувства, не ощущают личных границ, имеют неадекватные ожидания. Из-за этих черт личности им в буквальном смысле “больно”

существовать в этом мире. Важно чтобы за время терапии зависимый эмоционально вырос, стал зрелой личностью, которая не так болезненно справляется с жизненными трудностями.

– **Биологической.**

Зависимость – меняет биологию человека. Я уже писала выше, что организм таких людей сам подталкивает к приёму психоактивных веществ. Зачастую резиденты не могут самостоятельно восстановить определённый баланс внутри своего организма. Поэтому в 90% случаев требуется сотрудничество с психиатром-наркологом и проведение медикаментозного лечения.

Как видите, зависимость завязана не только на употреблении каких-либо веществ, но и ещё на ряде факторов, которые в большинстве случаев не прорабатывают. Это и уменьшает эффективность лечения.

**Этапы процесса реабилитации**

Реабилитация должна затрагивать каждую из 4 составляющих. Только системная проработка каждого аспекта, поможет достичь полноценной ремиссии, восстановить психологическое благополучие резидента и помочь пройти социальную адаптацию. Поэтому лечение проходит в несколько этапов:

**1. Диагностико-мотивационный этап.** Задача первых 6 недель – диагностика и создание мотивации к изучению своей болезни, следованию рекомендациям специалистов. Например, в нашем центре мы помогаем адаптироваться к распорядку дня и работе в группе, проводим образовательные занятия, где рассказываем о симптомах протекания зависимости резидентам и учим работать со своими чувствами.

После прохождения 6 недель, проводится собеседование реабилитанта и со специалистами. Если никаких нарушений нет, и все задачи за этот период выполнены, человек переходит на следующий этап.

**2. Интеграционный этап.** Задача следующих 12 недель – это психокоррекция и вовлечение клиента в групповой процесс. На первом этапе у резидента в большинстве случаев нет мотивации к прохождению терапии, поэтому основная активность исходит от специалистов центра. Но на втором мы помогаем включиться в процесс самому резиденту – так как важно, чтобы к концу терапии у него сформировалось ответственное поведение.

Для достижения этой цели, мы обучаем навыкам анализа своего состояния и поведения, делимся методами управления негативными

чувствами, учим ответственным ролям (за территорию, душевую или за сбор всех на зарядку). А также помогает сформировать видение жизненной перспективы.

Часто на этом этапе люди сталкиваются с определёнными проблемами: низкая самооценка (страх оценки со стороны персонала центра или других участников группы, замкнутость), завышенная самооценка (человек не хочет слушать других, провоцирует конфликты), проблемы с коммуникацией (слабо развита способность чётко формулировать свои мысли и чувства), сложности с осознанием собственных эмоций, проблемы с волей (сложно противостоять лени, следовать распорядку дня и выполнять задания). Поэтому специалисты дополнительно оказывают психологическую поддержку, чтобы помочь резиденту справиться с этими трудностями.

**3. Стабилизационный этап.** Задача следующих 6 недель – это трансформирование семейной системы, которая поддерживает зависимость. Здесь упор делается на межличностные проблемы – в процесс реабилитации подключают родителей и близкое окружение. Специалисты проводят семейные консультации, помогают решить конфликты между членами семьи.

Этот период помогает закрепить результаты предыдущих этапов и перейти на более самостоятельное функционирование резидента в социальной среде. Формируется психологическая устойчивость, позволяющая спокойно проявлять себя в обществе.

### **Функции специалистов в реабилитационном центре**

В процесс реабилитации подключен не только психолог. Для того чтобы программа помогла достичь физической, эмоциональной, психологической и социальной реабилитации, системно работает ряд специалистов и волонтеры:

– Врач психиатр-нарколог отвечает за медикаментозное лечение и, если потребуется, консультации с клиентом и его близкими.

– Клинический психолог проводит психо и патодиагностику, координирует мероприятия программы реабилитации, проводит психокоррекционные группы, осуществляет семейную терапию.

– Специалист-аддиктолог составляет план социальной реабилитации, проводит социально-психологические тренинги, оказывает помощь в решении бытовых проблем.

– Волонтеры (бывшие пациенты) – проводят индивидуальные и групповые встречи с пациентами, с целью укрепить мотивацию к прохождению программы реабилитации.



Общими усилиями персонал реабилитационного центра помогает резиденту отказаться от прежнего образа жизни и зависимости, сформировать новые схемы мышления и позитивную перспективу жизни.

### **Рекомендации, улучшающие результат терапии**

Если наметили цель работать в реабилитационном центре, вот несколько рекомендаций, которые помогут улучшить результаты терапии:

– Помогите человеку создать жёсткие рамки и правила для себя. Обычно в жизни зависимого беспорядок, в котором сложно ориентироваться – человек не чувствует контроля. Но если у него появятся какие-то обязанности и требования, это облегчит его жизнь и улучшит протекание терапии.

– Не бойтесь отказывать и говорить правду. Будьте открыты и честны с резидентом – это поможет ему скорей научиться брать ответственность за себя и самостоятельно справляться с трудностями.

– Помогите человеку восстановить связь со своими старыми жизненными ценностями и интересами. Это поможет резиденту переключиться с мысли о зависимости на то, что было ценно для него до пристрастия к психоактивным веществам.

– Подготовьте близких к возвращению клиента из реабилитационного центра домой. Обычно родные стараются «по-особенному» относиться к человеку, ограждают от обязанностей. Объясните, как соблюдать границы между поддержкой и излишней опекой.

### **Заключение**

Современные способы лечения в частных реабилитационных центрах помогают достичь хорошего результата и даже в крайних случаях помочь человеку если не совсем избавиться от зависимости, то получить длительную ремиссию. Основная задача – это развитие специализированной помощи для данной категории заболеваний.

## СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗАПРОСАХ К ПСИХОЛОГУ У МОЛОДЕЖИ С РАЗЛИЧНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ РЕЛИГИОЗНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

**Белая Анна Константиновна**

аспирант кафедры социальной педагогики и психологии института  
педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Московский Педагогический

Государственный Университет», Москва, РФ

Старший преподаватель факультета общей и клинической  
психологии ММА

e-mail: [annabel.aya@mail.ru](mailto:annabel.aya@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены качественные результаты пилотажного исследования, направленного на изучение социальных представлений о запросах к психологу у молодежи с различной выраженностью религиозной идентичности. Исследование проходило в два этапа: проведение фокус-группы и интервью. В фокус-группе участвовали 15 человек, проведение интервью осуществлялось с 12 респондентами, 7 из которых – респонденты с высокой выраженностью религиозной идентичности, 5 – респонденты с низкой выраженностью религиозной идентичности. Выборку составили люди в возрасте от 20 до 30 лет. В качестве гипотезы предполагалось, что социальные представления о запросах к психологу будут отличаться у респондентов двух групп. По итогам проведенного исследования социальные представления о запросах к психологу у молодежи с различной выраженностью религиозной идентичности были структурированы нами в следующие категории «проблемы в отношениях в паре», «детско-родительские отношения», «экзистенциальные вопросы», «семейные ситуации», «личные вопросы».

**Ключевые слова:** социальные представления, религиозная идентичность, психологическая помощь, психологический запрос, психолог, психотерапия

## SOCIAL REPRESENTATION OF DEMANDS FOR A PSYCHOLOGIST AMONG YOUNG PEOPLE WITH VARIOUS RELIGIOUS IDENTITY EXPRESSION

**Anna K. Belaia**

post-graduate student (Psychology), Chair of Social Pedagogy and Psychology, Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

**Abstract.** The article represents the qualitative results of a pilot research of social representation of demands for a psychologist among young people with various religious identity expression. The research was organized in two stages: focus group method and interview. 15 people participated in the focus group method, while 12 respondents took part in interview, 7 of whom were respondents with a high expression of religious identity, 5 were respondents with a low expression of religious identity. The sample included people aged 20 to 30. Hypothesis assumed that the demands for seeking psychological help would differ among the respondents of two groups. Based on the results of the research, social representation of demands for a psychologist among young people with various religious identity expression were structured into the following categories: “problems in couple relationship”, “parent-child relationship”, “existential issues”, “family issues”, “personal issues”.

**Keywords:** social representation, religious identity, psychological assessment, psychological demand, psychologist, psychotherapy

В настоящее время продолжает формироваться культура обращения за психологической помощью у граждан РФ. СМИ и медиа активно популяризируют и освещают данную проблематику, информируя населения о методах оказания психологической помощи, ситуациях, в которых за ней можно обратиться, критериях выбора психолога. Сегодня существуют сайты, позволяющие гражданам самостоятельно подобрать практикующего психолога под личный запрос (Ясно, ЗигмундФрейд, Ответ.со и другие).

При этом, несмотря на постепенное снижение стигмы обращения за психологической помощью, статистические данные указывают, что лишь 1% россиян прибегает к психологической помощи в трудной жизненной ситуации (ВЦИОМ, 2018 г.).

В рамках данного исследования проблемный вопрос касается религиозных граждан, как одной из социальных групп населения. С

одной стороны, религиозному человеку свойственно обращаться за помощью и решением жизненных проблем в церковь, к духовному отцу, «братьям и сёстрам». При этом в данном институте до сих пор негласно существует мнение, что *верующему человеку «психолог не нужен»*.

С другой стороны, наблюдается интеграция психологии и религии: в церквях работают практикующие психологи (православные психологи), а прогрессивная православная молодежь обращается к специалистам и за ее пределами. В том числе отечественная психотерапевтическая школа «Понимающая психотерапия» Ф. Василюка [Василюк Ф.Е. 2008: 5-33] в своем основании опирается на клиент-центрированную терапию К. Роджерса и на христианские постулаты.

Данные, представленные в социологическом опросе (ВЦИОМ, 2019 г.), показывают, что:

- 12% россиян обращались к психологу при возникновении стрессовых и неприятных ситуаций, в основном женщины (15%) в возрасте от 18-24 (18%), 25-34 (16%);

- при возникновении семейного конфликта только 5% россиян обращаются к психологу и 5% – к священнослужителю;

- в случае детско-родительского конфликта 8% опрошиваемых обратились бы к психологу, и 2% – к священнослужителю;

- при стрессе, нервозности к психологу бы обратились 10% опрошиваемых, а к священнослужителю – 3%.

В рамках пилотажного исследования перед нами стояла задача раскрыть специфику социальных представлений о запросах к психологу у молодежи с различной выраженностью религиозной идентичности.

#### Метод

**Методологической основой исследования** выступила теория социального конструктивизма [Бергер П., Лукман Т. 1995], согласно которой социальное знание конструируется в повседневном и коммуникативном взаимодействии, возникающем между людьми.

**Теоретическую основу исследования** составляют идеи С.Московичи о природе социального представления как об «универсальном социально-психологическом феномене, включающем все формы познания: идеи, мысли, образы и знание, которыми совместно пользуются члены коллектива (общности)» [Московичи С. 1995: 3-14].

#### Описание выборки

В исследовании приняло участие 27 человека в возрасте от 20 до 30 лет. В фокус-группе участвовали 15 респондентов, проведение интервью осуществлялось с 12 респондентами, 7 из которых – респонденты с

высокой выраженностью религиозной идентичности, 5 – респонденты с низкой выраженностью религиозной идентичности. Респонденты с высокой выраженностью религиозной идентичности являются православными воцерковленными людьми, соблюдающими религиозные обряды и правила. Группу респондентов с низкой выраженностью религиозной идентичности составили люди, выросшие в православной социокультурной среде, при этом субъективно не причисляющие себя к данной религиозной конфессии либо понимающие религию «по-своему», что разнится от традиционного верования.

### **Процедура исследования**

Исследование проходило в два этапа, первым из которого являлось проведение фокус-группы с 15 респондентами в возрасте от 20 до 30 лет, целью которого было определение ситуаций, в которых человек чаще всего обращается за психологической помощью. Участники описывали ситуации, в которых, по их мнению, люди обращаются к психологу.

Следующим этапом было проведение мозгового штурма с экспертной группой, состоящей из 5 человек, студентов-психологов 5-го курса факультета общей и клинической психологии Московской международной академии, в ходе которого был дополнен перечень ситуаций обращения к психологу. Итоговый этап работы заключался в группировке нами приведенных ситуаций по категориям: «проблемы в отношениях в паре», «детско-родительские отношения», «экзистенциальные вопросы», «семейные ситуации», «личностные вопросы».

На втором этапе было проведено интервью с 12 респондентами в возрасте от 20 до 30 лет: 7 респондентов составили группу с высокой выраженностью религиозной идентичности, 5 – респонденты с низкой выраженностью религиозной идентичности. Критерием разделения выборки на две группы послужила модификация методики «Измерения ингрупповой идентификации» К.Лича [Leach, C. W., van Zomeren, M., Zebel, S., Vliek, M. L. W., Pennekamp, S. F., Doosje B., Ouwerkerk, J. W., & Spears, R. 2008: 144-165], позволяющая оценить выраженность религиозной идентичности респондентов обеих групп. Респондентам предлагалось оценить степень согласия (от 1 до 7) с утверждениями, соответствующим таким шкалам как «сплоченность в группе», «удовлетворенность группой», «выраженность ингрупповой идентификации», «самостереотипизация», «ингрупповая гомогенность».

В ходе интервью респондентам двух групп предлагались ситуации обращения к психологу, выделенные в ходе проведения фокус-

группы. Респондентам требовалось ответить, обратились ли бы они в предложенной ситуации к психологу.

### Результаты исследования

Результаты пилотажного исследования представлены в таблице, в которой выделены следующие категории обращения за психологической помощью: «проблемы в отношениях в паре», «детско-родительские отношения», «экзистенциальные вопросы», «семейные ситуации», «личные вопросы». При этом каждая категория включает в себя различные суб-категории по отдельным более конкретизированным психологическим запросам. В таблице «+» отмечены ситуации, в которых респондент ответил, что обратился бы к психологу в предложенной ситуации, «-» – не обратился бы. Мы учитывали общие представления о запросах обращения к психологу вне контекста персональной жизненной ситуации респондентов.

Результаты пилотажного исследования показали, что респонденты обеих групп отметили, что обратились бы к психологу с запросами по теме «отношения в паре» (см. Таблица 1.).

Таблица №1.

### Запросы обращения к психологу по теме «отношения в паре»

Темы обращения к психологу		Представленность и отношение респондентов	
Категория	Суб-категории	Респонденты с высоким уровнем религиозной идентичности	Респонденты с низким уровнем религиозной идентичности
Отношения в паре	Ревность по отношению к партнеру	++++--+	-++++
	Созависимые отношения	+++-- 50/50 +	++++-
	Выход и завершение отношений	+ - + - - -	+++++
	Неспособность заводить и выстраивать отношения	+++-- - +	++++-
	Ситуация измен	+ - + - - - -	- - + + -

Респонденты обеих групп в равной степени прокомментировали, что обратились бы к психологу с запросами по теме «детско-родительские отношения» (см. Таблица 2.).

*Таблица №2.*

**Запросы обращения к психологу по теме «детско-родительские отношения»**

Темы обращения к психологу		Представленность и отношение респондентов	
Категория	Суб-категории	Респонденты с высоким уровнем религиозной идентичности	Респонденты с низким уровнем религиозной идентичности
<b>Детско-родительские отношения</b>	Нарушенное доверие между ребенком и родителем	+++++ - +	+++++
	Отношения с токсичной матерью/отцом	+++++ ++	+++++
	Установление границ взрослых детей со взрослыми родителями	--- +++++	- +++++
	Отец/мать алкоголик	- + + - + + -	- + + + -
	Сепарация от родителей	+ - - + + - -	+++++

Респонденты с высокой выраженностью религиозной идентичности такие экзистенциальные вопросы как «отсутствие и потеря смысла жизни» и «тема смерти» не связывают с запросом обращения за психологической помощью в отличие от респондентов с низкой выраженностью религиозной идентичности. При этом обращение к психологу по запросу «одиначества» и «вопросов веры и религии» (категория «экзистенциальные вопросы») имеет схожие результаты среди респондентов обеих групп. Вопросы «переживания одиночества» фигурируют лишь у половины респондентов каждой группы в качестве психологического запроса. Респонденты обеих групп не отметили в качестве запроса на психологическую поддержку «вопросы веры и религии» (см. Таблицу 3.).

Таблица №3.

**Запросы обращения к психологу по теме «экзистенциальные вопросы»**

Темы обращения к психологу		Представленность и отношение респондентов	
Категория	Суб-категории	Респонденты с высоким уровнем религиозной идентичности	Респонденты с низким уровнем религиозной идентичности
Экзистенциальные вопросы	Отсутствие/ потеря смысла жизни	-- + ----	++++ -
	Одиночество	- + + --- +	- + + --
	Тема смерти	-----	++++ -
	Вопросы веры и религии	-- + ----	-- + --

Среди ответов по теме «семейные ситуации» наблюдаются отличия по запросам «смерть члена семьи» и «болезнь родственника»: респондентам с высокой выраженностью религиозной идентичности свойственно отвечать, что они не обратились бы с ними к психологу (см. Таблица 5.).

Таблица № 5.

**Запросы обращения к психологу по теме «семейные ситуации»**

Темы обращения к психологу		Представленность и отношение респондентов	
Категория	Суб-категории	Респонденты с высоким уровнем религиозной идентичности	Респонденты с низким уровнем религиозной идентичности
Семейные ситуации	Домашнее насилие	+ - + + + + +	++++ +
	Муж/жена алкоголик/ наркоман	+ + + + + + +	- + + + +
	Болезнь родственника	+ - - - - - -	- - + + +
	Смерть члена семьи	+ - - - - - -	+ + + + -
	Невозможность иметь детей	+ - - + - - -	- + + + -
	Развод	+ - + + - - +	- + + + +



Запросы обращения к психологу из категории «личные вопросы» имеют схожие результаты у обеих групп. Отличительная особенность наблюдается по запросам «стресс в жизни/на работе» и «тема финансов»: респонденты с низкой выраженностью религиозной идентичности отметили данную тему актуальной для обращения, в то время как респонденты с высокой выраженностью религиозной идентичности менее (см. Таблица 6.).

*Таблица №6.*

**Запросы обращения к психологу по теме «личные вопросы»**

Темы обращения к психологу		Представленность и отношение респондентов	
Категория	Суб-категории	Респонденты с высоким уровнем религиозной идентичности	Респонденты с низким уровнем религиозной идентичности
Личные вопросы	Длительное ощущение негативных эмоциональных переживаний	+ + + + + - +	+ + + + +
	Стресс в жизни / на работе	- - - + + - +	+ + + + +
	В ситуации, когда есть неразрешенная детская травма:	+ + + + + + +	+ + + + +
	Тема самооценки	+ + + + + - +	+ + + + +
	Вопросы личной сексуальности	- + + + + - - +	+ + + + +
	Тема профессионального самоопределения	- - + + + + +	- + + + -
	Нарушения привычек: РПП, сон	+ - + + + + +	+ + + + (+ др. спец.) +
	Тема финансов	- - - - - + -	- + + - (др. спец.) +
	Зависимости: эмоциональные, химические	+ + + + + - +	+ + + + +

### Основные выводы

Результаты пилотажного исследования позволяют нам сделать вывод, что респонденты обеих групп, с высокой и низкой выраженностью религиозной идентичности, в целом считают целесообразным обращаться к психологу с темами из категорий «проблемы отношений в паре», «детско-родительские отношения», «семейные отношения», «личностные вопросы».

Отличительные тенденции наблюдаются в переживании экзистенциальных вопросов у респондентов с высокой выраженностью религиозной идентичности: тема смерти, как личное экзистенциальное переживание (категория «экзистенциальные вопросы»), так и в отношении близких людей (категория «семейные отношения», темы «смерть члена семьи», «болезнь родственника») не осмысливается ими в качестве запроса на получение психологической помощи. Аналогичные результаты представлены в контексте темы «отсутствие/потеря смысла жизни», которая выходит за рамки психологического запроса, а относится к духовной сфере по мнению респондентов с высокой выраженностью религиозной идентичности.

Также отличительной является тенденция респондентов с высокой выраженностью религиозной идентичности при обсуждении психологических запросов отмечать, что они старались бы самостоятельно решить затруднения и лишь в критических ситуациях обратились бы к психологу со следующими темами: «установление границ взрослых детей со взрослыми родителями» и «сепарация от родителей» (категория «детско-родительские отношения»); «стресс в жизни/на работе», «вопросы личной сексуальности», «тема профессионального самоопределения», «РПП или проблемы со сном» (категория «личностные вопросы»); «выход и завершение отношений» (категория «проблемы в отношениях в паре»); «развод», «невозможность иметь детей/тема усыновления» (категория «семейные ситуации»).

В ряде случаев наблюдается тенденция, что при рассмотрении тех проблемных ситуаций, где респонденты с высокой выраженностью религиозной идентичности отмечают, что сами к психологу не обратились бы, другу в аналогичной ситуации рекомендовали бы обратиться. Данные положения позволяют нам проследить специфику социальных представлений о запросах к психологу у респондентов с высокой выраженностью религиозной идентичности.

Таким образом можно отметить, что гипотеза пилотажного исследования о том, что социальные представления о запросах к

психологу отличаются у молодежи с различной выраженностью религиозной идентичности, подтвердилась частично. В качестве социальных представлений о запросах к психологу наблюдаются схожие темы у обеих групп. При этом экзистенциальные вопросы, касающиеся тем смерти, болезни и обретения смысла жизни не связываются респондентами с высокой выраженностью религиозной идентичности в качестве запроса по обращению к психологу.

Результаты пилотажного исследования несут практическую значимость для подготовки и реализации психотерапевтической работы с лицами с высокой выраженностью религиозной идентичности.

### Литература

1. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. — М.: «Медиум», 1995.

2. Василюк Ф.Е. Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2008. Том 16. № 1. — С. 5 – 33.

3. Московичи С. Социальное представление: исторический взгляд // Психологический журнал. — 1995. — Т. 16. № 1. — С. 3-18; №2. — С. 3-14.

4. Leach, C. W., van Zomeren, M., Zebel, S., Vliek, M. L. W., Pennekamp, S. F., Doosje B., Ouwerkerk, J. W., & Spears, R. (2008). Group-level self-definition and self-Investment: A hierarchical (multicomponent) model of in-group identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), p. 144–165.

#### *Электронные ресурсы*

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения [<https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9474>] (25.02.2021).

2. Ответ – поддержка лучших психологов на расстоянии [<https://otvet.co/>] (25.02.2021).

3. Психолог онлайн [<https://zigmund.online/>] (25.02.2021).

4. Ясно – психотерапия онлайн. [<https://yasno.live/>] (25.02.2021).

## АРТ-ДИАГНОСТИКА – ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРЕОДОЛЕНИИ ФИНАНСОВЫХ ВЫЗОВОВ

**Беляева Ольга Анатольевна**

кандидат экономических наук, исполнительный директор игрового клуба «Ладья», сертифицированный игропрактик, партнер Академии Брайана Трейси, партнер форумов «ШАГ за Горизонт», « PRIVATE MONEY», член Совета Лидеров Сообщества игропрактиков.  
e-mail: *Finigra3388@gmail.com*

**Аннотация.** Статья посвящена применению арт-диагностики как эффективного дополнения в консультировании по выработке успешной личной финансовой стратегии и упорядочении личного и семейного бюджета.

**Ключевые слова:** арт-диагностика, финансовое консультирование, психология личного бюджета

## ART DIAGNOSTICS – A CREATIVE APPROACH TO OVERCOMING FINANCIAL CHALLENGES

**Olga A. Belyaeva**  
Moscow, Russia

**Abstract.** The article is devoted to the use of art diagnostics as an effective addition to consulting on developing a successful personal financial strategy and streamlining personal and family budgets.

**Keywords:** art diagnostics, financial consulting, psychology of personal budget

***Ольга Анатольевна Беляева –***

окончила РЭУ им. Г.В. Плеханова, кандидат экономических наук, совладелец трёх успешных бизнес-проектов и игрового Клуба «Ладья».

Сертифицированный финансовый арт-диагност. Проводит арт-диагностику сильных и слабых финансовых стратегий.

Прошла ряд тренингов по устранению внутренних конфликтов личности у гуру этого направления — П. Колесова. С успехом их применяет для выявления и устранения денежных контрубеждений.

Постоянный приглашенный игропрактик на мероприятиях, направленных на повышение финансовой грамотности населения, проводимых под эгидой Правительства Москвы и Минфина РФ.

Соорганизатор благотворительного Фестиваля финансовых игр «Flixafest».

*Интерпретация рисунка – это и таинственная игра,*



*и научная работа.*

П. Брутше

Состояния психики – это совокупность очень изменчивых и переплетенных между собой процессов. Описание этих процессов

далеко не всегда можно формализовать, так как это затрагивает сферы сознательного и бессознательного. Поэтому диагностика требует разнообразных подходов.

В арт-диагностике напрямую задействовано увлекательное спонтанное творчество. В результате легче устанавливаются эмоциональные, доверительные отношения между специалистом и клиентом.

Изобразительное творчество позволяет клиенту ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды, как радостные, так и негативные.

Рисование, например, по мнению специалистов, корректирует и развивает взаимодействие и работу обоих полушарий мозга. Так как в этот момент активизируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

Какими же конкретными преимуществами обладает арт-диагностика в части формирования результативной финансовой стратегии человека или семьи?

1. Для этого не нужны никакие художественные способности или навыки. Диагностический характер носят любые каракули. Главное – это цвета, композиция, нажим, комментарии клиента.

2. В арт-диагностике превалирует невербальное общение. Это делает её особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, находится в подавленном или нервном состоянии.

3. Совместная деятельность в процессе арт-диагностики существенно облегчает сближение людей, особенно в ситуациях отчуждения, при коммуникативных трудностях. При совместной диагностике деловых партнеров или семейной пары можно снизить возникшее напряжение, направить работу на командообразование.

4. Арт-диагностика помогает также установить доверительные, теплые отношения между клиентом и специалистом. Ведь тема финансов считается в нашем обществе довольно интимной. Очень важно во время консультации создать атмосферу защищенности и сердечности за счет выбора места встречи, обстановки, мягкого тихого голоса консультанта, иногда уместен добрый юмор. И постепенно апатия и безынициативность клиента отступают.

5. Клиент не знает «правильных» ответов, делая рисунок по заданию специалиста. У него нет возможности подогнать под этот ответ свою работу. И на сцену выходит Подсознание, которое выдает истинное положение вещей. Тем более, что язык образов для подсознания родной.

6. Созданные арт-объекты, таким образом, помогают «вытащить» наружу скрытые ресурсы личности или команды, дать им новое звучание. А впоследствии составить финансовую стратегию с опорой на них.

7. Полученные арт-объекты либо, с согласия клиента, остаются в руках консультанта и позволяют сделать анализ текущего состояния клиента, проследить динамику изменений в случае серии встреч. (Важно оговорить условия и срок такого хранения с клиентом.) Либо вручаются клиенту для домашней работы.

Я использую арт-диагностику для анализа поведенческих стратегий, шаблонов с деньгами – «финансовая арт-диагностика». Выявления, прежде всего, индивидуальных сильных сторон личности, на которые можно опереться, чтобы изменить текущую ситуацию к лучшему.

В процессе работы человек не только облакает в рисунок свои отношения со сферой финансов, но и по-своему интерпретирует её. Конечно же, полученный результат в значительной мере отображает текущее состояние личности, особенности её внутреннего мира.

Поэтому в нашей совместной работе я стараюсь максимально отстраниться от собственных умозрительных проекций и опираться на ассоциации самого автора и «язык» его тела. Также важно слышать слова, улавливать изменения интонаций человека во время обсуждения его изобразительной работы.

В результате такого доверительного творческого общения клиент проводит своего рода ревизию имеющихся у него финансовых ресурсов, поведенческих стратегий. Выводит из подсознательного, эмоционального уровня на осознанный, когнитивный. Видит, на что он может опереться и развить. А что требует или отказа, или доработки навыков.

А дальше уже можно намечать план конкретных действий в финансовой сфере жизни человека.

### Литература

1. Прошанский Г.М. Классификация проективных методов/ Проективная психология. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 99–105.
2. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
3. Тарарина Е. Арт-коучинг, техники пРОСтых решений – М.: Вариант, 2018. – 119 с.

## СЕМЬЯ КАК ФАКТОР РИСКА В ФОРМИРОВАНИИ ОТНОШЕНИЙ ПРИВЯЗАННОСТИ РЕБЕНКА

**Богомягкова Оксана Николаевна**

Кандидат педагогических наук, доцент

Институт психодрамы и психологического консультирования,

Москва, Россия

e-mail: *Bogom-on@mail.ru*

**Аннотация.** Статья раскрывает научные подходы к проблеме обеспечения, сохранения и укрепления психологического здоровья детей. Освещены содержательные вопросы проблемы, системный семейный подход, риски и угрозы психологической безопасности детства. Практическая часть исследования раскрывает итоги авторских исследований взаимосвязи показателей родительства и коммуникативно-личностного развития ребенка, определяет пути помощи и поддержки в обеспечении социально- психологической безопасности личности ребенка, ресурсный подход.

**Ключевые слова:** семья, система, родительство, психологическое здоровье, дети, личность, ресурсы личности, безопасность

## FAMILY AS A RISK FACTOR IN THE FORMATION OF A CHILD'S ATTACHMENT RELATIONSHIP

**Oksana N. Bogomyagkova**

Institute of Psychodrama and psychological counseling, candidate of pedagogical science, Assistant Professor of Psychology,

Moscow, Russia

e-mail: *Bogom-on@mail.ru*

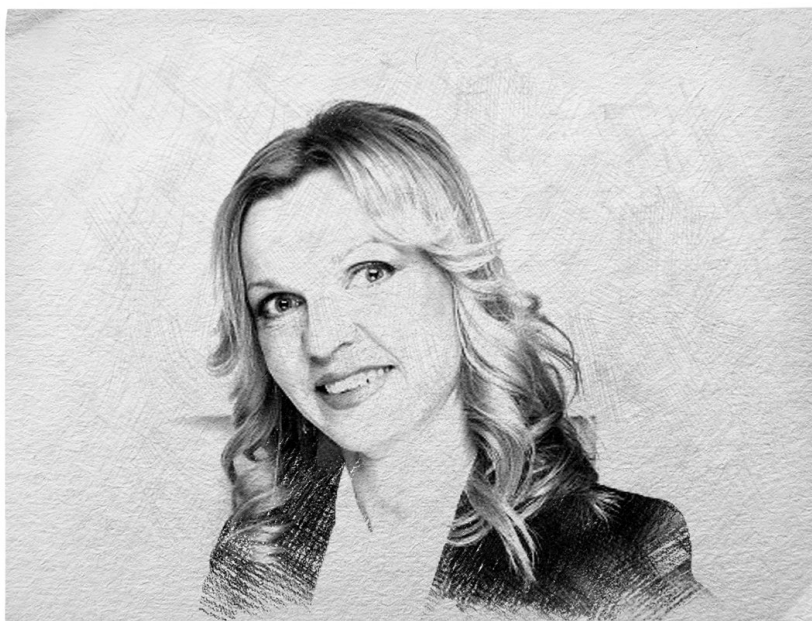
**Abstract.** Article reveals scientific approaches to the problem of guarantee, retention and strengthening of the psychological health of children. Are illuminated meaningful questions of problem, systems family approach, risks and threats of psychological safety of child. The practical part of the study reveals the sums of author's studies of the interrelation of the indices of roditelstva and communicative- personal development of child, are determined the paths of help and support in providing of sociopsychological safety of the personality of child, resource approach.

**Keywords:** family, system, roditelstvo, psychological health, children, personality, the resources of personality, safety



***Оксана Николаевна Богомягкова –***

кандидат педагогических наук, доцент психологии, кризисный психолог, сертифицированный психодраматерапевт, старший тренер и супервизор Института психодрамы и психологического консультирования (Москва). Опыт организации, руководства и реализации системы психологического сопровождения несовершеннолетних в центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.



На сегодняшний день в обществе присутствует достаточно большой процент неблагополучных семей, где происходит деформация личностного развития ребенка. Неблагополучие в семье, как правило, порождает насилие (физическое, психическое или эмоциональное, сексуальное, неглет). Многочисленные исследования показывают, что дети в неблагополучных семьях часто становятся жертвами собственных родителей, что жестокое отношение к детям со стороны родителей сегодня превратилось в обычное явление, при этом до 10% детей – жертв насилия погибает, у остальных появляются отклонения в физическом, психическом развитии, в эмоциональной сфере [3;12].

В отечественной психологической науке имеется большое количество исследований, целью которых является изучение проблемы личностных особенностей детей из неблагополучных семей (исследования Л.И. Божович, 1968, Л.С. Выготского, 1986, А.Н. Леонтьева, 1991, С.Л. Рубин-

штейна, 1956); различные социальные и психологические аспекты проблем неблагополучных семей как института воспитания и социализации детей (М.И. Буянов, 2001, И.С. Кон, 1999, А.Е. Личко, 1988, И.М. Марковская, 2005, М.С. Мацковский, 1986, В.С. Мухина, 1998, Р.В. Овчарова, 1999, А.В. Петровский, 2006, В.С. Харчев, 2009 и другие).

Рассматривая вопрос о феномене родительства, прежде всего необходимо прояснить его соотношение с семейной системой. Основным критерием для выделения системы из окружающей среды, с точки зрения В.Д. Шадрикова, является рассмотрение системы, в данном случае родительства, со стороны целевого назначения. Характерная черта целостности любой системы – способность самосохранения в процессе постоянного движения, изменения и развития. Все это в полной мере можно отнести и к родительству как интегральному комплексному образованию, представляющему собой систему.

Семья является открытой системой, она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Кроме того, семья – самоорганизующаяся система, т. е. поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы лежит внутри ее самой (А.В. Черников).

В последние годы несколько изменился взгляд на семью как систему. Н.В. Кузнецова, Л.И. Щербич, анализируя эволюцию взглядов на систему семьи, говорят о том, что современная семья рассматривается в совокупности всех присущих ей функций: производственной, репродуктивной, воспитательной, хозяйственной и охватывает сферы жизнедеятельности семьи, духовного общения, власти и лидерства, первичного социального контроля, сексуальную сферу [8]. Этот взгляд отличается от более ранних исследований, когда семья рассматривалась с какой-либо одной стороны.

В.Н. Дружинин полагает, что во все времена у всех народов главной и единственной специфической функцией семьи была и есть социализация ребенка, а прочие функции являются дополнительными и меняются на протяжении веков. Многие исследователи, в том числе Т. Parsons, R. Bales, придерживаются аналогичной точки зрения [8].

Таким образом, рассматривая роль родительства в аспекте семейной системы, нужно отметить, что именно социализация и воспитание детей сохраняется на протяжении исторического этапа существования семьи в качестве основной функции семьи, а также в качестве кристаллизующего, объединяющего момента в семейной системе. Именно семья как система обеспечивает ребенку базовое чувство безопасности, которое является фундаментальным по отношению к динамическому процессу психического, личностного и социального развития.

В исследованиях А. Маслоу, Б. Боулби, Д.В. Винникота, Г.С. Никифорова, В.И. Гарбузова, Э.Г. Эйдемиллера, Э. Эриксона и др. показано, что полноценное развитие человека возможно только при условии удовлетворения потребности в безопасности, когда его ресурс направлен не на защиту от субъективно воспринимаемой и переживаемой угрозы, а на собственное развитие [3;5;8;9]. А. Маслоу рассматривает потребность в безопасности как базовую человеческую потребность. Она включает в себя такие переживания, как потребность в стабильности, в зависимости, в защите, в свободе от страха, тревоги и хаоса, потребность в структуре, порядке, законе, ограничениях. Безопасность тесно связана с вероятностью угрозы и сопряжена с желанием защиты и участия. Испуг и опасность напрямую связаны со стабильностью общества и безопасностью (А. Маслоу, 2001). К. Роджерс писал, что «свобода от внутреннего напряжения или психологическая приспособленность, существует, когда Я-концепция конгруэнтна всем опытам организма» [10]. В этой интеграции активную роль играет сам субъект, обеспечивая согласованность механизмов проекции и интроекции в своем раннем опыте и постепенную дифференциацию в более поздние годы жизни, выбирая способы регуляции мотивационно-потребностной сферы (К. Роджерс, 2002). Согласно К. Хорни, существуют факторы, определяющие состояние психологического благополучия/неблагополучия, одним из которых выступает близкое окружение ребенка или взрослого человека. По ее мнению, три конструкта определяют чувство личной безопасности: ответственность, спонтанность и доверие. Чувство ответственности означает самоутверждение, т.е. способность принимать решение без посторонней помощи и вести себя, основываясь на собственных убеждениях. Спонтанность предполагает открытость в сфере эмоциональных реакций. Доверие к себе подразумевает ясность и определенность собственной системы приоритетов и ценностей, уважение ценностей других людей [11].

Современные подходы к изучению безопасности позволяют охарактеризовать различные критерии, уровни и компоненты в структуре психологической безопасности взаимодействующих субъектов.

В качестве основного ее критерия выделяют целостность физической структуры человека, соответствующую нормам стабильного функционирования организма. Затем следует группа критериев, относящихся к индивидуально-психологическому уровню, куда входят такие составляющие, как адекватность отражения и отношения к миру, защищенность психики, адаптивность функционирования, защищенность сознания человека от различного рода манипулятивных воздействий. На лич-

ностном уровне актуализируются особенности переживания социальных потрясений, физического и психологического насилия, возникающие вследствие конкретных событий и поведенческих актов, несущих угрозу собственной безопасности или безопасности близкого человека (И.А. Баева, 1996, Е.В. Бурмистрова, 1998, Г.В. Грачев, 1998, Б.А. Еремеев, 2006, П.Н. Ермаков, И.В. Абакумова, 2007).

Удовлетворение потребности в безопасности, в том числе и в безопасности психологической, является необходимым условием нормального существования и развития человека (Г.В. Грачев, 2004). На своем жизненном пути человек периодически сталкивается с ситуациями, в которых именно потребность в безопасности выходит на первое место и становится ведущей, начинает определять мотивацию его социального поведения, перестраивая и изменяя его, специфическим образом трансформируя другие базовые группы потребностей, психические особенности и характеристики личности. Прежде всего, потребности в безопасности становятся активным и доминирующим фактором, мобилизирующим адаптационные ресурсы субъекта в новой социальной ситуации развития, в чрезвычайных обстоятельствах [7].

Цель исследовательской деятельности, результаты которой представлены в статье, предполагает выявление критериев и показателей, определяющих психологическое здоровье ребенка/подростка.

Задачи исследования: определение степени детской защищенности от рисков и угроз психологической безопасности в образовательном пространстве, степени психоэмоциональной удовлетворенности процессом социализации; выявление рисков и угроз психологическому здоровью детей и подростков; анализ факторов риска и спецификации их влияния на структуру психологического развития ребенка/подростка.

Гипотеза исследования: семья как система и родительство как ее подсистема обуславливают психологическое здоровье/нездоровье детей.

Обращаясь к терминологии здоровья в психологии, следует ссылаться на И.В. Дубровину и выделять здоровье психическое и психологическое. Психическое здоровье предполагает нормативное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Этот подход к здоровью имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам. Психологическое здоровье относится к личности в целом, включает в себя здоровье психическое и предполагает внимание к внутреннему миру ребенка [8].

У дошкольника психологическое здоровье обнаруживается в развитой активности и любознательности, открытости миру взрослых, доверчивости и подражательности наряду со стремлением к самостоятельности и игровым отношением к миру.

У младшего школьника психологическое здоровье обнаруживается в наличии широкой учебной установки, в любви к учению, в вере в собственные возможности, в уважении к общественному взрослому.

У подростка – в мятежном стремлении к самопониманию, самовыражению и самоутверждению.

Основными источниками угроз психологической безопасности личности ребенка являются: манипулирование детьми; стремление все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы как в деятельности, так и в принятии решений; межличностные отношения детей в группе (отвергаемые дети, грубые, жестокие взаимоотношения между детьми); индивидуально-личностные особенности родителей и персонала; интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразии будней; враждебность окружающей среды, когда ребенку ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства, отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении, действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка; преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых; невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда; стрессовое состояние ребенка, выраженное в трудностях засыпания, привычках негативного поведения, нарушениях эмоционально-личностного развития.

Признаками стрессового состояния ребенка при нарушении его психологической безопасности могут быть трудности засыпания и беспокойный сон; беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность; невнимательность, беспокойство и непоседливость; отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним; проявление упрямства; то, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, без разбора ест, и наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита; боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников; игра с половыми органами, подергивание плеч, качание головой, дрожание рук; повышенная тревожность [1;2].

Наличие вышеуказанных симптомов нередко свидетельствует о возникновении психосоматических расстройств, которые могут отрицательно сказаться на самочувствии, поведении ребенка. Игнорирование их обычно приводит к стойким нарушениям не только в здоровье, но и в личностном развитии. Часто такие дети впоследствии становятся лживыми, неуверенными в себе, склонными к бесплодным мечтаниям,

трусливыми, некоммуникабельными. У них как способ защитного поведения очень рано появляется социальная маска [2].

Риски и угрозы психологическому здоровью дают о себе знать через детские проявления агрессивности, тревожности, фрустрированности. Изучение этих проявлений позволяет актуализировать противоречия в личностной сфере ребенка и обеспечить комплексный системный подход в сопровождении индивидуального развития детей.

На основе исследований личностной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста представим обзор основных тенденций, раскрывающих факторы возникновения данных негативных проявлений в обозначенных возрастах:

1. Можно выделить отдельные факторы риска в тактике и стратегии семейного воспитания, которые встречаются наиболее часто в группе агрессивных и тревожных дошкольников: гипоопека и физическое наказание, частые запреты и угрозы.

Матери дошкольников со средним уровнем тревожности (в сравнении с матерями, имеющими низкий уровень тревожности) более эмоционально дистанцированы от детей и более тревожны за них, подвержены вербальному выражению негативных чувств и готовы к проявлению вспыльчивости, резкости и грубости при малейшем возбуждении.

2. Статистически значимых различий в уровне агрессивности и тревожности детей из полных и неполных семей выявлено не было, однако, структуры корреляционных связей данных личностных параметров с характеристиками стилей родительского отношения и воспитания были выявлены следующие:

В неполных семьях: чем больше проявляется контроль родителя, тем ниже психологическая защита у ребенка к окружающему миру; чем больше родитель проявляет свою непоследовательность, тем большую тревожность и неуверенность чувствует ребенок, и тем более демонстративно он себя ведет; чем более автономен родитель, тем меньше тревожность дошкольника.

В полных семьях: чем больше родители стремятся к сотрудничеству с ребенком, тем у него меньше проявляется тревожность; чем больше родители отвергают ребенка, тем выше коэффициент ожидаемой агрессии.

Таким образом, в неполных семьях тревожность ребенка может снизить отсутствие сверхконтроля и непоследовательности требований родителя, а в полной семье – установление сотрудничества и принятие ребенка родителями.

3. Во всех случаях проявления агрессивности и тревожности дошкольников имеет место отсутствие эмоциональной отзывчивости воспита-

теля и низкий социометрический статус ребенка. У агрессивных детей отмечается стремление к доминированию в игре, хотя навыки общения в игре низкие, а тревожные дети чаще проявляют себя как застенчивые, плаксивые, стремящиеся быть в одиночестве. Кроме этого, тревожность детей повышает несоответствие характера требований, их противоречивость со стороны педагогов.

4. Статистические данные коммуникативно-личностного развития детей, переживших развод родителей, и детей, чьи родители находятся в браке, позволяют утверждать следующее:

Дети, чьи родители в разводе, хуже относятся к отцу, у них лучше складываются отношения с воспитателем, они более конфликтны, фрустрированы и отгорожены. Социальный статус детей, переживших развод родителей, ниже, чем у детей из полной семьи. В этой же выборке значительно ниже показатели свойств общения, а именно продолжительность, избирательность и интенсивность общения.

5. Эмпирический подход к проблеме толерантности родительства выявил, что у детей толерантных матерей выше самооценка, социальный статус, проявления любознательности, эмоционально-нравственное отношение к окружающему; продолжительность общения дольше; отношение к родителям как к чете выражено в большей мере, чем у детей интолерантных матерей. При этом, дети интолерантных матерей реализуют в большей степени свое общение с папой, близкими родственниками, друзьями, с воспитателем, чем дети толерантных матерей.

6. Исследование материнской тревожности как фактора, влияющего на психологическое здоровье ребенка, констатирует значимые результаты. Общему высокому состоянию тревоги ребенка способствует высокая родительская (материнская) тревожность и чувство вины, а также сильное ощущение эмоционального неблагополучия. Чем меньше в семье тревога, тем больше ребенок воспринимает родителей как чету, тем меньше его отгороженность. Низкая тревожность в семье снимает напряжение и помогает позитивно воспринимать мать. Высокая тревожность матери способствует проявлению любознательности ребенка.

7. Семьи разных социальных категорий (семьи, находящиеся в социально опасном положении, благополучные семьи, семьи попечительства) отличаются друг от друга своеобразием родительских установок.

Социально благополучные семьи имеют в Т-критериальном анализе значимые особенности по следующим показателям: чрезмерная забота, зависимость от семьи, подавление воли, ощущение самопожертвования, исключение внутрисемейных влияний, сверхавторитет родителей, подавление сексуальности, доминирование матери, чрезвычайное вме-

шательство в мир ребенка, стремление ускорить развитие ребенка; и отличительные факторы как: подавление сексуальности, зависимость от семьи, равенство родителей и ребенка, поощрение активности ребенка.

Семьи опекунов в Т-критериальном анализе показали значимое своеобразие, идентичное благополучным семьям, но в более высокой степени значимости. В сравнении с социально опасными семьями преобладают такие показатели как: подавление воли и сексуальности ребенка. Основными отличительными факторами для семей опекунов являются: необходимость помощи в воспитании ребенка, зависимость ребенка от матери, мученичество родителей и чрезмерная забота.

Социально опасным семьям в сравнительном Т-критериальном анализе в большей степени свойственны такие характеристики как: чрезмерная забота, зависимость от семьи, ощущение самопожертвования, подавление агрессивности, уклонение от конфликта, подавление сексуальности, доминирование матери, чрезвычайное вмешательство в мир ребенка. Обобщающими отличительными факторами являются: чрезмерное вмешательство в мир ребенка, семейные конфликты, направленность на развитие ребенка, мученичество родителей.

Важными параметрами формирования психологического здоровья выступают: значимые привязанности, связываемые с умением выстраивать эмоционально близкие отношения; состояние адаптированности (успешной адаптации), которое связывают с психоэмоциональной стабильностью, состоянием удовлетворенности, отсутствием дистресса, ощущения угрозы, что интегрально означает переживание чувства психологической защищенности; коммуникативная компетентность, как способность к выстраиванию эффективного общения, легкость в контактах; внутренняя установка, связанная с готовностью действовать определенным образом, личностная позиция; низкий уровень психологического насилия; преобладание диалогической направленности субъектов общения; преобладание гуманистической центрации у родителей; высокий уровень удовлетворенности семейной системой.

Пути помощи и поддержки в обеспечении социально-психологической безопасности личности ребенка должны быть ориентированы на поиск ресурсов. В качестве такого ресурса может быть умение понимать и принимать других, быть социально значимым среди других, принятым другими, развитие эмоционально-смысловой и нравственной сферы личности, психологическое здоровье. При этом, проводя анализ личностных ресурсов, Л.А. Гаязова, О.Н. Богомякова выделили ресурсы, способствующие сопротивляемости негативным тенденциям в детском возрасте (ориентация на результат, способность к сопереживанию, опти-



мизм, автономия, способность к саморегуляции, экстраверсия), семейные ресурсы (близкий эмоциональный контакт с матерью, наблюдение за опытом преодоления трудных ситуаций родителями, стиль воспитания). Важным ресурсным компонентом является безопасность образовательной среды, в которую включен ребенок.

### **Литература**

1. Богомягкова О.Н. Формирование социальных компетенций дошкольников и младших школьников как условие психологической безопасности личности ребенка / О.Н. Богомягкова. – Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2013. – 106 с.
2. Бурменская Г.В. Факторы риска в психологии развития: Психология развития. Словарь / Г.В. Бурменская, Т.И. Шульга / Под.ред. А.Л. Венгера // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.- сост. Л.А. Карпенко. Под общ.ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 176 с.
3. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность / Т.И. Колесникова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
4. Лактионова Е.Б. Представление педагогов-психологов о рисках в образовательной среде. Безопасность образовательной среды: Сборник статей / Е.Б.Лактионова / Ответственный редактор и составитель Г.М. Коджаспирова. – М., Экон-Информ, 2008. – С.158.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 2001.
6. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности / Под ред. Е.А. Климова. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 448 с.
7. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под.ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с.
8. Психологическая безопасность образовательного пространства: монография / под ред. О.Н. Богомягковой – Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2013. – 66 с.
9. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс. – М.: Апрель-Пресс-Эксмо, 2002.
10. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: ИД «Бархах-М», 2000.
11. Скрипкина Т.П. Доверие к миру как фундаментальное условие толерантности / Т.П. Скрипкина. – Ростов-на-Дону, 2002.
12. Практикум по психологии здоровья. / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2005. – 351 с.

## САМУРАЙСКАЯ ИГРА® КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ

**Бондаренко Марина Юрьевна**

бизнес-тренер, игропрактик, первый в России сертифицированный ведущий тренинга «Самурайская Игра®» (The Samurai Game®).

**Аннотация.** Пандемия стала серьезной «проверкой на прочность» для людей по всему миру. Для многих этот период стал угрозой не только физическому здоровью, но и психологическому равновесию. Ценности и потребности во многом определяют человеческое поведение и реакции на те или иные события, и могут служить устойчивой опорой даже во времена перемен. Однако если они не прояснены для самого человека, то в условиях изменений внешней ситуации (например, вследствие пандемии) он лишается опоры и это оказывает существенно влияние на эмоционально-психическое состояние, решения, действия и на качество жизни в целом. Второй серьезной проблемой является информационное перенасыщение. В наше время человек ежедневно сталкивается с огромным объемом разнообразной информации, часто крайне противоречивой и эмоционально окрашенной, ее переработка требует много времени и сил (даже если кажется, что «это меня не затрагивает») и может явиться причиной множества психологических проблем. Поэтому важно определить подходящие для себя парадигмы, позволяющие анализировать, проверять данные и делать выводы, что также дает дополнительную опору в непростых ситуациях. В статье речь пойдет о формировании системы ценностей и обретение внутренней опоры через инструменты тренинга «Самурайская игра®» (The Samurai Game®)

**Ключевые слова:** проективные методики, ценности, личностные ценности, пирамида ценностей, практический опыт, трансформационные игры, игровые технологии, тренинг, «самурайская игра», эмбодимент

## THE SAMURAI GAME® AS A TOOL FOR FORMING A SYSTEM OF VALUES AND STRENGTHENING INNER SUPPORT

**Marina Yu. Bondarenko**

**Abstract.** The pandemic has become a major “strength test” for people around the world. For many people this period has become a threat not only for a physical health, but also for psychological balance. Values and needs largely determine human behavior and reactions to certain events, and can serve as a stable support even in times of change. However, if they are not clear for the person himself, then in conditions of changes in the external situation (for example, due to a pandemic), he loses support and this has a significant impact on the emotional and mental state, decisions, actions and on the quality of life in general. The second serious problem is information oversaturation. Nowadays, a person every day is faced with a huge amount of various information, often extremely contradictory and emotionally colored, its processing requires a lot of time and effort (even if it seems that “it does not affect me”) and can cause many psychological problems. Therefore, it is important to determine the paradigms that are suitable for yourself, allowing you to analyze, validate data and draw conclusions, which also provides additional support in difficult situations. The article will focus on the formation of a system of values and the acquisition of inner support through the tools of the training “The Samurai Game®”

**Key words:** Projective techniques, values, personal values, pyramid of values, practical experience, transformational games, game technologies, training, “samurai game”, embodiment

***Бондаренко Марина Юрьевна –***

бизнес-тренер, игропрактик, первый в России сертифицированный ведущий тренинга «Самурайская Игра®» (The Samurai Game®). Один из первых сертифицированный embodiment- и UZAZU- специалистов в России.

Боле 15 лет разрабатывает и проводит авторские тренинги в России и за рубежом по различным направлениям в открытом и корпоративном форматах. Имеет высшее медицинское и высшее психологическое образование. В ноябре 2013 года завершила стажировку в США и сейчас является первым сертифицированным специалистом в России, имеющим право проводить тренинг The Samurai Game®.



С началом пандемии большинство людей оказались неожиданно выбиты из привычного уклада жизни, из своего обычного ритма и были вынуждены приспособливаться к новым условиям. Многие почувствовали, насколько важно иметь устойчивые внутренние опоры и понимание собственных ценностей и приоритетов при взаимодействии с вызовами, которыми так богаты сегодняшние дни. Мир уже не будет прежним, он меняется на всех уровнях. То, на что мы привыкли

опираться – изменилось и перестало служить опорой. У человека в этой ситуации возникает серьезная потребность в обращении к какой-то неизменяемой основе своей личности, поиске «фундаментального Я» как чего-то устойчивого, незыблемого, на что можно опереться. Необходимость найти что-то, что позволит эффективно принимать жизненно важные решения, повысит его способность отвечать на вызовы неопределенности, быстрой смены внешних реалий и правил, постоянно испытываемого давления извне.

Одна из главных особенностей нашего времени – отсутствие стабильности, постоянные изменения и высокая степень неопределенности и непредсказуемости. В данных обстоятельствах безусловно выигрывают те, у кого выстроена устойчивая внутренняя опора, ясно определена шкала собственных приоритетов и ценностей – это позволяет гибко реагировать на текущую ситуацию, быстро перестраиваться и находить возможности там, где человек, потерявший устойчивость, не видит ничего, кроме давления обстоятельств.

Я предлагаю рассмотреть возможность формирования внутренней силы и свободы, рациональности и воли, способности находить выходы из трудных ситуаций, принципы построения успешных стратегий реагирования, используя в качестве инструмента авторский лицензионный тренинг «Самурайская игра®» разработанный в 1977 году мастером айкидо, экспертом в развитии человеческого потенциала и лидерства, писателем Джорджем Леонардом.

«Самурайская игра®» была включена в программу MBA при Университете Сан-Франциско и Институте Вест-Пойнт (США), а также в программу Embodied Facilitator Course. Многие мировые корпорации (ALCATEL USA, Verizon Wireless, Federal ReServe Bank), а также ООН и вооруженные силы США обучали свой менеджмент на «Самурайской игре®» (Samurai Game®).

В Россию тренинг впервые «пришел» в 2013 году и с тех пор многие компании также включили его в процесс обучения своих ТОП-менеджеров (ООО «Сентинел Кредит Менеджмент», ПАО «ВымпелКом», ООО «Phizer», АО «ROCHE»; ПАО «Сбербанк», ПАО «МГТС», ПАО «Ростелеком», «Банк Хоум Кредит», Фонд поддержки слепоглухих «Со-единение», компания «Экспресс Моторс» и др.)

«Самурайская игра®», погружая участников в контекст безопасности, уважения, чести и достоинства, вводит их в разнообразные ситуации-вызовы, которые имитируют давление современных обстоятельств и разнообразных вызовов.

Важнейшей частью тренинга является его контекст, основанный на реальном «Кодексе Бусидо» японских воинов-самураев, благодаря чему тренинг и получил свое название. С самого начала тренинга участники постепенно «погружаются» в атмосферу чести, достоинства и уважения.

«Кодекс Бусидо» возник в Японии изначально как свод принципов воина в XII-XIII веках, а к началу XVII века окончательно сложился как этический кодекс, в большей степени, в связи с возникновением класса благородных воинов.

Для того, чтобы понять, что есть кодекс чести «Бусидо», необходимо дать перевод составляющих слово иероглифов «Бу», «Си» и «До».

Японцы приняли китайскую иероглифическую письменность, и разгадка лежит в древнем смысле этих знаков. «Бу» – обозначает способность подчинить оружие, «остановить копье» и запрещает насилие. «Си» – имеет значение «воин», «благородный человек», стремящийся к знаниям – «ученый».

Первоначально в Китае этим словом обозначались люди, которые обладали мастерством в определенной сфере и занимали свое положение в обществе, благодаря учености. Однако такие ученые были готовы взять в руки оружие, когда это было необходимо.

«До» – «Путь», свод жизненных правил и установок, философия и смысл жизни. Таким образом, «буси» – это человек, способный сохранять мир, как с помощью искусства, так и военными средствами. Идеал высокообразованного воина, способного достигнуть совершенства, как в литературе и искусстве, так и в военном деле. Бусидо основывалось на силе убеждения, общественного мнения, примера, воспитания, традиций и силе нравственного авторитета отдельных лиц, отмеченных в истории Японии.

Итак, бусидо – это особая мораль, выработанная сословием воинов, входивших в господствующий класс Японии, которая представляла собой систему взглядов, норм и оценок, касавшихся поведения самураев, способов воспитания самурайской молодежи, создания и укрепления определенных нравственных качеств и отношений.

В эпоху средневековья основным в бусидо были верность сюзерену, с которым буси находился в отношениях покровительства и служения, и честь оружия, являвшейся привилегией воина-профессионала. С приходом в Японию капиталистических отношений и упразднением класса самураев, верность господину сменилась на верность Императору и Родине, честь оружия – на высокое профессиональное мастерство. Буси возглавили профессиональную армию и флот, стали учеными,

учителями, художниками и поэтами, менеджерами капиталистических предприятий.

Принципы бусидо:

– скромность;  
– вежливость, подразумевающая терпение, отсутствие зависти и зла;  
– умение владеть собой и управлять своими чувствами, что было доведено у буси до совершенства. Душевное равновесие считалось идеалом бусидо;

– чувство чести, сознание собственного достоинства воспитывалось у самураев с детства. Повысить голос на ребенка или взрослого считалось «потерей лица», позором, признаком слабости. Честь и слава ценились дороже жизни, поэтому, когда на карту ставилось одно из этих понятий, самурай, не раздумывая, отдавал за него жизнь. Когда самурая ставили перед выбором: жизнь или смерть, он всегда выбирал смерть, и, зачастую, оставался жив.

– ложь для самурая была равносильна трусости. Слово самурая имело вес без всяких письменных обязательств, которые, по его мнению, унижали его достоинство. Беспорядочное употребление воинского мастерства считалось бесчестьем. Свои умения предписывалось применять только в случае крайней необходимости, а в иных случаях обходится силой взгляда и слова.

«Лучший поединок тот, который не состоялся, где победа досталась без боя» Сунь Цзы. Кроме того – почитание старших, уважительное отношение к жене и детям, порицание сплетен и любых разговоров «за глаза». Другу и близкому человеку буси был обязан указать на проступок, но сделать это намеком, чтобы не обидеть, настойчивое воспитание воли, внимание на самообладании и психической уравновешенности, хладнокровии, постоянная работа над собой, самообразование, умение выделить суть из любой проблемы и сосредоточиться на ней. Невзирая ни на что идти к цели.

Честь, почтение, справедливость, искренность, милосердие, мужество, преданность – главные принципы «Самурайской игры®», взятые в основу из реального исторического документа, весьма точно соотносятся с реальным списком ценностей для каждого отдельного человека, стремящегося к развитию.

«Самурайская игра®» представляет собой ряд непредсказуемых ситуаций, отражающих реалии всех сфер повседневной жизни. В ходе игры участники попадают в непривычные области взаимоотношений и деятельности. С этой точки зрения они могут получить новый

взгляд на привычные шаблоны поведения, которые могут мешать или способствовать успехам каждого участника и их общему взаимодействию.

Структура игры создает необходимость быстрого принятия решений, дает возможность вести за собой, поддерживать других участников; предлагает обстоятельства, в которых «всплывают» привычные стратегии решений и действий – и, тем самым, предоставляет возможность посмотреть на то, к каким последствиям приводит та или иная стратегия; создает условия, в которых любой участник может проявить себя и оказаться в позиции лидера, а также увидеть как он себя ощущает и проявляет в команде, умеет ли принимать поддержку, готов ли (и умеет ли) договариваться, где прикладывает слишком много усилий, а где наоборот – недостаточно сфокусирован и пр.

Во время «Самурайской игры<sup>®</sup>» участники получают возможность прикоснуться к состоянию духа, которое определяет положительный исход всех важных жизненных битв, причем происходит это на нескольких уровнях сразу: физическом (используется эмбодимент – подход), эмоциональном, ментальном, а также на уровне работы с намерениями, ресурсами и поддержкой. Они приобретают бесценный опыт высокой конкуренции в атмосфере достоинства и целостности, не будучи уверенными в успешном исходе сражений. Таким образом этот тренинг позволяет каждому выработать собственную систему защиты от стрессов и внешнего давления.

В заключительной части тренинга наступает время глубокого анализа происшедшего и эмоциональной интеграции. Метафоры игры соединяются с личным опытом и позволяют по-новому взглянуть на свои жизненные цели и задачи, привычные стратегии поведения, ролевую идентификацию, свою позицию во взаимодействиях с другими людьми, перенести полученные в игре опыт, навыки и открытия в собственную реальную жизнь.

Ход игры позволяет участникам осознанно понаблюдать «со стороны» за собственными действиями и бездействием и задуматься над тем:

На каких принципах и ценностях базируется моя жизнь и путь к успеху?

Насколько я честен и решителен в попытках получить то, что считаю для себя необходимым?

Насколько эффективны мои решения и движения к результату в условиях бесконечных вызовов и давления?

Мой многолетний опыт проведения этого тренинга в разных городах и странах показал, что эти вопросы позволяют участникам максимально



сфокусироваться на собственных ценностях и, что очень важно, соотносить эти ценности и способы взаимодействия с другими игроками и с реальными событиями своей жизни.

Говоря о тренинге «Самурайская игра®», я использую понятия «ценность», «система ценностей» скорее в философском понятии, тесно связанным с понятием «мотивация» и имеющими практическое значение в описании эффекта, получаемого от тренинга.

Представления о жизни, о приемлемом поведении каждого человека являются собой его личные убеждения и определяются как основа структуры человеческой личности. В сегодняшней ситуации системы ценностей в качестве повседневного ориентира социального воздействия человека испытывают значительные затруднения в связи со сменой парадигмы общества и требуют корректировки.

На мой взгляд, именно в «Самурайской игре®» можно наблюдать переход понятия «система ценностей» из теоретической плоскости в практическую, ее актуализацию для участников и трансформацию в базовую составляющую внутренней опоры человека, ее стержня.

Например, приходит запрос от руководства компании «N» на улучшение кросс-функционального взаимодействия и повышения эффективности коммуникаций. В начале тренинга команда ТОП-менеджеров компании красиво рассказывает о том, что в основе их корпоративной культуры лежат такие ценности, как уважение и клиентоориентированность, и все сотрудники это знают. А через несколько минут, в ходе тренинга видно, что участники не слушают друг друга, перебивают – то есть уважения, проявленного в действиях нет, есть только красивая идея, фантик. И нужна определенная работа, чтобы эти ценности «приземлились» в реальные действия, стали привычным способом проявления.

Особая благодарность: Lance Giroux and Grayson James, Samurai Game Associates за уникальный тренинг и возможность дарить людям бесценный опыт трансформации.

## ТРАНСФОРМАЦИЯ СЕБЯ, КАК ВЫХОД

**Вигуль Ольга Геннадьевна**

Тренер по коучингу с международной сертификацией ИСТА.

Основатель и ведущий тренер Vigul Academy

Москва, Россия

e-mail: [info@vigulacademy.com](mailto:info@vigulacademy.com)

**Аннотация.** В статье представлен опыт трансформации реальных жизненных ситуаций, полученный в результате проведенных исследований, в которых, в течение нескольких лет, участвовало более 2-х тысяч человек. Автор статьи раскрывает и описывает две, качественно разные стратегии начала трансформации: вынужденную и осознанную. Применяемые в исследовании техники и методики работы с индивидом, такие как: «Трансформация линия времени», «Колесо баланса», «SMART», «Три позиции» подтверждают свою высокую эффективность и результативность на базе полученных результатов. В настоящее время, рассматриваемая тема, весьма актуальна и интересна для изучения, как для научных сотрудников психологических факультетов, практикующих психологов, так и для широких масс населения.

**Ключевые слова:** трансформация, точка опоры, свобода, человек, ресурсы, триггеры

## TRANSFORMING YOURSELF AS A WAY OUT

**Olga G. Vigul**

Vigul Academy, Moscow, Russia

**Abstract.** The article presents the experience of transforming real life situations, obtained as a result of research carried out over a span of several years with more than 2 thousand participants. The author of the article reveals and describes two qualitatively different strategies for starting the transformation: forced and conscious. The techniques and methods of working with an individual used in the study, such as: “Timeline transformation”, “Wheel of balance”, “SMART”, “Three positions” confirm their high efficiency and effectiveness on the basis of the results obtained. At the present time, the topic under consideration is very relevant and interesting for study, both for research workers of psychological faculties, practicing psychologists, and for the general population.

**Keywords:** transformation, pivot point, freedom, human, resources, triggers

***Ольга Геннадьевна Вигуль –***

тренер по коучингу с международной сертификацией ИСТА. Психолог-консультант. Педагог-психолог. Коуч трансформации. Мастер Эннеграммы. Ментор. Основатель и ведущая в Vigul Academy – [vigulacademy.com](http://vigulacademy.com). Основные программы академии включают в себя экологичные и безопасные техники трансформации в познании личности человека, в т.ч. проработка чувств, эмоций и различных пережитых ранее травматических состояний; самоидентификации себя, своих скрытых возможностей; обучение коучингу.



Во времена научного прогресса, разработок и запуска в жизнь качественно новых цифровых технологий, привычная и сложенная годами реальность индивида быстро видоизменяется. Она наполняется совершенно разными, доступными ресурсами, о чём, возможно и не мечталось. Образуется поток новых, других возможностей. А, что же сам индивид, как реагирует на изменения, включается ли в этот поток? К каким ценностям обращается человеческая суть? Цель данного исследования, проанализировать, насколько вынужденно или осознанно, человек ищет точки опоры внутри себя. Задумывается ли об открывающихся возможностях в процессе новых изменений и, какие вопросы задаёт, принимая решение, ведущее к трансформации себя? Так и была сформирована цель исследования. Первое, что человеку хочется на бессознательном уровне, так это – самосохранения. Данная функция

имеет природное начало и на инстинктах, автоматически формирует механизм отрицания любым изменениям себя. Поэтому, принимая решение и приступая к трансформации, необходимо сосредоточить внимание, понять и начать процесс трансформации с базовых чувств и эмоций, а так же переживаемых состояний. Например: стыд, чувство многим знакомое и с ним можно жить. Но, какие блоки, реальные преграды и искажения создает в процессе жизнедеятельности своему носителю? На сессии, предложим индивиду визуализировать, представить это чувство, как некую форму с цветом и запахом. Понять, когда и с какими установками оно было сформировано в подсознании. Процесс глубокий, требующий от индивида погружение в свой внутренний мир, в личную, возможно невыносимую боль и на этом этапе работы запускаются механизмы отрицания. Их проявления не схожи между собой, они имеют разную психическую структуру и индивидуальную основу.

Человеческому сознанию свойственно воспринимать реальность, как нечто вечное, неизменное. И когда наступает время перемен, реакции у людей разные. У одних появляется гнев и недовольство, другие люди теряются в данном изобилии возможностей, не могут их оценить и не понимают, что делать. Некоторые мгновенно реагируют на изменения, перестраивают свой ритм и привычки, осторожно пробуют встроиться в новые горизонты и открыть для себя перспективы. Так, что же нужно тем, кто не может справиться со своим гневом, тревогами, потерянностью и, возможно отчаянием? Что показывает практика? Решение есть. Человеку мыслящему, живущему в ритме своего социума нужно понять, как он хочет жить дальше или каким хотел бы видеть себя в ближайшем будущем. Или, предлагаем пойти от обратного и помогаем индивиду сформулировать мысль «как бы он не хотел жить», «что больше не хотел бы делать» и так далее, пока не получим включение начального понимания и осознанности. Далее, индивид сам, с удовольствием проговаривает путь трансформации, процесс продолжается от запроса к запросу с применением коучинговых техник.

Второе, принятие осознанной трансформации, изменения, перестройки — это начало глубинного погружения в себя, свои страхи. Нахождение, изменение истоков травмированных, болезненных частей своего внутреннего мира, детских травм, фобий, переживаемых неудач, потерь, нужды и многих других состояний. Чаще всего, психика, чтобы «выжить» в этот момент, устанавливает триггеры на бессознательном уровне, где и создает механизм отрицания, формируя сопротивление. Когда человек направляется в процесс трансформации, то прорабатывает болезненные реакции, сложные триггерные блоки на события в режиме

реального времени. Как правило, на одной сессии применяется несколько техник и методов работы, при соблюдении высокого уровня контроля над психическим и физическим состоянием индивида. «Трансформация линии времени», «Колесо баланса», «SMART», «Три позиции» подтверждают свою высокую эффективность и могут использоваться в различных моделях достижения цели (целей). Сложный путь трансформации – благодарный путь, нет цены получаемым результатам. Трансформация как процесс, стирает память на события прошлых лет. Сами события, конечно, не исчезают из жизни человека, а уходят в далекое прошлое, как отрицательный опыт и остаются безболезненными воспоминаниями.

В итоге, по представленным стратегиям, и психоэмоционально и психосоматически, человек приобретает запрашиваемую «свободу» – это чудесно и ценно, потому что высвобожденные ресурсы, в виде энергии жизни возвращаются желанием жить, любить, действовать, получать результаты и двигаться вперед. Из 2000 человек испытуемых: 200-мужчины (от 18-35 лет, 50 человек, все 100% – вынуждены трансформировать реальность; от 36-55 лет, 150 человек – 50%вынуждены/ 50% осознанно ), 1800- женщины ( от 18-35 лет, 800 человек – 90% вынужденно/10% осознанно; от 36-55 лет и выше 1000 человек- 10% вынужденно/90% осознанно). Трансформированные события и состояния - больше не блокируют действующую реальность, они становятся далекими воспоминаниями, триггеры которых отключены и больше не оказывают влияния на сознание, поведение человека в текущей реальности, его будущее. Это выход, вынужденный или осознанный, качественно значимый выход на новый, личностный уровень себя. По представленной теме продолжают проводиться исследования, требующие ступенчатого, более глубокого изучения.

### Литература

1. Брейден Грегг [пер. с англ. Г. Власова] Эволюция и подсознание: как наше прошлое определяет будущее. – М.: Эксмо, 2019. 336 с.
2. Баум М. Уильям [пер. с англ. И.М. Чистякова; ред. пер. д.м.н., проф. Н.Н. Алипов] Современный бихевиоризм. Поведение, культура, эволюция. – М.: Практика, 2020. 304 с.
3. Ганатилейк Рохан [пер. с англ. С.А. Матвеева] Как включить осознанность: техники эффективных практик и медитаций в современном мире. – М.: Эксмо, 2019. 320с.
4. Диспенза Джо [пер. с англ. А. Петренко] Сила подсознания или Как изменить жизнь за 4 недели. – М.: Эксмо, 2018. 480 с.

## МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ ДАРЬИ СТРОНГ, КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГА В РАБОТЕ С ЗАВИСИМЫМИ И СОЗАВИСИМЫМИ КЛИЕНТАМИ

**Дворникова Дарья Сергеевна (Дарья Стронг)**

Магистрант, Московский государственный психолого-педагогический университет, факультет «Экстремальная психология». Москва, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлен теоретический обзор метафорических ассоциативных карт, автором которых является Дарья Стронг. Данные карты являются мощным инструментом в работе с зависимыми и созависимыми клиентами. В статье вы ознакомитесь с механизмами работы этих карт, а также с техниками, которые может использовать психолог в индивидуальной и групповой работе с зависимыми и созависимыми клиентами.

*Ключевые слова:* метафорические ассоциативные карты, психология, зависимость, лечение зависимости, наркомания, алкоголизм, Дарья Стронг

## DARYA STRONG'S METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS AS A PSYCHOLOGIST'S TOOL IN WORKING WITH ADDICTED AND CODEPENDENT CLIENTS

**Daria S. Dvornikova (Darya Strong)**

Master's student, Moscow State University of Psychology & Education, Faculty of «Extreme Psychology». Moscow, Russia

*Abstract.* This article provides a theoretical overview of metaphorical associative cards by Darya Strong. These cards are a powerful tool for dealing with addicted and codependent clients. In the article, you will get acquainted with the mechanisms of these cards, as well as with the techniques that a psychologist can use in individual and group work with addicted and codependent clients.

*Keywords:* metaphorical associative cards, psychology, addiction, addiction treatment, drug addiction, alcoholism, Darya Strong.

*Дарья Стронг –*

психолог-аддиктолог. Специалист по химическим и нехимическим зависимостям. Арт-терапевт. Автор колоды метафорических ассоциативных карт «Выбери Жизнь».

Член Ассоциации профессиональных психологов и психотерапевтов и  
Профессионального союза писателей России.



*Актуальность статьи.* В настоящее время проблема химической зависимости набирает всё большие обороты. Синтетические вещества, такие как мефедрон, соли, спайс, становятся всё более доступными не только для людей, обладающих финансами, но и для подростков. Цена на данные психоактивные вещества (ПАВ) невысока, а вот доступ к ним получить очень легко. На территории Российской Федерации существуют торговые площадки, такие как «гидра», занимающиеся

распространением ПАВ. Потребителю достаточно зайти в онлайн-магазин, сделать заказ, оплатить, а затем забрать в указанной на карте точке. [12]

Новые вещества требуют новых методов и подходов в лечении зависимости от ПАВ, в том числе немедикаментозных. На данный момент на территории РФ функционирует множество реабилитационных центров, применяющих разнообразные подходы к процессу реабилитации. К ним относятся: реабилитационные центры, применяющие принципы программы «12 шагов»; реабилитационные центры, основанные на идеях терапевтических сообществ; социотерапевтические программы реабилитации на основе терапии занятостью; религиозные реабилитационные программы для лиц, зависимых от употребления ПАВ. [10]

Помимо реабилитационных центров проблемой зависимости от ПАВ занимаются и частнопрактикующие психологи, применяющие различные подходы в коррекции психоэмоционального состояния зависимых клиентов. К ним относятся: психоанализ, аналитическая психология, экзистенциальный анализ, гештальт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, нейролингвистическое программирование, семейная психотерапия, клиент-центрированная терапия, эриксоновский гипноз, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия. [7]

Проблема созависимости не менее актуальна, нежели проблема зависимости от ПАВ, так как зависимость – это болезнь, затрагивающая всех членов семьи. Созависимые родственники наркоманов и алкоголиков также испытывают сложности во всех жизненно важных сферах, что негативно сказывается на их психическом и физическом здоровье. Родственникам зависимых не меньше, чем самим зависимым требуется квалифицированная психологическая помощь. Она может быть оказана в рамках групповой или индивидуальной психотерапии. [8]

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – хороший помощник в работе психолога, как в рамках реабилитационных центров, так и в частной практике, и подходит для работы с зависимыми и созависимыми клиентами. Специалисты, занимающиеся исследованием и расширением методик работы с МАК (О. Аялон, Н. Милорадова, Л. Тальпис, М. Эгетмейер и др.), утверждают, что МАК совместимы с любыми теоретическими базами консультирования, так как все они в той или иной степени используют метафору, как инструмент. [5]



*Целью* данной статьи является теоретический обзор метафорических ассоциативных карт «Выбери Жизнь», «Пустоты.net», «Дуализм Бытия», а также методик, которые может использовать психолог в групповой и индивидуальной работе с зависимыми и созависимыми клиентами. Практическая значимость статьи заключается в том, что психологи, занимающиеся вопросами химической зависимости, смогут использовать метафорические ассоциативные карты Дарьи Стронг в работе со своими клиентами. [13]

*Объектом* исследования являются метафорические ассоциативные карты Дарьи Стронг: «Выбери Жизнь», «Пустоты.net», «Дуализм Бытия».

*Предметом* исследования являются методики работы с метафорическими ассоциативными картами Дарьи Стронг в индивидуальной и групповой работе с зависимыми и созависимыми клиентами.

Метафорические ассоциативные карты имеют интересную историю развития. Канадский художник, профессор искусствоведения Эли Раман, увлеченный психологией, занимался изучением различных форм самовыражения. Он придумал новый вид искусства – картины в карточном формате. По его мнению, такой размер изображений подталкивает зрителя не только к созерцанию, но и к размышлению о связи картин с собственной жизнью, обладает потенциалом для саморазвития. Благодаря открытию художника, в 1975 году сформировалась первая колода метафорических ассоциативных карт «Oh». Она получила своё название от английского междометия Oh, выражающего восторг и изумление. В результате знакомства Эли Рамана с немцем Моритцом Эгетмайером в 1983 году, метафорические ассоциативные карты получили распространение в качестве психологического инструментария сначала в Германии, а затем и во многих других странах, включая Россию. [6]

В настоящее время на территории России появилось большое количество специалистов, работающих с МАК. Тренинги по обучению психологов работе с данным инструментарием проходят на многих образовательных площадках, таких как «Московский институт психоанализа», «Институт современного НЛП», «Институт практической психологии» и многие другие. Многие отечественные специалисты занимаются разработкой новых колод метафорических ассоциативных карт для разного рода запросов, с которыми клиент

может обратиться к психологу. Например, студия психологических решений Ирины Орда, разработала целую линейку МАК, в которую входит портретная колода «Характер и Личность», колода по работе с детскими травмами «Исцеление внутреннего ребёнка», ресурсная колода «Ресурсы» и другие не менее интересные колоды. [9]

С ростом популярности метафорических ассоциативных карт в нашей стране, растёт и число методик по работе с ними. В современной литературе представлен широкий спектр методик по работе с МАК. Возможность их применения распространяется на клиентов, стоящих перед трудным жизненным выбором, имеющих проблемы в межличностных или профессиональных взаимоотношениях, ищущих своё предназначение или даже склонных к суицидальному поведению. [4]

Метафорические ассоциативные карты Дарьи Стронг были созданы в помощь психологам, работающим с зависимыми и созависимыми клиентами. Колода МАК «Выбери Жизнь», первая из серии карт, представляет собой набор трудных жизненных ситуаций, связанных с употреблением психоактивных веществ, а также нашедшие графическое отображение внутренние переживания химически зависимых людей. Колода была создана на основе рассказов около тысячи зависимых, среди которых были как выздоравливающие зависимые, так и находившиеся в активном употреблении веществ. Колода «Выбери Жизнь» была апробирована в групповой и индивидуальной работе зависимыми от употребления ПАВ пациентами реабилитационных центров, а также с их родственниками. Некоторые методики работы с МАК «Выбери Жизнь» представлены в 2020 году на «IV Международной практической конференции. Все о психологии личности, психологии зависимости, психологии бизнеса». В фокусе – тема зависимости от психоактивных веществ, как болезни, затрагивающей основные сферы жизни человека: биологическую, психическую, социальную, духовную.

Базовой методикой по работе с зависимыми клиентами является упражнение «Что для меня означает болезнь зависимость?», в результате выполнения которого клиенты смогут честно взглянуть на своё употребление и ущерб, нанесённый им во всех сферах жизни. Формулировка данного упражнения совпадает с первым вопросом первого шага из программы «12 шагов» сообщества Анонимные Наркоманы. Ответы на данный вопрос помогают признать то, что зависимость – это болезнь. [2]

Основной из основных проблем созависимых родственников является тревога за близких, употребляющих ПАВ. На фоне этой тревоги появляется чрезмерный контроль над зависимым родственником, а также смещение фокуса со своей жизни на жизнь близкого. Подобное поведение родственников зачастую ими не осознаётся, но наносит им и их окружению ущерб в биологической, психической, социальной и духовной сферах. [1]

Упражнение «Чем вызвана моя тревога?» помогает осознать созависимым родственникам, связана ли их тревога с их собственной жизнью или же она связана с событиями из жизни зависимого. Важным осознанием в результате выполнения этого упражнения является признание созависимым факта, что он/она поглощены тревогой и контролем над другим человеком. Данные осознания помогают принять то, что созависимость также является болезнью. [11]

Колода МАК «Пустоты.net» была создана в помощь зависимым и их созависимым родственникам для того, чтобы они смогли расширить свои представления о мире, увидеть его проявления за пределами болезни «зависимость». Колода представляет собой набор ситуаций и ассоциаций, связанных с тем, чем человек может заполнить свой внутренний мир или на что потратить своё свободное время. Некоторые изображения из колоды связаны с мыслями и действиями, способствующими развитию личности, а некоторые указывают на образ мышления и занятия, тормозящие личность в развитии. В основном изображения колоды нельзя однозначно отнести к первой или второй категории, так как они будут трактоваться клиентами в зависимости от их текущего состояния, настроения и формы мышления.

Некоторые методики работы с МАК «Пустоты.net» представлены в 2021 году на «V Международной практической онлайн-конференции. Психология: вызовы современности». В фокусе – тема заполнения внутренней пустоты во всех сферах жизни: биологической, психической, социальной, духовной.

Базовой методикой по работе с МАК «Пустоты.net» является упражнение «Чем заполнить внутреннюю пустоту?». Упражнение предназначено для зависимых людей, которые находятся в ремиссии, но так и не нашли своё предназначение. Оно помогает зависимым клиентам поставить новые цели и найти конструктивные способы заполнения внутренней пустоты, образовавшейся после отказа от употребления психоактивных веществ.

Упражнение «Что поможет справиться с тревогой?» помогает созависимым родственникам взглянуть на жизнь, существующую за пределами болезни близкого человека. Поиск собственных целей и сфер интересов помогает сместить фокус с жизни зависимого родственника на свою собственную. Сосредоточенность на своей жизни снижает степень контроля над другим человеком, и, как следствие, снижается уровень тревоги, вызванной образом жизни употребляющего ПАВ родственника. [3]

Колода МАК «Дуализм Бытия» создана для анализа разного рода дисфункций в отношениях между людьми, а также для осознания ролей, которые берёт на себя человек при контакте с внешним миром. На каждой карте расположены два изображения, передающие двойственность отношений с миром и с другими людьми. В картах нет «правильных» или «не правильных» ролей и видов взаимоотношений, есть лишь материал для более глубокого самопознания. Многие изображения представляют собой архетипические, устойчивые образы, которые знакомы сознанию каждого человека, вне зависимости от его пола, возраста, национальности или вероисповедания. Подобные образы оказывают значительное влияние на сознательную деятельность человека, поэтому легко узнаются на картинках, вызывая определённые ассоциации и переживания. Становясь осознанным, содержимое картинок преобразуется под влиянием индивидуального сознания того, кто работает с картами, приобретает личностный смысл, основанный на жизненном опыте этого человека.

Некоторые методики работы с МАК «Дуализм Бытия» представлены в 2021 году на «II Научно-практической конференции. Все о психологии личности и зависимости». В фокусе – тема дисфункциональных отношений между зависимыми и их родственниками.

Базовой методикой по работе с МАК «Дуализм Бытия» является «Проявление созависимых моделей в отношениях». Данная методика помогает зависимым клиентам и их родственникам провести анализ дисфункций, имеющих в их отношениях. Методика позволяет увидеть модели отрицания, уступчивости, низкого самоуважения, контроля, а также проявление токсичных эмоций (вина, страх, гнев, стыд, обида, зависть и т.д.) в отношениях.

Методика работы с МАК «Дуализм Бытия» под названием «Я и мир» помогает зависимым клиентам и их созависимым родственникам те роли, которые они берут на себя во внешнем мире

за пределами их взаимоотношений в семье. В этой методике могут рассматриваться ситуации взаимодействия на работе, в процессе обучения, на отдыхе, в государственных и прочих учреждениях и т.д. Данная методика помогает увидеть разнообразие форм поведения во внешнем мире и проанализировать их причины.

Таким образом, методики работы с метафорическими ассоциативными картами Дарьи Стронг охватывают широкий спектр проблем, имеющих у зависимых и созависимых клиентов. В результате опроса, проведённого среди зависимых и созависимых клиентов, в работе с которыми применялись метафорические ассоциативные карты «Выбери Жизнь», «Пустоты.net», «Дуализм Бытия», было выявлено, что применение данных карт в процессе психотерапии помогало им осознать проблемы, которые ранее они не замечали. Работа с картами помогала им расслабиться и говорить более честно о себе, так как сначала они проговаривали ассоциации, связанные с изображениями, и лишь потом проецировали содержимое картинок на себя.

Опрос, проведённый среди психологов и консультантов по химической зависимости, применявших метафорические ассоциативные карты Дарьи Стронг показал, что специалисты отмечают пользу данного инструмента. Карты помогают преодолеть психологические защиты клиентов, оживить в памяти сложные жизненные ситуации, честно взглянуть на характерные модели поведения, поставить цели, найти клиентам ресурсы и т.д.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что метафорические ассоциативные карты Дарьи Стронг могут применяться в качестве инструмента в работе психолога с зависимыми и созависимыми клиентами.

### **Литература**

1. Ананьева Г.А. Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью – М.: Независимая фирма «Класс». 2003. – 187 с.
2. Анонимные наркоманы / Пер. из 5-го издания базового текста «Narcotics Anonymous» – Narcotics Anonymous World Services, Inc., Chatsworth, California USA. 2001. – 249 с.
3. Бройнинг Л. Укроти свою тревогу. Перепрограммируй мозг для счастья. – СПб.: Портал. 2020. – 272 с.

4. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. 2015. – 228 с.
5. Ингерлейб М.Б. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики. – СПб.: Питер, 2020. – 192 с.
6. Киршке В. «Клубника за окном» Ассоциативные карты для коммуникации и творчества. – Моритц Эгетмейер. 2010. – 240 с.
7. Крыжановская Л. М. Методы психологической коррекции личности. – М.: Владос, 2015. – 290 с.
8. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 352 с.
9. Орда И. Успешный психолог: консультирование с применением метафорических карт. – Студия психологических решений Ирины Орда. 2020. – 256 с.
10. Сорока А., Сорока С. Интегративная модель комплексной реабилитации зависимых от психоактивных веществ. – М.: Ridero, 2020. – 12 с.
11. Co-Dependents Anonymous. – CoDA Resource Publishing Inc. 2012. – 343 p.

*Электронные ресурсы*

12. Урманцева А. Самая соль: новые виды наркотиков привлекли все группы населения // Известия. 2018. № 42. [<https://iz.ru>] (01.03.2021).
13. Дворникова Д. С. Влияние арт-терапии на психоэмоциональное состояние зависимых от употребления психоактивных веществ пациентов реабилитационных центров // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet», 2020. Том 3 № 9. [<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43005128>] (01.03.2021)

**КРУГЛЫЙ СТОЛ  
ПОЛИФОНΙΑ БОЛЬШОГО ГОРОДА – 10:  
ДИСКУРС ОБ ИСТОРИЧЕСКОМ ПРОШЛОМ И НАСТОЯЩЕМ**

Филологический факультет МГУ имени М.В. Ломоносова  
Кафедра общей теории словесности  
Московская международная академия

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ: 05.05.2021 (среда)  
ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: начинаем в 15.00.  
ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ: режим ON-LINE.

**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**

Имеем честь пригласить Вас принять / продолжить участие в работе нашего проекта «Полифония большого города» и стать участником круглого стола «Полифония большого города – 10: дискурс об историческом прошлом и настоящем». По сложившейся уже традиции на заседании предполагается дальнейшее обсуждение проблем, бывших предметом обсуждения на конференции «Полифония большого города – 10: дискурс об историческом прошлом» (декабрь 2019 года).

Мы предлагаем сфокусировать внимание на следующих проблемах:

- 1) сохранение культурной и исторической памяти, которые играют важнейшую роль в формировании культурной идентичности личности и лежат в ее основе;
- 2) дискурс о дне сегодняшнем: изменения, тенденции, перспективы.

Мы продолжаем прерванный из-за эпидемиологической ситуации разговор. И в этот раз, чтобы все заинтересованные коллеги могли принять участие в нашей встрече, мы решили провести ее ON-LINE. В связи с этим мы убедительно просим всех, кто планирует выступить с докладом / сообщением или участвовать в дискуссии, **ПРИСЛАТЬ ДО 20 АПРЕЛЯ 2021 г. ЗАЯВКУ.**

Всем планируемым участникам **НАКАНУНЕ ЗАСЕДАНИЯ** будет **АДРЕСНО** выслана ссылка. Убедительная просьба не делать ее предметом широкого распространения, поскольку в последнее время, к сожалению, участились случаи атак на конференции с целью сорвать их работу.

Заранее благодарим за понимание!

**ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ НАШЕГО КРУГЛОГО СТОЛА И ПРОСИМ ВАС ЗАПОЛНИТЬ И ПРИСЛАТЬ НАМ ФОРМУ ЗАЯВКИ.**

Заполненную заявку вышлите, пожалуйста, на один из следующих электронных адресов:

Ирина Владимировна Захаренко: [zakharenk.irina@yandex.ru](mailto:zakharenk.irina@yandex.ru)  
Виктория Владимировна Красных: [victoryvk@gmail.com](mailto:victoryvk@gmail.com)

# ФУНДАМЕНТ УСПЕШНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА. ИССЛЕДОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ И ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УСПЕШНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Зажигина М.А.

**Аннотация.** Задачи исследования статьи: определение критериев успеха и успешности в социальном плане и отслеживание изменений в динамике развития критериев успешности в исторической перспективе. Подробно разбирается разница в содержании понятий «успех» и «успешность» и делаются выводы о том, какая формулировка имеет наибольшую ценность в прикладном плане.

Оцениваются *внешние – социальные* и *внутренние – психологические* критерии успеха: на чем они основаны, и что подразумевают. Для того, чтобы существующие мифы об успешности не мешали родителям строить здоровые отношения с детьми, автор вводит определение понятия «успешности» с позиции детской психологии. Успешность как гармоничность развития ребенка – основной приоритет родительских стратегий воспитания.

**Ключевые слова:** успех, успешность, критерии, приоритеты, развитие, гармоничность

## THE FOUNDATION OF YOUR CHILD’S SUCCESS. RESEARCH OF CRITERIA AND FACTORS DETERMINING THE SUCCESSFUL DEVELOPMENT OF A CHILD

Marina A. Zazhigina

**Abstract.** Research objectives of the article: determining the criteria for social success and successfulness and tracking changes in the dynamics of the development of success criteria in the historical perspective. The detailed analysis of the difference in the concepts of “success” and “successfulness” allows to conclude, which formulation has the greatest value, and why.

External-social and internal-psychological success criteria are evaluated: what they are based on, and what they imply. Avoiding existing success myths which could prevent parents from building healthy relationships with children, the author introduces the definition of “success” from the perspective of child psychology. Success as a harmonious development of the child is the main priority of effective parenting strategies.

**Keywords:** success, successfulness, criteria, priorities, development, harmony



*Марина Зажигина –*

выпускница МГУ, психологический и экономический факультеты, кандидат экономических наук, детский и семейный психолог с 2005 года. Автор научно-популярной книги: «Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают» (5 изданий, перевод на сербский). В течение 10 лет была основателем и исполнительным директором семейного клуба «Мастерская» – работа в области развивающего семейного досуга: выездные занятия и походы, обучающие мастер-классы, в том числе, инклюзивные занятия. Автор проекта «Семейный киноклуб». Занимается просветительской, благотворительной и социальной работой с семьями с помощью кино и мультфильмов.



Прежде чем говорить о целях развития ребенка для создания надежного фундамента его успешности, хорошо бы разобраться в терминах и тех смыслах, которые они в себе содержат. Дадим определение «успешности». В самом общем смысле, это набор развитых качеств и навыков, позволяющий человеку эффективно реализовывать свои планы. То есть, достигать поставленных целей, используя все свои ресурсы – интеллект, характер и волю, физическую и эмоциональную выносливость (стрессоустойчивость), умение выстраивать отношения с людьми. Очевидно также, что одна из составляющих успешности – умение учиться, в том числе умение учиться на своих ошибках. Так как

же создать условия для воспитания всех этих качеств?

Сначала давайте посмотрим, есть ли что-то общее в историях успеха людей, которые внесли свой заметный вклад в развитие человечества в самых разных сферах.

Определить универсальные критерии долгосрочного (на века) «успеха» нелегко. Из очевидного:

- реализованный талант или дар, подаривший людям большее богатство восприятия и возможность получения опыта (в том числе чувственного, интеллектуального, духовного) в любой области жизни и творчества ;
- максимально развитый и доведенный до возможного совершенства навык: искусство в профессии, мастерство в ремесле;
- новизна ракурса восприятия, обеспечившая открытие или изобретение, обеспечившее прорыв в любой области, прогресс технического или идеологического толка;
- создание общественной структуры, поддерживающей нововведения, и обеспечивающей дальнейшее развитие в избранном направлении.

Во все времена для совершения прорыва в той или иной сфере знаний или умений и навыков человеку нужны экстраординарные способности вкупе с трудолюбием и упорством, а также вера в себя и в свой дар, обеспечивающая мотивацию, а то и сверх-мотивацию на достижение поставленной цели.

В каких условиях вызревает такой характер? Какое отношение родителей может взрастить такую уникальную личность? Какие подсказки нам могут дать истории успеха великих людей, информация об их детских годах и взаимоотношениях в семье?

Биографии великих показывают, что чаще всего они проходили через трудности и лишения, которые закалили их решимость и приучили к целеустремленности и трудолюбию. Так что вывод о том, что трудности закаляют характер, мы можем сразу же взять «на заметку», чтобы потом исследовать во всех деталях. А вот что касается взаимоотношений в семье, то здесь ясности гораздо меньше. Мало кто из родителей великих людей сознательно растил гения. А из тех, кто все же вырастил, - мало кто мог изначально оценить масштаб дарования или предназначения отпрыска.

В средние века, пока образование не стало светским, профессию наследовали, передавая мастерство из поколения в поколение. Печник клал печи, а крестьянин возделывал поле. Отцы-музыканты сызмальства приучали сыновей к музицированию, а ремесленники (в том числе и

те, кто создавал уникальные музыкальные инструменты) раскрывали тайные секреты своего дела только прямым наследникам. Ни о каком выборе, кем быть ребенку, просто не шло речи. Задача родителя тех лет состояла в том, чтобы максимально быстро передать наследникам те навыки, которыми владели они сами. А для того все средства были хороши. У ребенка не было и не могло быть свободы и каких-то прав, непослушание родителям часто означало голодную смерть. Конечно, были и исключения, – таланты пробивали себе дорогу сами, – но чаще всего эта доля выпадала тем, кто оставался без родительского попечения, и был вынужден выживать, рассчитывая только на самого себя.

То есть, можно сделать вывод о том, что до определенного этапа в развитии общества, тема воспитания детей, равно как сами дети, не имели никакого особенного приоритета. Успешное ведение хозяйства и сохранение благосостояния были гораздо важнее нюансов воспитания. Детей стремились нарожать побольше, с поправкой на значительную детскую смертность. А те, кто выживал, воспитывались в традиции, согласно клановым и сословным нормам. Статус-кво сохранялся на протяжении многих веков. Родители беспокоились о выживании рода, обретении и сохранении источника дохода для отпрысков и обеспечении себе тем самым куска хлеба в старости, а вовсе не о развитии талантов и способностей каждого ребенка.

С появлением светского образования роль родителей в воспитании детей начинает меняться. Более полные представления о мире, научные знания вкупе с владением иностранными языками могли обеспечить детям участь «лучшую», чем родительская. Стремление дать детям лучшее образование и обучить их абстрактным наукам постепенно превращалось в социальный приоритет. Вопросы развития способностей детей и подготовки их к жизни постепенно становились все более и более важными. Наравне с увеличением ценности качественного образования возросла и важность подготовки детей к получению и усвоению специальных знаний. А значит, выросли требования и к родительской роли.

Мир ускорился и усложнялся. Элита хотела не просто воспроизводства, – элита устремилась к прогрессу и к широкой экспансии. Волны международной миграции добавили к образу (модели) успешности умение выживать в экстремальных условиях, а также развитие бойцовских качеств быстрого захвата и удержания материальных ресурсов в обстановке сильнейшей конкуренции и борьбы за ресурсы не на жизнь, а на смерть.

Обычная жизнь в родительской семье уже не могла подготовить ребёнка к новым требованиям социума, нужно было создать специальные условия для тренировки этого потенциала. Появляются обычные и специализированные учебные учреждения, иногда с очень сложными многолетними программами обучения и тренировки основам и навыкам в профессии. Спортивные клубы и лагеря, в том числе по экстремальному спорту, первые тренинги по выживанию и саморазвитию. Все это подняло приоритет воспитания успешности на невиданную доселе высоту.

Массовые войны и катастрофы мирового масштаба, случившиеся в XX веке, с одной стороны, обесценили ценность человеческой жизни, с другой стороны, подчеркнули ее. Мир стал небезопасен и непредсказуем. Новые стрессы развивающегося техногенного общества выявили ограниченность времени как ресурса и конечность пределов развития способностей и физических возможностей человеческого организма. Перед родителями встали новые вопросы: – Как готовить детей к будущему, если совершенно не ясно, какое будущее их ждет? – Как разобраться во всех новых тенденциях современного мира? От чего отталкиваться? На чем строить фундамент дальнейшего жизненного успеха ребенка? Таким образом, на родителей легла задача адаптации к новым вызовам цивилизации. И социальное давление на них увеличилось не то, чтобы в разы, но в десятки раз. Цена родительских ошибок соответственно также возросла. «Не подкованные», то есть психологически безграмотные родители, стали «терять очки» в конкурентной борьбе за воспитание наиболее успешных детей. Возникла необходимость специального просвещения родителей в этой области. Старые рецепты больше не работали, а новых оказалось так много, что в них просто невозможно сориентироваться.

Закономерно, что помощь в разрешении этих вопросов родителям начали оказывать специалисты, в чьей компетенции находится как раз исправление допущенных ошибок в воспитании ребенка, а также контроль за эффективностью выбранной стратегии его развития.

Такова история.

Давайте теперь посмотрим, есть ли еще что-то важное в понятиях «успех» и «успешность», на что мы еще не обратили внимание?

Когда мы говорили о критериях успеха, об успешности, мы оставили в стороне еще один определяющий это понятие фактор. А именно, фактор Признания. Ведь на самом деле, успех – сложная категория, которая одновременно символизирует и достижение поставленной цели, и факт признания результатов достижения другими людьми. Эта

двойственность сама по себе порождает не одно противоречие. Если успех – это достижение результата в деятельности плюс признание другими, то, как оценить успех проекта в отсутствие признания? Ведь не всегда цели проекта оказываются заметны обществу, хотя могут быть и очень для него важны – это раз. И два, – Может ли быть Успех в отрыве от деятельности? И не признание ли как таковое создает «успех»? И что тогда его питает, и надолго ли он? Коротко говоря, бывают ли достижения без признания и признание без достижений?

Зачем нам учитывать эти нюансы? А нужны они для того, чтобы верно определить направления для развития ребенка и для себя в качестве родителя-воспитателя. На какой успех ориентироваться, каких именно достижений ожидать, и какой ценой его добиваться? И самое главное, как понять в процессе, идет ли развитие в нужную сторону? На какие сигналы ориентироваться? Давайте разбираться.

Внешние и внутренние критерии успеха.

Как кто-то понимает, что другой успешен? – Внешний вид, уверенное поведение, профессия, обеспечивающая определенный материальный достаток, хорошие отношения с окружающими. Но чаще всего, люди оценивают друг друга даже не по внешним, а по внутренним ощущениям, проявляющимся в общении. Доволен ли этот человек сам собой, удовлетворен ли своим образом жизни, есть ли ощущение реализованности в профессии, личного счастья? И эти внутренние факторы частенько перевешивают все остальное.

Социум эксплуатирует тему успешности испокон веков, предлагая людям свои символы в виде статусных товаров, предметов роскоши и пр. Счастье и успешность порой начинает измеряться исключительно в доходах и потребительских возможностях. При этом внутренние критерии успешности: удовольствие от любимого дела и удовлетворение жизнью практически не признаются очевидной желанной ценностью. И тогда происходит путаница и подмена понятий. Этим во многом объясняются частые жалобы, казалось бы, успешных людей на ощущение пустоты, неудовлетворенности, бессмысленности жизни и депрессию. Эти люди совершили выбор в пользу «престижной» профессии, не жалея времени и сил стремились к материальному достатку, но со временем обнаружили, что упустили что-то важное. Их жизнь не радует ни их самих, ни их близких. Пытаясь быть максимально успешными, люди легко попадают в ловушки неверно выбранной цели или ошибки в расстановке своих приоритетов. А также выборе подходящих или не подходящих средств достижения

цели, и той психологической «цены», которой они «оплачивают» свой, буквально выстраданный, успех.

Причем, выход из этого внутреннего конфликта может быть в две стороны: 1) полная смена курса – изменение образа жизни, смена профессии и пр., или 2) изменение внутреннего отношения к своим достижениям, реорганизация рабочего графика так, чтобы оставалось больше времени на то, что приносит радость и удовлетворение.

Чем больше критериев и уровней самонастройки и изменения внутреннего состояния у нас есть, тем больше у нас возможности увеличить качество своей жизни без кардинальных сверх-усилий. Очевидно, что критерии успешности, с точки зрения согласия с самим собой, и, с другой стороны, с точки зрения общественного мнения, - могут не совпадать. И даже разительно отличаться. Что в свою очередь не может не порождать определенные конфликты у человека, которого само общество ставит перед выбором, на какие критерии ориентироваться и чем жертвовать ради Цели. К примеру, заниматься любимым делом, которое не приносит желаемый доход, или выбирать более доходный вид деятельности, который требует отказаться и от свободного времени, и от многих привычек, пусть бесполезных, но и весьма приятных. Или весьма распространенное внутреннее противоречие: признаться в своей слабости и обозначить предел своих возможностей или продолжать штурмовать цель, жертвуя своим здоровьем и благополучием близких? И так далее.

И теперь представьте, что при всех этих сложностях выбора, когда сами взрослые еще до конца не уверены в своих приоритетах, им нужно быть хорошими воспитателями своим детям. Не довольные собой родители очень стараются вырастить своего ребенка счастливым, начинают подтягивать внешнюю сторону успеха, не зная и не умея сделать хоть чуточку счастливее самих себя. Путаница в головах у родителей, их попытки объять необъятное и совместить несовместимое рождают проблемы и путаницу в голове ребенка, который и рад бы угодить, но чувствует всю невозможность соответствия столь многим противоречащим друг другу признакам успешности.

Приоритеты родительских стратегий.

Как же выйти из положения? На что лучше всего ориентироваться родителям при воспитании ребенка? Есть ли более надежные ориентиры? Раз внешние факторы успеха не внесли ясности в выбор верной родительской стратегии, давайте посмотрим внутрь. Так от чего же зависит наше счастье и удовлетворенность жизнью? - От ощущения

наполненности жизни позитивными эмоциями, гармоничными отношениями с близкими людьми. В основе чувства удовлетворенности лежит базовое чувство любви к себе и принятия себя. А именно: я люблю таким, какой я есть, вне зависимости от достижений. У меня есть друзья, которые помогут. А я с удовольствием помогу им в трудную минуту. То есть, включен такой взаимный обмен позитивом. Успешность в этом внутреннем плане измеряется радостью от увлечения любимым делом, азартом освоения его во всех тонкостях, удовольствием от процесса, а также радостью от жизни – такой, какая она есть, «просто так».

Мир, основанный на безусловной любви и принятии, более доброжелателен и справедлив. Это мир не столько конкуренции и иерархии, сколько сотрудничества и взаимопомощи. В этом мире гораздо проще быть счастливым, гораздо легче быть любящим родителем, гораздо проще дарить своему ребенку любовь и поддержку и гораздо легче быть уверенным, что он ответит такой же любовью и заботой в ответ. Именно здесь, в этих, казалось бы, само-разумеющихся вещах, которые даются всем нам от природы, но которыми мы можем понапрасну пренебрегать, и скрыт настоящий фундамент успешности и психологической гармонии ребенка и родителя, как его воспитателя.

Вот некоторые критерии успешного развития ребёнка с точки зрения науки:

- физическое здоровье, полноценное развитие всех органов, полноценное развитие нервной системы и всех функций головного мозга;
- формирование социальных навыков в соответствии с возрастом, решение задач развития с приобретением позитивного опыта преодоления возрастных кризисов развития;
- гармоничные отношения в семье, дающие ребёнку здоровый потенциал для личностного развития и пример для самоидентификации;
- мотивация развития в области соответствующей талантам и способностям ребёнка;
- поддержка и подкрепление этой мотивации со стороны родителей.

Итак, как мы убедились в том, что критерии успешности могут быть разные. Приоритеты, которые родители выбирают для себя и которым они предлагают следовать своим детям, - тоже очень различаются. В результате внимательного анализа всех возможных приоритетов в воспитании успешности у ребенка у нас выявился очень важный внутренний вектор, связанный даже не с достижениями и не с реальными результатами от деятельности, а больше с отношением к самому себе,

отношением к жизни. Это само-Принятие и само-Признание. Свое персональное собственное Признание, которым можно пользоваться как в отсутствие внешней оценки, так и вопреки негативной оценки со стороны недоброжелателей. И поскольку эти проявления любви к самому себе зависят от нас самих, они являются самыми продуктивными и эффективными источниками мотивации для нашей деятельности. Это мощный фактор в развитии стрессоустойчивости и эмоционального восстановления после неудач или столкновений с непредвиденными, и в том числе непреодолимыми препятствиями.

Воспитание в себе этих качеств является еще одним способом повышения своей успешности, и мощным ресурсом, то есть запасом сил. И именно в этом родители могут помочь своим детям, как никто другой. Поскольку именно от родителей зависит создание этой атмосферы тепла и принятия своего ребенка. Именно здесь скрыт огромный потенциал для будущих достижений.

Укрепляя фундамент прочных, основанных на взаимной любви и поддержке взаимоотношений со своими детьми, родители обеспечивают им самое лучшее будущее из возможных. В случае неудачи именно любовь близких позволит ребенку подняться и начать свой путь к успеху заново. Несмотря на всю изменчивость мира, на непредсказуемость социальных, политических, экономических перемен именно в стабильных гармоничных отношениях между родителями и детьми прячется огромный запас энергии, творческих и интеллектуальных ресурсов для ребенка. Это основа его психологического здоровья, адекватного развития способностей, мотивация к новым достижениям наконец! Чтобы быть способным транслировать ребенку хороший пример здорового отношения к жизни, родителям сначала нужно достичь состояния гармонии с самим собой.

Подведение итогов.

Итак, в данной статье мы рассмотрели терминологию и критерии успешности с нескольких ракурсов. С точки зрения внешних социальных и внутренних эмоционально-психологических факторов. Мы проследили динамику развития критериев успешности в исторической перспективе. Определили приоритетное направление в развитии принципов успешного воспитания, основанного на знаниях и открытиях детской психологии.

Целью данного исследования, таким образом, является психологическое просвещение родителей по вопросам создания прочного фундамента для воспитания успешности своих детей, правильного выбора приоритетов и решении основных задач гармоничного развития ребенка в соответствии с психологическими законами взросления детской психики. И конечно,



помимо целей, нас интересуют средства воспитания успешности у детей, то есть практические приемы, позволяющие наладить отношения с ребенком.

Дальнейшие исследования этой темы стоит продолжить по следующим направлениям. - Как открыть внутренний ресурс любви и само-принятия? Как раскрыть и воспитать качества, которые мы — родители — хотели бы видеть в своем ребенке?

Мы продолжим изучать вклад детских психологов в теорию и практику воспитания ребенка в соответствии с нормативами развития детской психики. А также мы более подробно рассмотрим ВЗАИМООТНОШЕНИЯ детей и родителей, позволяющие воспитать не просто ребенка со здоровой психикой, но также успешного и счастливого ребенка. Причем, успешного не по противоречивым требованиям социума, а по критериям внутренней успешности, то есть в гармонии с самим собой.

### **Литература**

Добсон Дж.Ч. Не бойтесь быть строгими. – Изд. «Центр общечеловеческих ценностей», М., 1996, С. 333.

Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология. Изд. «Академический проект. – М., 2018, С. 420.

Ливехуд Б. Жизненные кризисы: шансы жизни. Изд. «Духовное развитие» – М., 1994, С. 224.

Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей или жизнь на свободную тему. – М., Изд. «Генезис», Москва, 2006, С. 225.

Ньюфелд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем ровесники. – М., Изд. «Ресурс», 2021, С. 448.

Ньюфелд Г. Ключи к благополучию детей и подростков. – М., Изд. «Ресурс», – М., 2019, С. 32.

Петрановская Л. В. «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. М., Изд. «АСТ», 2015, С.288.

Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., Изд. «Институт общегуманитарных исследований», 2018, С.280.

Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М., Изд. «Генезис», 2008, С.268.

Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М., Изд. «Юрайт-Издат», 2012, С.460.

Юнг К.Г. «Жизненный рубеж» в книге «Проблемы души нашего времени». М., Изд. «Прогресс», 1994, С. 185-203.

## ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ — ВОЗМОЖНОСТИ, УМЕСТНОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

**Иванова Зоя Алексеевна**

Кандидат экономических наук, Член Правления АРК,

*zoeivanova@yandex.ru*

**Сандомирский Марк Евгеньевич**

Доктор психологических наук, кандидат медицинских наук,

действующий психотерапевт Европейского реестра

*re3@mail.ru*

**Аннотация.** Данная статья рассматривает применение психосоматического коучинга в работе с клиентами как в формате отдельной сессии, так и на различных ее этапах. Основанием для написания служит привлечение внимания профессионалов к эффективности этого подхода при работе с внутренними противоречиями и конфликтами клиентов, сложностях формулирования ими запроса, а также для психогигиены самого коуча с целью заботы о себе, своем ресурсном состоянии и поддержании должного качества предоставляемых услуг.

**Ключевые слова:** коучинг, психосоматический коучинг, психосоматика, внутренний конфликт, интегративный подход, психогигиена коуча

## PSYCHOSOMATIC COACHING – OPPORTUNITIES, RELEVANCE AND EFFECTIVENESS

**Zoya A. Ivanova**

PhD in world economics, Member Of the Board of ARC,

*zoeivanova@yandex.ru*

**Mark E. Sandomirsky**

Doctor of psychology, PhD in medicine

*Re3@mail.ru*

**Abstract.** This article examines the use of psychosomatic coaching in working with clients both during the whole session or at its various stages. The reason for writing an article is to draw the attention of professionals to the effectiveness of this approach when working with the client's internal contradictions and conflicts, difficulties in formulating their requests as well as for psychohygiene of the coach himself in order to take care on himself, his resourceful state and to maintain a proper quality of services provided.

**Keywords:** coaching, psychosomatic coaching, psychosomatics, internal conflict, integrative coaching, psychohygiene for coaches

***Зоя Алексеевна Иванова –***

к.э.н. (мировая экономика), консультант, коуч руководителей, супервизор коучей, член Правления Ассоциации русскоязычных коучей (АРК), руководитель Лаборатории решений АРК, автор обучающих программ по эффективной коммуникации и взаимодействию, психосоматическому коучингу совместно с Марком Сандомирским. Опыт в профессии – 20 лет.



***Марк Евгеньевич Сандомирский –***

врач-психотерапевт, доктор психологических и кандидат медицинских наук. Один из первых в России специалистов по системной психосоматике с практическим опытом более 30 лет. Автор известных научных методов, зарегистрированных в ОППЛ, 8 научно-популярных книг и более 120 публикаций по психосоматике и психотерапии, психоэмоциональной регуляции и психокоррекции и др.



Данная статья представляет собой дополнение и дальнейшее развитие темы, представленной на конференции «Психология: вызовы современности» 26 февраля 2021 года о назначении и практике применения психосоматического коучинга двумя экспертами – коуча-практика с 20-летним профессиональным опытом Ивановой З.А. и одного из первых в России специалистов в области системной психосоматики с более чем 30-летним стажем – Сандомирского М.Е.

В чем заключается формат работы, который определяется как психосоматический коучинг? Является ли он собой некий «микс» из инструментов психосоматики и коучинга, как многие имеют склонность предполагать? С какими запросами эффективно работает психосоматический коучинг? Каковы адекватные подготовка и опыт специалиста для того, чтобы работать в формате психосоматического коучинга?

Психосоматический коучинг – это пример интегративного подхода в коучинге, направленного на решение задач в системе клиента, используя представления системной психофизиологии с опорой на теорию самоорганизации по И. Пригожину и Г. Хакену [1, 2] применительно к адаптивной самоорганизации функциональных систем мозга.

Само взаимодействие коуча/консультанта и клиента в процессе психосоматического коучинга при этом также является системным, учитывает как различные элементы системы клиента, ее ресурсов и возможностей, так и их взаимосвязь друг с другом, а также с другими элементами системы, согласно принципу внутренней экологии по Г. Бейтсону [3] и теории поля К.Левина [4] с целью определения того, какова приемлемая и экологичная для клиента динамика личности и динамика окружения.

Любая система, как известно, обладает памятью в той или иной форме. Соответственно, и психофизиологическая система способна запоминать и воспроизводить собственные состояния. Кроме того, она может взаимодействовать со своими состояниями, как самостоятельными образованиями [5].

Исходя из того, что эмоции, чувства, ощущения являются важной частью информации о работе нервной системы, которая доступна восприятию человека, то представляется в высшей степени целесообразным вовлекать их в процесс решения клиентом коучинга его задач – то есть пользоваться ей, грамотно интегрировать и трансформировать. Вопрос состоит в том - что коучу/консультанту нужно

для этого знать и уметь, и как делать это экологично. Экологичность процесса при этом очень важна, ибо приходится наблюдать достаточно примеров довольно бесцеремонного, директивного, неоправданного и в целом не очень грамотного вовлечения клиента в работу с его чувствами и ощущениями в ситуациях, когда он к такой работе не готов или такое вовлечение скорее может нанести более вреда, чем пользы, вплоть до ретравматизации.

Что можно сказать о запросах, которые могут быть хорошо проработаны в формате психосоматического коучинга? Можно отметить, что в последнее время клиенты коучинга все чаще обращаются с темами, в формулировании которого уже проявляются соматические маркеры:

- запросы, связанные с тем, что принято называть кризисами среднего возраста и которые выражаются в неудовлетворенности существующим положением - образом жизни, родом деятельности, профессией, отношениями и тд. и сопряженным с этим «незнанием того, что хочу»;

- усталостью от навязанной необходимости «казаться, а не быть», в поисках внутреннего разрешения и свободы делать то, что хочется;

- ощущение одиночества, отсутствия единомышленников вплоть до утраты смысла в работе и жизни, которое можно описать известными строками М.Ю. Лермонтова – «и скучно, и грустно, и некому руку подать»;

- симптомы и ощущение эмоционального выгорания;

- сложности с принятием решения и ощущение проживаемых при этом «мук выбора»;

- сильное эмоциональное и телесное реагирование на события окружающей среды по типу «меня это убивает»,

- дискомфортные ощущения «бестелесности» и желание «стать более живым».

Запросы такого рода объединяет то обстоятельство, что при их описании предмет размышлений бывает нередко направлен на одно, а неосознаваемые усилия - на другой, что нередко является проявлением наличия внутреннего конфликта, преодоление которого возможно путём диалектического снятия противоречий.

В коучинговой работе клиент формулирует запрос на конкретный и достижимый результат, принимая на себя ответственность и за определение запроса, и за получение результата в ходе работы с ним. При этом сама необходимость делать выбор и нести за него

ответственность, наличие сложностей с восприятием реального Я и реальной картины мира, механизмы внутренней цензуры и вытеснения наличия противоречий, мешают клиенту в получении результата. В чем может быть причина?

В процессе коучинга, осознается это коучем или коучи или нет, приходится иметь дело с определенными искажениями мышления, инфантильными когнитивными стереотипами, усвоенными в раннем возрасте некритически, но оказывающими влияние на восприятие, процессы принятия решений и поведение человека в последующие этапы жизни, экзистенциальными искажениями или нарушениями адаптивной утилизации инстинктивных программ поведения, проявляющихся в форме возврата к инфантильным установкам вследствие социальной регрессии и иррационализации общества [6]. Здесь проявляются неадаптивные механизмы регрессии, нейтрализация которых возможна благодаря переключению мозга в более гибкий «творческий» режим функционирования [7].

Нерешенность внутренних конфликтов и противоречий, неосознаваемая и даже отрицаемая клиентом, и приводит, собственно, к сложностям при решении актуальных задач в личной и профессиональной сферах его жизни. Различные формы проявления сопротивления при выявлении истинного источника сложностей, глубинного запроса в коучинговой работе.

Доступные для изменения проблемные аспекты реальности клиентом или не осознаются, или отрицаются, а потому и не поддаются рациональному анализу. Этот механизм, называемый детектором ошибок [8], начало формирования которого относится к раннему возрасту не только человека, но и человечества, связан с эволюционной, филогенетической общностью адаптивных механизмов: на инстинктивном уровне — выживания — продолжения рода — группового единства; на эмоциональном уровне: тревоги — агрессии — депрессии [6]. Призванный играть конструктивную роль, в меняющихся условиях этот механизм со временем превращается в жесткого надзирателя и препятствует изменению сложившегося поведения человека и его проходу в новизну [8]. Человек при этом может пытаться решить задачу рациональным способом, но решение по разным причинам не удается, так как не решаются существенные противоречия и срабатывают механизмы внутренней цензуры.

Психосоматический коучинг позволяет снять ряд внутренних

противоречий, преодолеть вытеснения, снизить болезненные ощущения при переходе клиента к требуемому осознанию своего аутентичного запроса.

Вместо обесценивания внутренних конфликтов и проблем клиента, которое традиционно происходит при давании ему советов и рекомендаций в разных жизненных ситуациях, психосоматический коучинг позволяет перейти к непосредственному диалогу тех сложных чувств и ощущений, которые служат репрезентациями сторон внутреннего конфликта, и привлечь их к решению стоящих перед клиентом задач непосредственно в ходе коуч-сессии.

Невербальное представление проблемы, используя кинестетическую, визуальную и другие модальности, позволяет обойти внутреннее сопротивление, причем – экологично, целиком и полностью используя образы и описания клиента. Техниками поддержания адаптивных состояний становятся при этом диссоциативно-экзистенциальное самонаблюдение и самоанализ [9].

Преодоление базового противоречия регрессии достигается при этом благодаря ресурсу осознанности: способности человека думать о том, что он делает, наблюдая за собственным телесным состоянием в процессе действия.

Таким образом в основе технологии практического решения коучинговых задач лежит комплексный подход, синтез рациональных и иррациональных механизмов поиска и принятия решений. Рациональные, вербальные компоненты в решении проблемы носят характер подготовительный (изначальная постановка задачи) и завершающий (итоговое осознание и утилизация). Невербальные интуитивные компоненты обладают довербальной и пост-вербальной природой и находятся вне обычных рамок осознания [10]. Тем не менее, искомое решение приходит благодаря направленному диалогу, в котором клиент сам отвечает на вопросы коуча.

На невербальном уровне механизм внутренней цензуры отменяется. И в некоторые моменты (которые принято называть инсайтами) происходит объединение запроса и имеющихся в распоряжении возможностей – и тогда человек осознает решение. И тогда возникает осознанное представление, которое может быть превращено в слова.

В результате достижение заявленного на цикл сессий или на сессию результата достигается не только быстрее, но действительно органично и экологично по отношению к системе клиента.

Важно отметить, что успешное и экологичное применение психосоматического коучинга подразумевает наличие ряда условий. С стороны коуча необходима соответственная подготовка, как в области коучинга, так и в области психосоматического подхода. Важную роль играет личный опыт работы с психосоматическим коучем и рефлексия этого опыта, эмоциональная зрелость коуча, способность четко определять уместность и экологичность работы с заявленными проблемами в формате коучинга, а не терапии.

Коучу необходим устойчивый навык к многофакторному и полиэкранному наблюдению и способность удерживать в фокусе внимания оттенки состояния клиента и его изменения, а также своего собственного состояния, адаптируя его к ходу процесса.

Со стороны клиента необходима готовность и согласие работать в предлагаемом формате. Эффективность работы в ходе единичной сессии предполагает наличие у клиента определенного эмоционального и соматического интеллекта (что на практике определяется как способность «быть в контакте со своими эмоциями, чувствами, телесными ощущениями») и выявляется в ходе предварительного обсуждения запроса клиента.

### **Заключение**

На чем основана высокая эффективность и экологичность психосоматического коучинга? В частности, и на том, что в ходе работы фокус внимания направлен не на «улучшение человека» и принуждения его к пресловутой «лучшей версии себя», а на улучшении качества процесса взаимодействия человека с самим собой, понимании и принятии себя, обретения им внутренней целостности. В результате происходит необходимое осознание и формулирование аутентичного запроса на сессию/сессии и динамическое разрешение внутреннего противоречия путем интеграции прежде конфликтовавших частей.

Исходя из того, что возникновение феномена сознания связывается с процессами взаимодействия текущего состояния мозга с предыдущими его состояниями (подобный системный принцип фигурирует в различных моделях сознания, начиная с теории У. Джемса а именно – сознание как совокупность запоминаемых и различаемых состояний [11] так и современными моделями сознания, как продукта «повторного входа» информации [12], то работа с телесной манифестацией состояний открывает доступ к глубинным процессам, скрытым от обнаружения



их сознанием. Это позволяют обойти сопротивление и экологично работать над истинным запросом в формате коучинга. Сам формат работы ввиду его понятного и приемлемого для клиента характера приводит в результате к повышению осознанности в системе клиента.

Работа с запросами клиента в процессе психосоматического коучинга вовлекает, таким образом, в процесс взаимодействия и память психофизиологической системы с целью ее адаптивной перестройки и согласования с текущими внутренними состояниями клиента и актуальными требованиями внешней среды, и экологичное осознание причин возникновения конфликта и возможностей его разрешения, что позволяет в дальнейшем применять инструменты психосоматического коучинга самостоятельно.

При поддержке психосоматического коуча клиент развивает центры телесного осознания эмоций – участки преимущественного сосредоточения сопровождающих эмоции телесных ощущений, которые локализуются органично и экологично вовлекаются в процесс формулирования истинного запроса и решения задачи клиентом

Клиент осваивает эти алгоритмы для самостоятельного применения через дифференциацию, осознание и рефлекссию в отношении своих чувств и состояний.

В процессе работы происходит синтез рациональных и иррациональных механизмов поиска и принятия решений, а именно:

- рациональных, вербальных компоненты на подготовительном этапе (исначальная постановка задачи) и завершающем этапе (итоговое осознание и утилизация);
- невербальных компонентов, обладающих довербальной и пост-вербальной природой, находящихся вне обычных рамок осознания (обход защит);
- преадаптивных компонентов.

Благодаря направленному диалогу они позволяют клиенту самостоятельно находить нужное ему решение и совершать экологичную интеграцию частей внутреннего противоречия.

Сопутствующая процессу стабилизация и достижение клиентом состояния динамического спокойствия служат важнейшей предпосылкой для принятия взвешенных решений по заявляемым клиентом целям и задачам.

Применяемые практики и инструменты психосоматического коучинга, как например, авторская методика МЭР, АМПИР, ТАМ [13,

14] воспроизводимы впоследствии самим клиентом. После объяснения и обучения применению они не создают зависимости клиента от постоянного взаимодействия с коучем, позволяют ему использовать их самостоятельно, что также положительно сказывается на принятии клиентом ответственности за результат и его присвоение.

По совокупности это создает объективные предпосылки для результативности психосоматического коучинга для клиента как в краткосрочной (для решения актуальных задач), так и долгосрочной перспективе.

Регулярное применение инструментов психосоматического коучинга необходимо для психогигиены самого коуча и поддержания им ресурсного состояния, без которого достижение клиентом результата в ходе сессии может быть весьма проблематичным.

Практика применения психосоматического коучинга и его инструментов показала свою высокую эффективность в работе с разнообразными запросами клиентов в последние 10 лет. Сама методика может быть рекомендована коучам разных направлений как для работы с клиентами, так и для своей психогигиены и поддержания ресурсного состояния.

### **Литература**

1. Стенгерс И., Пригожин И. Самоорганизация в неравновесных системах. – М.: Мир, 1979
2. Хакен Г. Синергетика. – М.: Мир, 1980
3. Bateson G. Steps to an ecology of mind. 1972.
4. Левин К.. Теория поля в социальных науках.: Пер.с англ.- СПб.: Речь, 2000.
5. Матурана У.Р., Варела Ф.Х. Древо познания. – М.: Прогресс-Традиция, 2001.
6. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. –М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
7. Симонов П.В. Мотивированный мозг. – М.: Наука, 1987.
8. Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни. – М.: Аст, 2015.
9. Сандомирский М.Е. Психосоматическая антология. Текст 3. – Екатеринбург: Ridero, 2020.
10. Libet V. Neurophysiology of Consciousness. - Springer Science, 1993.
11. Джемс У. Многообразие религиозного опыта. – СБб. : Андреев и сыновья, 1993.

12. Edelman G., Tononi G. A Universe of Consciousness. 2000
13. Сандомирский М.Е. Метод меридианальной эмоциональной разрядки // Психотерапия. Материалы Конгресса. Объединённый Евроазиатский конгресс по психотерапии. Выпуск №5, 2013. №11, С. 23-24.
14. Сандомирский М.Е. Периодизация психического развития с точки зрения онтогенеза функциональной асимметрии полушарий // Современные проблемы физиологии и медицины. Уфа: Башкирский Гос.мед.университет, 1997. С. 44–63.

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ТРАНСДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МИШЕНЬ

**Каменюкин А.Г.**

врач-психотерапевт, ООО «Клиника когнитивной психотерапии  
CBT Clinic», Санкт-Петербург  
e-mail: [A.Kamenyukin@cbtclinic.ru](mailto:A.Kamenyukin@cbtclinic.ru)

**Аннотация.** Среди дисфункциональных установок или аффективно-заряженных схем перфекционизм занимает особую позицию. В современной трансдиагностической модели перфекционизм рассматривается как один из ключевых патогенетических механизмов таких болезненных состояний как тревожно-фобические расстройства (включая авиафобию, паническое расстройство, ГТР и др.), депрессивные расстройства, аддиктивные расстройства (химические и процессуальные), синдром выгорания и прокрастинация. Наиболее детально воздействие перфекционизма и способы работы с ним описаны в когнитивно-поведенческой психотерапии.

**Ключевые слова:** перфекционизм, расстройства, когнитивно-поведенческая психотерапия, концептуализация, причинно-следственная связь, мышление, убеждения, установки, копинг-стратегия, когнитивная реструктуризация

## PERFECTIONISM AS A TRANSDIAGNOSTIC TARGET

**Andrey G. Kamenyukin**

psychotherapist, psychiatrist, Director of the Clinic for Cognitive Psychotherapy, St. Petersburg, Deputy Chairman of the Association of Cognitive Behavioral Psychotherapy

**Abstract.** Among dysfunctional attitudes or affectively charged schemes, perfectionism occupies a special position. In the modern transdiagnostic model, perfectionism is considered as one of the key pathogenetic mechanisms of such painful conditions as anxiety-phobic disorders (including Aviaphobia, Panic disorder, GAD, etc.), depressive disorders, addictive disorders (chemical and procedural), burnout syndrome and procrastination. The most detailed impact of perfectionism and how to work with it are described in cognitive behavioral therapy.

**Keywords:** perfectionism, disorders, cognitive behavioral therapy, conceptualization, causal relationship, thinking, beliefs, attitudes, coping strategy, cognitive restructuring

*Андрей Геннадьевич Каменюкин* –  
врач-психотерапевт, врач-психиатр, генеральный директор  
Клиники когнитивной психотерапии СВТ Clinic, Санкт-Петербург,  
заместитель председателя Ассоциации когнитивно-поведенческой  
психотерапии



Перфекционизм (от лат. *perfectio* – совершенство) известен нам и как философское учение о совершенствовании человека как цели развития человеческого рода и как стремление к совершенству в труде, творчестве, личной жизни. Однако, существует еще одна разновидность перфекционизма, которая чаще всего попадает в поле внимания психологов и психотерапевтов – «клинический перфекционизм», проявляющийся при разных расстройствах и формирующий определенное поведение человека, сопровождающееся интенсивными отрицательными эмоциями.

По определению Дэвида Бернса (Burns D., 1980), перфекционизм - это особая «сеть когниций», которая включает ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других, лица, страдающие перфекционизмом, склонны устанавливать нереалистично высокие стандарты, стремиться к невозможным целям и определять собственную ценность исключительно в терминах достижений и продуктивности.

Другой автор, Роз Шафран (Shafran et al., 2002) определяет перфекционизм как неумолимое стремление к успеху, чрезмерная зависимость самооценки от личностно детерминированных требований, возложенных на самого себя стандартов, по крайней мере, в одной из значимых сфер, несмотря на неблагоприятные последствия.

Именно такой перфекционизм, приводящий к негативным последствиям, называется «клиническим», так как вызывает определенные клинические симптомы, формирующие определенные расстройства.

При этом, обозначая «клинический перфекционизм», являющийся источником проблем, стоит учитывать то, что перфекционизм может оказывать не только негативное влияние, он может быть функциональной установкой, то есть, оказывающей положительное влияние на жизнь человека. Рассматривая перфекционизм как особую сеть когниций, которая может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на жизнь, стоит обратиться к словам Аарона Бек (Aaron Beck), который в своих работах писал о том, что убеждения не могут быть названы нормальными или патологическими, их можно разделить лишь на адаптивные или дезадаптивные. Более того, одно и то же убеждение, в зависимости от ситуационных особенностей, в разное время может быть как адаптивным, так и дезадаптивным. Дезадаптивные убеждения приводят к возникновению выявляемых при анализе автоматических мыслей когнитивных ошибок. Бек считал, что существенной разницы между нормальными и патологическими эмоциями и поведением не существует, и что наблюдаемые при психических расстройствах дисфункциональные эмоции и поведение представляют из себя не принципиально новое явление, а лишь чрезмерно усиленные нормальные адаптивные процессы. То есть, целесообразно рассматривать перфекционизм как спектральный или континуальный феномен, который обуславливает как и негативные последствия, так и положительные. Перфекционизм, приводящий к положительным последствиям обозначается как конструктивный или функциональный или адаптивный, а перфекционизм вызывающий негативные последствия

– деструктивный или дисфункциональный или дезадаптивный. Специалистами (Shafran et al., 2002) перфекционизм, приводящий к неблагоприятным последствиям был назван дисфункциональным или «клиническим».

Негативное влияние клинического перфекционизма – значительно. В схеме Шарлотты Уильямс (Charlotte Williams, 2015) иллюстрируются последствия, которые создаются при наличии «клинического» или деструктивного перфекционизма:



Особенно подробно продемонстрирована роль «клинического» перфекционизма в формировании разных расстройств в Трансдиагностической модели (The Transdiagnostic Model, Shafran et al, 2002; Shafran et al, 2010). Авторы, Эган, Уэйд и Шафран (Egan, Wade and Shafran, 2011) сформулировали концепцию перфекционизма

как трансдиагностического процесса. «Трансдиагностика» буквально означает «сквозной диагноз» и переводится как подход, который концентрируется на нескольких симптомах и тенденциях, которые регистрируются при разных диагностических состояниях и вызываются идентичным механизмом.

«Клинический» перфекционизм вызывает различные трудности адаптации, такие как тревога, депрессия и расстройства пищевого поведения (Antony, Purdon, Huta & Swinson, 1998; Flett, Besser, Davis & Hewitt, 2003; Shafran et al, 2002; Sutander-Pinnock, Woodside, Carter et al, 2003).

Во-первых, было обнаружено, что перфекционизм повышен при различных расстройствах, включая депрессию (например, Blatt, 1995; Huitt and Flett, 1991), расстройства пищевого поведения (например, Lilienfeld et al, 2000; Sassaroli, Lauro, Ruggiero, Mauri, Vinai, & Frost, 2008), обсессивно-компульсивное расстройство (например, Frost, Novara & Rhéaume, 2002), паническое расстройство (например, Antony et al, 1998), тревожные расстройства (например, Frost & Dibartolo, 2002), расстройства личности (например, Halmi, Tozzi, Thornton, et al, 2005). В исследованиях подтверждена связь перфекционизма с расстройствами депрессивного спектра: перфекционизм приводит к депрессивным симптомам, порождая стресс и социальную разобщенность, что было установлено Метаанализом, в который было включено 18 лонгитюдных исследований и участвовало 5568 человек (Why does perfectionism confer risk for depressive symptoms? A meta-analytic test of the mediating role of stress and social disconnection. Martin M. Smith, Simon B. Sherry, Vanja Vidovic. Journal of Research in Personality, School of Science, Technology, and Health, York St John University, June, 2020).

Во-вторых, перфекционизм был идентифицирован как объясняющий и основополагающий фактор для совместного возникновения различных расстройств. Это подтверждается исследованиями перфекционизма, тревожности и расстройств настроения (Bieling et al, 2004).

В-третьих, перфекционизм был идентифицирован как поддерживающий фактор в когнитивных концептуализациях различных расстройств, таких как расстройства пищевого поведения (Fairburn, Cooper & Shafran, 2003) и социальные фобии (Heimberg, Juster, Hope & Mattia, 1995). Это также подтверждается моделью «клинического перфекционизма» (Shafran et al, 2002), которая определяет перфекционизм как поддерживающий фактор для широкого спектра психопатологий.

Ниже в таблице перечень некоторых состояний, в формировании которых перфекционизм может играть существенную роль:



РАССТРОЙСТВА	ПРОЯВЛЕНИЯ	МЕХАНИЗМ
<p><b>Расстройства депрессивного спектра</b></p>	<p>Снижает уровень поведенческой активности и фон настроения, замедляет динамику улучшения, тормозит ход терапии. Развивается «паралич перфекциониста» - отказ от продолжения деятельности при невозможности достигнуть идеального результата. В когнитивной сфере может проявляться в суждениях «ничего не получится, бесполезно что-то пробовать» и т.п.</p>	<p>1. Завышенные ожидания и требования по отношению к себе – «ошибка означает провал», «если что-то не получилось – значит я неудачник», «я всегда должен быть в форме»;</p> <p>2. Дихотомическое или «черно-белое» мышление – «все или ничего».</p>
<p><b>Тревожные расстройства (социофобия, авиафобия и т.п.)</b></p>	<p>Усиливает тревогу, приводит к избегающему поведению. В когнитивной сфере может проявляться в суждениях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. например, при социофобии «я недостаточно интересен»;</li> <li>2. например, при авиафобии «здесь, в самолете, все плохо, ненадежно, небезопасно» и т.п.</li> <li>3. например, при паническом расстройстве «с моим организмом что-то не так, он работает неправильно»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завышенные ожидания по отношению к себе (социофобия);</li> <li>2. Завышенные требования по отношению к окружающему миру (авиафобия);</li> <li>3. Завышенные требования к физиологическим параметрам в работе организма (паническое расстройство).</li> </ol>
<p><b>Аддиктивные расстройства (химические, поведенческие)</b></p>	<p>Способствует реализации влечения к объекту зависимости, при срывах может приводить к рецидиву. В когнитивной сфере может проявляться в суждениях «все напрасно, я ничего не смог сделать» и т.п.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завышенные ожидания и требования по отношению к себе;</li> <li>2. Дихотомическое или «черно-белое» мышление – «все или ничего».</li> </ol>

При ОКР (Обсессивно-компульсивном расстройстве) перфекционизм может выступать предиктором ОКР и усиливать тяжесть течения заболевания.

При РПП (Расстройствах пищевого поведения) перфекционизм и дихотомическое мышление могут приводить к переживаниям из-за формы и веса тела и в поведении пациента реализовывать жесткие диетические ограничения.

По мнению Шарлотты Уильямс (Charlotte Williams, 2015) перфекционизм может создавать проблемы в лечении, связанные со следующими факторами:

- люди могут понять, что их высокие стандарты по большей части сослужили им хорошую службу;
- перфекционистские убеждения часто берут свое начало в детстве, и поэтому такие укоренившиеся черты личности трудно изменить;
- согласно Гринспону (Greenspon, 2014), мы живем в обществе, где перфекционистские черты необходимы для борьбы с жесткой конкуренцией, существующей на рабочем месте. В западном обществе, в частности, есть ясные и часто осязаемые награды, связанные с побуждением себя к достижению высоких стандартов, и такие черты часто хвалят и вознаграждают, поэтому для некоторых перфекционистов может быть почти немыслимо рассмотреть возможность корректировки своих стандартов.

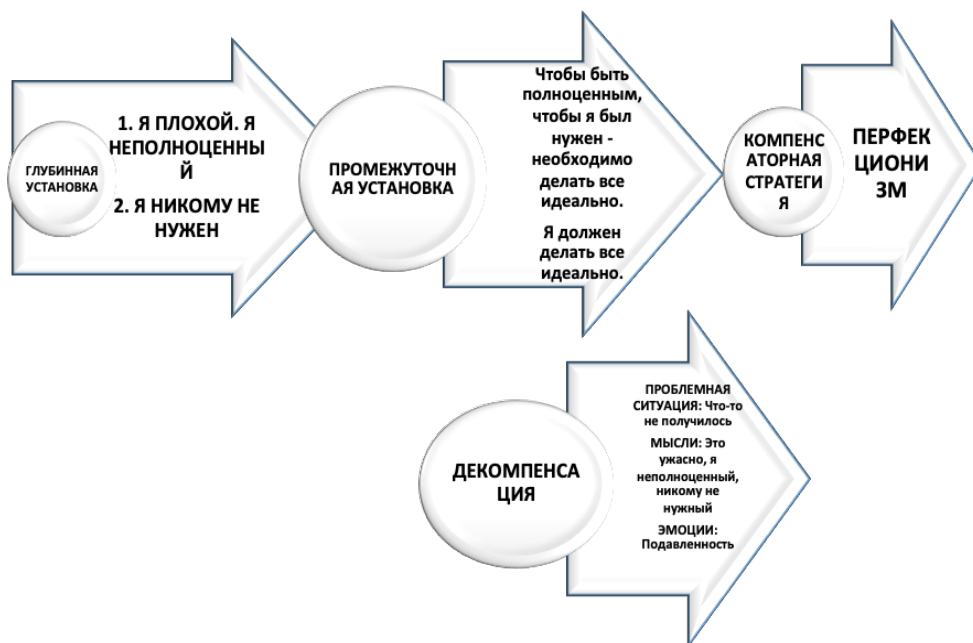
По мнению Маседо, Маркеса и Перейры (Macedo, Marques & Pereira 2014), рассмотрение перфекционизма как Трансдиагностического процесса имеет смысл с точки зрения оказания помощи людям, страдающим от крайних или неадаптивных последствий высокой степени перфекционизма. Результат лечения одной области дисфункции будет участвовать в облегчении симптомов во многих областях жизни человека. Подход к лечению, который включает в себя несколько областей, а не фокусируется на одном расстройстве, был определен как перспективный путь для лечения перфекционизма (Egan, Shafran & Wade, 2010), а также был выделен как более гибкий и переносимый подход (McHugh, Murray & Barlow, 2009).

В когнитивно-поведенческой модели Аарона Бека (Aaron Beck) и Джудит Бек (Judith Beck) при концептуализации расстройств перфекционизм рассматривается как копинг-стратегия (или механизм совладания), позволяющая справиться с влиянием глубоких установок. Глубинные установки формируются в результате детского опыта и представляют собой я-концепцию человека или его восприятие себя. В силу разных причин, которые связаны с тем, как относились к ребенку родители или значимые взрослые, глубинные установки могут содержать очень негативный посыл. Например, «я никчемный», «я плохой», «никому не нужен» и т.п. Такие установки вызывают дистресс и нарушают гомеостаз (внутреннее постоянство организма, поддержание динамического равновесия). Для восстановления гомеостаза формируются промежуточные установки, в которых

формулируются предположения, отношения и правила, позволяющие человеку не чувствовать себя так, как того требует глубинная установка. Промежуточные установки обуславливаются контекстом в котором находился ребенок, происходит научение поведению, которое было доступно для наблюдения ребенку. Промежуточные убеждения создают определенную модель поведения – копинг-стратегию. Одной из копинг-стратегий является перфекционизм.

Например: «Я плохой» – «Чтобы стать хорошим мне необходимо быть успешным. Если я не добьюсь успеха – я плохой. Я должен всегда и во всем быть успешным»

В предлагаемой схеме изображено взаимодействие между глубинными установками, промежуточными убеждениями, копинг-стратегиями и ситуациями, которые нарушают работу данной копинг-стратегии: недостижение результата приводит к потере собственной ценности, так как только идеальные результаты делают в примере человека полноценным:



Декомпенсация или нарушение работы копинг-стратегии перфекционизма возникает в ситуациях, когда ставятся нереалистичные перфекционистские цели или требования к себе, другим и миру. При реалистичных целях, при реалистичных требованиях к себе и реалистичных ожиданиях от других людей и от мира декомпенсация не возникает.

Стратегическая цель при работе с перфекционизмом – разделение связи между достижениями и самоидентификацией. То есть, научение воспринимать себя как полноценного ценного человека независимо от своих достижений. При этом, при неудачах, действительно, могут возникать отрицательные эмоции, может возникать огорчение, но ценность человека не снижается, если нет результатов. При конструктивном перфекционизме, если результат не достигнут – пересматриваются ожидания и действия с новыми реалистичными стандартами продолжают, но не запускается самоосуждение и негативное самовосприятие.

Для изменения мышления в когнитивно-поведенческой терапии применяется реструктуризация или структурированные, целенаправленные, ориентированные на сотрудничество стратегии интервенций, которые сфокусированы на исследовании, оценке и изменении дезадаптивных мыслей, когнитивной оценки и убеждений, поддерживающих психическое расстройство (Дэвид Кларк, David A. Clark, PhD).

Современный философ Дэниел Деннет (Daniel C. Dennett, 2013), говоря о об инструментах мышления, подчеркивал, насколько важен выход на метауровень, то есть применение мышления о мышлении. Применяемая в когнитивно-поведенческой терапии когнитивная реструктуризация обеспечивает не только выход на метауровень для понимания мышления, но и позволяет совершить «семантическое восхождение», что как говорил философ Уиллард Ван Орман Куайн (Willard Van Orman Quine) является ключом к ясности. Ясное понимание ошибочности существующих дисфункциональных причинно-следственных связей и их изменение на функциональные – базовые шаги для формирования функционального мышления, так как построение причинно-следственных связей – это основа процесса мышления. В когнитивно-поведенческой терапии работа с «клиническим» перфекционизмом представляет собой многокомпонентный и состоящий из нескольких этапов процесс:

1. Формирование контакта;
2. Управление ожиданиями клиента/формулирование запроса (включая психообразование);
3. Формирование мотивации к изменениям;
4. Выявление триггеров, запускающих перфекционистские убеждения и оценка последствий;
5. Снижение дистресса – освоение техник саморегуляции;
6. Выявление и изменение когнитивных перфекционистских искажений:

– выявление, осознание негативных последствий, диспутирование (оспаривание) и изменение, формулировка новых адаптивных убеждений;

– «декатастрофизация», оспаривание непереносимости несовершенства.

7. Работа с глубинными убеждениями:

– разделение связи между достижениями и собственной ценностью;

– принятие «Достаточно хорошего» результата.

8. Реализация в жизни: допущение («нормализация») и принятие несовершенства и возможности ошибок как неотъемлемого элемента жизни: поведенческие эксперименты (градуированное погружение в «беспорядок» и т.п.).

9. Изменение стиля жизни и контекста (при возможности) клиента для подкрепления результатов терапии.

В результате когнитивно-поведенческой терапии достигается перевод дисфункционального, «клинического» перфекционизма в функциональный, формируется понимание того, что перфекционистскими стремлениями можно управлять и это подкрепляется эмпирической работой клиента.

Таким образом, рассматривая перфекционизм, можно выделить три ключевых фактора:

➤ Перфекционизм – это спектральный феномен, который может быть у одного и того же человека функциональным и дисфункциональным, разница проявляется в последствиях (эмоциональных, физиологических, поведенческих);

➤ В когнитивно-поведенческой терапии перфекционизм рассматривается как копинг-стратегия (выполняющая компенсаторную функцию), которая может быть адаптивной и дезадаптивной;

➤ Перфекционизм в Трансдиагностической модели является механизмом, вызывающим разные расстройства, при этом стратегия ведения клиентов с перфекционизмом может быть универсальной, подразумевающей использование единого протокола в терапии, например, предусмотренного когнитивно-поведенческим подходом.

### Литература

1. Д. Бек. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. – СПб.: «Питер», 2018.

2. Сара Дж. Иган, Трейси Д. Уэйд, Роз Шафран, Мартин М. Энтони. Когнитивно-поведенческая терапия перфекционизма. – М.: «Научный мир», 2021.

3. Charlotte Williams, Perfectionism, Health and Preventive Health Behaviours. Submitted for the Degree of Doctor of Philosophy. School of Psychology Faculty of Arts and Human Sciences University of Surrey. 2015
4. Тал Бен-Шахар. Парадокс перфекциониста. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
5. Элизабет Ломбардо. Лучше совершенства. Как обуздать перфекционизм. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2015.
6. Шэрон Мартин. Перфекционизм. Когнитивно-поведенческий подход. – М.: «Вильямс», 2021.
7. Д. Бек. Когнитивная терапия для сложных случаев – М.: Вильямс, 2020
8. Л. Сокол, М. Фокс. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое руководство – М.: Вильямс: 2021.
9. К. Добсон, Д. Добсон. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии -СПб: Питер, 2021.
10. Р. ДиДжузеппе, К. Дойл, У. Драйден. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия - СПб: Питер, 2021.
11. М. Маккей, М. Дэвис, П. Фаннинг: Контролируй мысли и чувства. Когнитивно-поведенческий подход – М.: Вильямс, 2020.
12. А. П. Федоров. Когнитивно-поведенческая психотерапия - СПб: Питер, 2002.
13. А. Бек, Г. Эмери. Тревожные расстройства и фобии. Когнитивный подход – М.: Диалектика, 2020.
14. А. Бек и др. Когнитивная терапия депрессии - СПб: Питер, 2003.
15. С. Хофман. Преодоление тревожности - СПб: Весь, 2020.
16. Д. Ковпак. Страхи, тревоги, фобии, СПб: Наука и техника, 2012.
17. Д. Кларк, А. Бек. Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход – М.: Издательство «Вильямс, 2019».
18. Clark, D and Beck, A. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders, The Guilford Press, 2010.
19. Д. Канеман. Думай медленно... решай быстро – М.: АСТ, 2014.
20. М. Газзанига. Кто за главного? Свобода воли с точки зрения нейробиологии – М.: Corpus, 2017.
21. Wells, A., Simons, M. Metacognitive therapy: thinking differently about thinking: The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy. Chichester, UK; Malden, MA: Wiley-Blackwell. pp. 107–130. 2014
22. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change. New York: The Guilford Press, 1999.

23. Дэниэл Деннетт. Насосы интуиции и другие инструменты мышления – М.: Corpus, 2019.
24. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Консультативная психология и психотерапия. 2004. №1. – С. 18-35
25. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Москва – 2010
26. Antony M.M., Purdon C.L., Huta V. and Swinson R.P. (1998) Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour, Research and Therapy* 36(12): 1143-1154.
27. Macedo, M., Marques, M., & Pereira, A. (2014). Perfectionism and psychological distress: A review of the cognitive factors. *International Journal Of Clinical Neuroscience And Mental Health*, 1(6)
28. Riley, C., & Shafran, R. (2005). Clinical perfectionism: A preliminary qualitative analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 369-374.
29. Shafran R and Mansell W (2001) Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review* 21(6): 876-906.
30. Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2010). *Overcoming perfectionism*. London: Robinson.
31. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
32. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2003). Clinical perfectionism is not multidimensional perfectionism: A reply to Hewitt, Flett, Besser, Sherry & McGee.
33. Why does perfectionism confer risk for depressive symptoms? A meta-analytic test of the mediating role of stress and social disconnection. Martin M. Smith, Simon B. Sherry, Vanja Vidovic. *Journal of Research in Personality, School of Science, Technology, and Health, York St John University*, June, 2020.
34. McHugh, R., Murray, H., & Barlow, D. (2009). Balancing fidelity and adaptation in the dissemination of empirically-supported treatments: The promise of transdiagnostic interventions. *Behaviour Research And Therapy*, 47(11), 946-953.
35. Дэвид Бернс. *Терапия настроения* – М.: Альпина Паблишер, 2019.

## ГОД ТРЕВОГ И ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЯ

**Ковпак Дмитрий Викторович**

врач психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии, Северо-Западный Государственный Медицинский Университет им. ИИ. Мечникова, Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается специфика мышления и поведения в период пандемии, наблюдавшиеся автором и в мировой профессиональной литературе клинические феномены ассоциированные с периодом пандемии, а также рекомендации в отношении терапевтических и профилактических мероприятий.

**Ключевые слова:** когнитивно-поведенческая терапия, пандемия, COVID-19, когнитивные искажения

## A YEAR OF ANXIETY AND REINVENTION

**Dmitriy V. Kovpak**

I. I. Mechnikov North-Western State Medical University  
Saint Petersburg, Russia

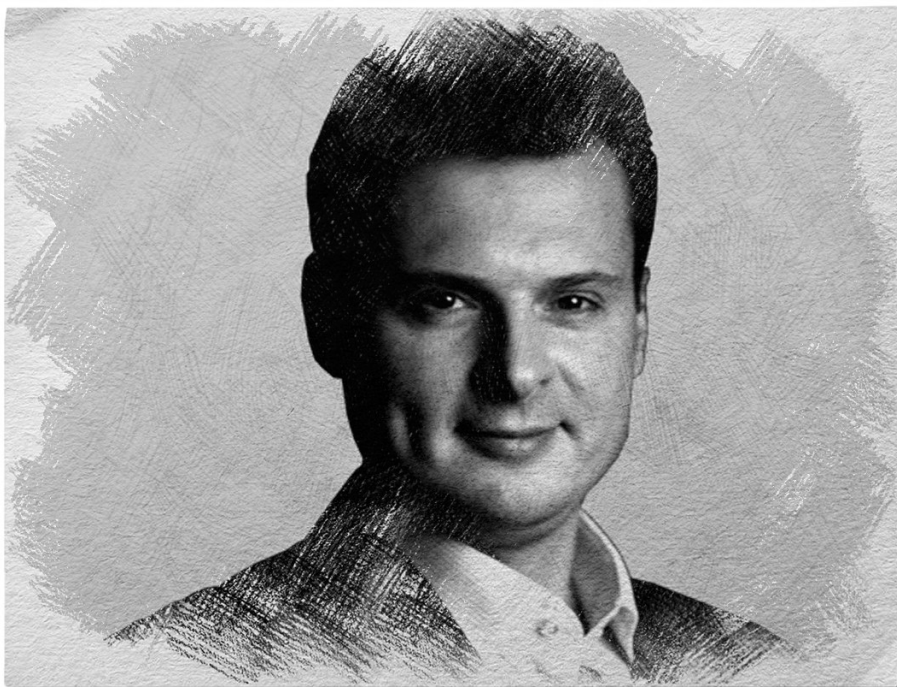
**Abstract.** The article examines the specifics of thinking and behavior during the pandemic, the clinical phenomena associated with the pandemic period observed by the author and in the world professional literature, as well as recommendations for therapeutic and preventive measures.

**Keywords:** cognitive behavioral therapy, pandemic, COVID-19, cognitive distortions



*Дмитрий Викторович Ковпак –*

врач психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного Государственного Медицинского Университета им. И. И. Мечникова, Председатель Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, Вице-Президент Российской Психотерапевтической Ассоциации, Член Исполнительного Совета Международной Ассоциации Когнитивной Психотерапии, Член Международного Консультативного Комитета Института Бека (Филадельфия, США).



Окинув мысленным взором минувший год, мы увидим в первую очередь пандемию, и все проблемы, ассоциированные с ней. Но, подводя итоги года, как свидетельствует ряд периодических изданий, больше половины россиян нашли в нем и что-то хорошее, несмотря на пандемию и связанные с ней ограничения. 2020 год в целом заставил многих пересмотреть приоритеты в жизни. Кто-то воспринял кризис как повод для позитивных изменений в жизни, а кто-то погрузился в депрессию.

Поначалу мало кто верил, что пандемия вообще возможна. Поэтому сильны были настроения отрицания значимости надвигающейся угрозы и даже вируса как такового. На этом фоне возникли и в последующем развились конспирологические теории и поведение ряда людей, руководимых идеями, которое бы ранее смело отнесли к сверхценным или даже бредовым.

Специалисты отмечают, и наши собственные наблюдения в том числе также подтверждают, что в поведении людей мы можем обнаружить целый ряд так называемых компенсаторных стратегий, которые возникают на фоне психотравмирующих обстоятельств и давления стресса. В период пандемии коронавируса они обрели зримые черты в виде тенденций отрицания вируса и эпидемии с одной стороны (компенсаторных стратегий избегания, включая отрицание как защиту) и паники (в данном случае не как клинического, а скорее социально-психологического феномена) с другой стороны этого спектра компенсаторного поведения. Чем сильнее было отрицание, тем болезненнее и тяжелее протекало столкновение с реальностью, при заболевании родных, близких или собственном.

Отрицание способствовало росту так называемого рискованного поведения. Отрицающие вирус граждане отвергали ношение масок, социальное дистанцирование и режим самоизоляции, в экзальтированных вариантах, например, демонстративно облизывали дверные ручки общественных мест и подошву обуви (как это было, например, в Иране в начале пандемии), описывали в постах свои теории заговора и средств влияния на население (чипирование, вышки сотовой связи 5G и т.д., например, в Великобритании).

Как отмечал Роберт Лихи, известный американский когнитивно-поведенческий психотерапевт, высказывания, отражающие тенденциозность и иррациональность, дисфункциональность рискованного мышления содержали следующие тезисы:

- Этого еще не произошло со мной и ни с кем из моих знакомых (рискованное поведение – отсутствие противоэпидемических мер и действий не использовавшего их лица создает иллюзию безопасности за счет отсутствия немедленных последствий в виде заболевания, поэтому рискованное поведение теперь приравнивается к меньшему риску в отсутствии этого немедленного подкрепления).

- Рискованное мышление = рискованное поведение. Один человек сказал мне: «Последние несколько дней я пожимаю руки людям, и я не заболел». Рациональный ответ: реальность такова, что чем чаще

вы оказываетесь в зоне риска, тем больше вероятность того, что вы заболите. Рассказы и истории не совпадают с процентами или вероятностью. Есть люди, употребляющие алкоголь за рулем, и все еще не попавшие аварию, но вождение в нетрезвом виде увеличивает вероятность опасных происшествий и аварии.

- На нас влияют мнения и оценки других людей, в том числе авторитетов и близких. Кто-то из них может сказать – «никакого вируса нет», «нелепо носить маску», «нечего бояться и вести себя как трусы» и т.д. И важно определить, что для нас важнее – производить впечатление или сохранить здоровье, стараться походить на наших авторитетов или следовать здравому смыслу, рекомендациям служб здравоохранения и профессиональным компетентным экспертам.

- Магическое мышление: «я хочу быть позитивным». «Если я буду сохранять оптимизм и не верить в вирус, то ни одна зараза меня не возьмет». Рациональный ответ: То, что вы хотите, это не то же самое, что реально на самом деле. Я мог бы захотеть, чтобы сегодня был солнечный и теплый день, но это не изменит погоду. Важнее быть реалистичным, чем хотеть быть позитивным.

- Эмоциональное обоснование. Подмена фактов и логики эмоционально обусловленным выбором. «Я чувствую себя хорошо, поэтому это не может быть опасным». Рациональный ответ: Многие вещи, которые доставляют краткосрочное удовольствие представляют из себя избыточный риск, например, злоупотребление алкоголем, незащищенный секс и чувство свободы не носить маску и не сидеть дома в эпидемию. Реальность риска основана не на эмоциональных или физических ощущениях – что хорошо, а то плохо (вируса вы не увидите и не ощутите), а на медицинской науке и практике.

- Избыточное отстаивание границ и прав. «Мне не нравится, когда кто-то говорит мне, что надо делать». Нам нравится делать то, что мы хотим делать. И нам не нравится, когда нам указывают, что делать. Но вирус не «слушает» то, чего вы хотите. Он заразит людей независимо от того, чего они хотят. Вам может не нравиться «следовать указаниям», но лучше не убеждать на себе, что болезнь гораздо хуже, чем временное добровольное самоограничение свободы действий.

- Иллюзия неуязвимости. «Я молод и здоров». «Меня и моих близких это не может коснуться». «Я железный человек». Увы, наиболее тяжелые психотравмы возникают на фоне отрицания и непринятия реальности, через защиту которых реальность наносит наиболее разрушительный пролом. Это двойной удар в случае заболевания и резкое снижение

сопротивляемости организма и репарационных, восстановительных его функций.

Рост напряжения и агрессии наблюдался по всему миру – от вспышек бытового и семейного насилия, до массовых протестных выступлений, в том числе как одна из форм протестных и защитных реакций на изменение привычного уклада жизни, не всегда осознанной тревоги ожидания на фоне сложившейся хронической глобальной угрозы и истощения ресурсов.

Новый резкий рост заболеваемости и смертности «второй волны», снижение доходов, а для некоторых потеря работы или бизнеса, обострение внутренних и внешних конфликтов из обыденных словесных оборотов обрели зримые и ощутимые формы реальных потерь и конкретных вызовов завершения года.

У половины пациентов после COVID-19 наблюдаются долговременные последствия заболевания, которые длятся несколько месяцев. Так, например, каждый четвертый жалуется на постоянную усталость, 17% на затрудненное дыхание, а около 10% сталкиваются с нарушением сна и повышенной тревожностью, в некоторых случаях пациенты описывают состояния выраженного страха и даже паники. Также частыми последствиями являются нарушения концентрации внимания, памяти, апатия и даже депрессия. Депрессия — это не просто пара симптомов. Это сочетание различных мыслей, чувств, моделей поведения и опыта.

Как помочь себе справиться с состоянием после перенесенного корона вирусного заболевания?

Как не удивительно, первое это надо признать за собой право чувствовать себя не комфортно и не обвинять себя в собственной усталости, апатии и депрессии. Чувство вины, вызываемое собой или близкими, только заберут ваши силы и ничем не помогут в небыстром процессе восстановления. Перенести Covid-19 – это сильный стресс. Нет ничего необычного в том, чтобы чувствовать себя подавленным или тревожным, или даже иметь приступы паники. Не стесняйтесь говорить со своим врачом о своем психическом здоровье — это так же важно, как и ваше здоровье физическое. Не ожидайте последовательного линейного восстановления. У некоторых людей симптомы сохраняются месяцами. Это и сильно разочаровывает, и раздражает многих. Важно не идти на поводу мысли «это никогда не закончится» и не ругать себя за неспешную скорость восстановления. Представьте, что вы критикуете других. Будете ли вы с ними так же суровы, как с самим собой? Используйте

технику «устранения двойных стандартов». Она предлагает замечать и применять к другим тех же требований, что и к себе, либо проявления к себе такой же снисходительности, как и к другим. Вы можете считать, что жесткое отношение к себе будет вас мотивировать, но, скорее всего, оно парализует вас и вгонит в большую депрессию. Дайте себе столько времени на отдых, сколько позволит ваша работа и финансовое положение.

Сосредоточьтесь на настоящем. Попробуйте поймать себя на собственной оценке. Не беспокойтесь о том, насколько хорошо вам это удалось. Просто будьте в курсе, как часто вы ей занимаетесь. Что вы можете выбрать в этом моменте, что могло бы дать вам что-то на что вы могли бы переключиться? Выйдя на улицу и посмотрев на небо, вы можете увидеть медленно плывущие вдали облака. Абстрагируйтесь от внешнего мира и наблюдайте за ними. Отметьте их форму и скорость движения. Когда вы останетесь только в контакте с тем, что воспринимаете вокруг, знайте, что вы только что практиковали осознанное внимание и майндфулнесс, просто присутствуя, например, среди облаков в данном моменте.

Есть специальные техники, на которых построено большинство медитативных практик, использующие феномен переключения сознательного внимания с мышления на восприятие. К таким техникам относится 5-4-3-2-1. Это упражнение может быть очень полезным в периоды выраженного беспокойства или паники, качественно помогает переключить вас на восприятие настоящего, когда вам трудно отключиться от различных тревожных или грустных мыслей.

✓ 5 – внутренне сосредоточившись перечислите про себя пять предметов разного цвета, которые находятся в зоне вашей видимости. Например, зеленый абажур, коричневый пол, черная ручка, желтые обои, белая чашка или облака, деревья, дорога, камень, песок.

✓ 4 - перечислите четыре телесных ощущения - например, прикосновение одежды к кожным покровам, контакт пальцев с предметом, к которому вы прикасаетесь, соприкосновение спины со спинкой кресла, чувство тепла.

✓ 3 - перечислите три звука - например, звук едущих машин, звук своего дыхания, шум голосов.

✓ 2 - перечислите два запаха - например, почувствуйте аромат кофе или выпечки, для кого-то это будет запах фрукта или свежего полотенца, если вы на природе – запах свежескошенной травы или дождя.

✓ 1 - перечислите вкусовые ощущения – например, возьмите

изюминку или кусочек шоколада и сфокусируйте внимание на том, какие вкусовые ощущения возникают, при медленном его смаковании.

Вам не нужно было оценивать себя или облака. Вам не нужно было ничего контролировать. Вы просто наблюдали ситуацию такой, какой она была в тот момент, и приняли ее такой, как есть. Вы можете поступать так каждый день, заметив, что негативно себя оцениваете. У многих из нас есть определенные правила насчет того, какими нам следует быть, как следует себя чувствовать и как следует думать. Эти своды правил могут вызвать у нас беспокойство, сожаление, самокритику, тревогу и депрессию. Свод правил может включать в себя некоторые дезадаптивные убеждения. Работа с ними отдельный важный навык, который сложно вместить в небольшой текст. Этому посвящено целое направление современной психотерапии – когнитивно-поведенческая терапия.

Переживая кризис, мы склонны сосредотачиваться на преодолении негативных физических состояний и эмоций, которые испытываем прямо сейчас. Это естественно. Но вы также можете воспринимать свою депрессию как возможность разобраться, каким человеком вы хотели бы быть. Что выбрать как ценность и смысл прямо сейчас? И что можно было бы сделать сейчас в этом направлении, пусть самую малость. Мы также можем думать о намерении как о инициативе: «Я добьюсь своего» или «Я стремлюсь к своим целям». Древним грекам и римлянам во времена Аристотеля и стоиков была известна ценность такого образа мыслей. Они придавали особое значение выработке привычек, способствовавших «хорошей жизни», — щедрости, мужества, самодисциплины и уравновешенности.

Важной особенностью привычки является ее регулярная практика без наличия мотивации и получения вознаграждения. Вы просто так поступаете. Действуете в соответствии со своими интересами. Сформировав «привычку» добиваться своего, вы не будете полагаться на чувства. Вы не будете сидеть и ждать появления мотивации. Привычка будет противостоять усталости и трудностям. Вот каким человеком вы станете. Разгадка подхода Аристотеля состояла именно в том, чтобы стремиться стать таким человеком, которым вам хочется быть, несмотря на самые сложные текущие обстоятельства. Нужно знать свои цели и видеть смысл. Даже в самый тяжелый и трудный момент. Они помогут вам. Боль при болезни неизбежна, а страдание - это выбор. Выбор можно изменить. Возможно, сейчас вы сосредоточены на том, как себя чувствуете: вы уставший, грустный и беспомощный. Как настроиться на

проживание жизни? Один из способов — определить краткосрочные и долгосрочные цели. Вы стоит подумать о том, что придает вашей жизни смысл и что по-настоящему вам ценно — думать о том, к чему вы хотите стремиться, даже если сейчас это кажется невозможным. Попробуйте из общего желание вывести конкретные цели, чего бы вы хотели достичь сегодня, на этой неделе, в этом месяце. Это важный ориентир при принятии решения о том, каким образом расходовать свои силы и время. Советую разбить ее на промежуточные цели: на каждый день, каждую неделю и на более длительный срок - на следующий месяц и даже на следующий год.

Один из способов избавиться от депрессии — заниматься тем, что вы обычно делаете, когда у вас ее нет. Когда вы находитесь в депрессии, пессимизм заставляет вас верить, что любое ваше занятие будет пустой тратой времени, что вы не получите никакого удовольствия и нет смысла ничего делать. Планируйте и распределяйте свою активность, какой бы малыми сейчас не были ваши энергия и силы. На что вы могли бы потратить эти силы? На тревожные ожидания и прогнозы, на мысленную жвачку негатива? Постарайтесь вспомнить все, что вас интересовало и дарило приятные минуты. Что вы можете использовать из этого сейчас? Что можете сделать в последующем? Не ждите появления мотивации. Ее создает действие. Говоря об отсутствии мотивации к деятельности, вы в действительности говорите: «Я не хочу этого делать». Будьте готовы делать то, чего не хочется. Дорогу осилит идущий.

И в завершение, стоит помнить, что все имеет свое начало и свой конец. Пандемия обязательно пройдет, и мы уже получили для надежды веские основания в виде вакцинирования по всему миру и значимого снижения числа заболевших в последние недели. А какими мы выйдем из нее, зависит не только от срока ее завершения, но и от нас самих. Пережитый нами стресс и насыщенные эмоции, даже боль и страдания, могут иметь положительные последствия. Исследования показывают, что люди, которые испытали очень сложные жизненные переживания, пройдя через горнило жизненных перипетий могут выйти из них более устойчивыми психологически и физически. Этот опыт, у которого нет отрицательного знака, может стать для нас основой нового качества жизни, более полных и открытых отношений и обновленного понимания ценности жизни. С разумной заботой о себе и близких, принятием жизни, как разной, эмоций и своих состояний как многообразных, а не черно-белых плохих или хороших, мы можем оставаться психологически сильными и выносливыми в пандемии и кризисе, и, возможно, даже

вырасти и обрести гармонию внутреннего баланса за счет этого преобразующего опыта. Ведь кризис, как говорил в свое время еще Джон Кеннеди, приводя в качестве метафоры перевод китайского иероглифа, это не только опасность, но и возможность. Осмыслить эти возможности можно, в том числе, зада себе ряд вопросов. Например:

Чему пандемия и кризис меня учит и уже научил, что я приобрёл и изменил в своей жизни?

Подумайте о своих сильных сторонах и навыках совладания. С какими трудностями вы сталкивались в своей жизни? Что вы сделали, чтобы преодолеть их? Что вы узнали такого, что можно было бы применить сегодня?

Какие ценности и смыслы стали отчетливо видны на фоне текущих сложностей и угроз? Что вы стали ценить больше? Что стало казаться менее важным и ценным? От чего вам удалось отказаться? Какую роль стали играть сейчас друзья, близкие и семья? Что оказалось ценным в общении? Какие радости каждого дня вы научились подмечать?

Какие новые интересы и возможности вы возьмете с собой и будете ценить после завершения пандемии? Какие новые мечты и планы у вас появились? С кем вы хотите их разделить и объединить? Чему вы хотите научиться сами и чему готовы и хотите научить других? Каким человеком ты хочешь быть?


Минувший год был сложным и резко меняющим планы. Но, когда рушатся стены, открываются горизонты. Помимо тревог и боли, усталости и трудностей, он вырвал нас из рутины дней и стереотипных хлопот, «дня сурка» и дал нам шанс переосмыслить наши смыслы и ценности, цели и задачи, в том числе условность запланированных дел и материальных ценностей, значение отношений с близкими и друзьями, а также многое другое. Давайте возьмем этот ценный опыт в свое будущее.





This is to certify that

## Moscow International Academy

is a preparation centre  Status: Leader  
that prepares learners for:

# Cambridge

## English Qualifications

### 2020-2021

Francesca Woodward  
Chief Executive Officer  
Cambridge Assessment English

**Московская международная академия –  
официальный центр по подготовке к сдаче  
Кембриджских экзаменов**

## ЗАМЕДЛИТЬ БЕГ<sup>1</sup> ИНТЕРВЬЮ С ЛЕОНТЬЕВЫМ Д.А.

### Козина И.

кандидат психологических наук, заместитель генерального директора по кадровым и социальным вопросам АО «Почта России»

**Аннотация.** Ускорение темпа жизни – ключевое свойство нашего времени. Сегодня ценится умение все успевать, быть эффективными, добиваться результатов, не тратить время впустую. Но что делать, когда образуется пауза, и нам вдруг становится некуда бежать? О том, как с пользой провести время в физической изоляции в связи с карантинными мерами, об одиночестве и его скрытых ресурсах побеседовали кандидат психологических наук Ирина Козина и доктор психологических наук, профессор МГУ им М.В. Ломоносова и НИУ ВШЭ Дмитрий Алексеевич Леонтьев.

**Ключевые слова:** одиночество, свобода, пандемия, изоляция, экзистенциализм, диалогическое Я, преадаптация, смысл.

### DMITRY LEONTIEV. SLOW DOWN THE RUSH

#### Irina Kozina

Ph.D. in Psychology, Deputy General Director for Human Resources and Social Affairs, Joint-stock company Russian Post

The acceleration of the pace of life is highly typical for the modern world. Nowadays society values such qualities as the ability to be punctual, efficient, high achieving and zero time wasting. But what if there is a pause and we suddenly have nowhere to run?

Irina Kozina, Ph.D. in Psychology, and Doctor of Psychology Dmitry Alekseevich Leontiev, Professor of Moscow State University and Higher School of Economics, talked about how to spend time meaningfully in physical isolation due to lockdown measures, about loneliness and its hidden resources.

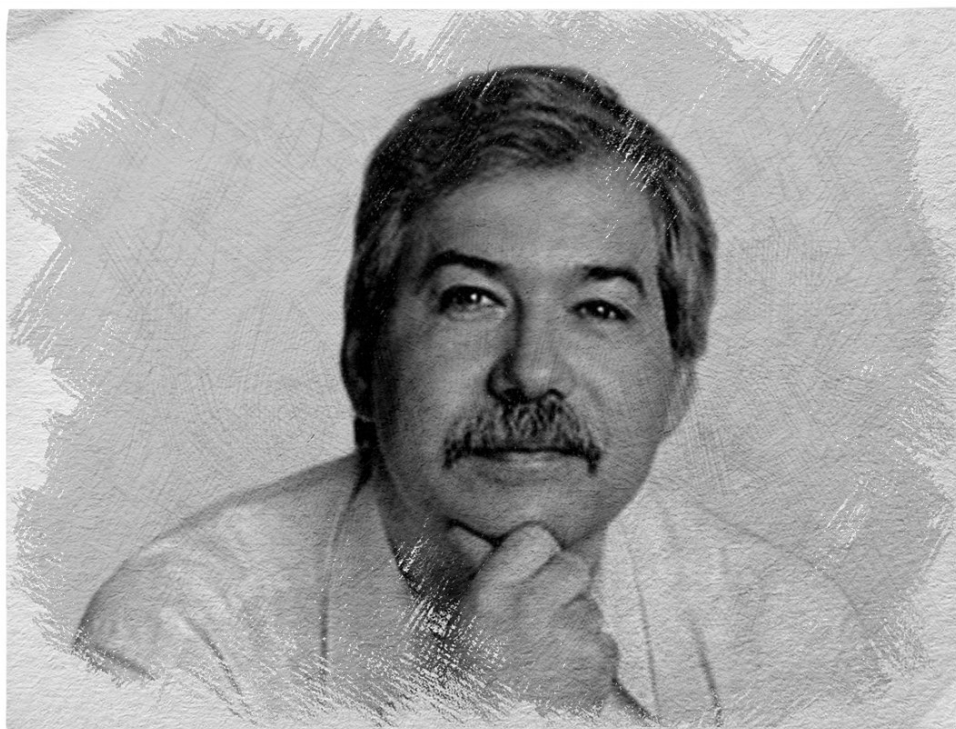
---

<sup>1</sup> Материал информационного партнера конференции – портал PsyPublic

*Дмитрий Алексеевич Леонтьев* – психолог, доктор психологических наук. Заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, профессор НИУ ВШЭ и факультета психологии МГУ им.Ломоносова. Директор Института экзистенциальной психологии и жизнетворчества в Москве.

Специализируется в областях: психология личности, мотивации и смысла; теория и история психологии; психодиагностика; психологии искусства и рекламы; психологическая и комплексная гуманитарная экспертиза; зарубежная психология.

Автор более 600 публикаций. Редактор многих переводных книг ведущих психологов мира. Лауреат премии Фонда Виктора Франкла Вена (2004), Почётный член Общества логотерапии и экзистенциального анализа Института Виктора Франкла (2014).



*Дмитрий Алексеевич, Вы уже много лет исследуете тему одиночества. Сегодня, когда весь мир находится в непростой и тревожной ситуации пандемии, тема одиночества звучит особенно остро. В условиях карантина люди внезапно столкнулись с физической изоляцией и стремительно торопятся заполнить эту паузу чем-то полезным – вебинарами, сериалами, книгами и прочим...*

Да, но что это значит – заполнить паузу? Пауза – это то, что как раз НЕ предназначено для заполнения. Вот пустота – да, пустоту надо заполнить. А пауза дается нам не просто так. Ролло Мэй, лидер американской ветви экзистенциальной психологии, говорил, что пауза – это то место, в котором живет и коренится человеческая свобода. И первый шаг к свободе – это сделать паузу между стимулом и реакцией. Очень важно не спешить сразу реагировать на что-то, нужно иногда уметь останавливаться. А на это у нас обычно нет времени. Механизм манипуляции нашими действиями, который как раз основан вот на этой формуле «щелк – зажужжало» (когда одно автоматически влечет за собой другое) – разрывается паузой. Как только я делаю паузу, я могу уже сам контролировать ситуацию и решать, что я буду делать. Пауза – очень ценное время, а пустота – это просто пустота.

*Так же и одиночество, которое рассматривалось долгое время исключительно как негативный жизненный аспект?*

Да, людей, ценивших одиночество, было во все времена, к сожалению, мало. Карл Юнг говорил, что цена за личностное развитие – это неминуемое одиночество. Это дорогая, но соразмерная цена. Личностное развитие – это то, что дано не каждому; это то, за что можно дорого заплатить. И при этом, надо отметить, Юнг все же воспринимал одиночество как состояние негативное – не по результату, а по процессу его переживания.

*В связи с чем для Вас оказалось важным исследовать тему одиночества в ее позитивном для человека аспекте?*

Мы всегда пытаемся понять что-то про себя, понять, как мы выстраиваем отношения с миром. Я всегда считал, что в одиночестве нет ничего плохого. В свое время мне стали попадаться под руки какие-

то исследования, которые резонировали с этим моим убеждением. В частности, мне оказались близки взгляды Кларка Мустакаса, который 50 лет назад выпустил несколько довольно революционных книг про экзистенциальное одиночество.

*Почему революционных?*

Они про людей, которые сами управляют своей жизнью. Которые живут не по умолчанию. Которые умеют делать паузу. Методика диагностики разных аспектов отношения к одиночеству, которую мы сделали с моим коллегой Евгением Осиным (она, кстати, сейчас адаптируется в Соединенных Штатах), показывает, что люди, которые боятся одиночества, бегут от него, в общем-то, просто не умеют его «готовить». Само по себе одиночество, как и множество явлений в этом мире, становится хорошим или плохим в зависимости от нашего отношения к нему и от нашего умения извлекать из него ресурс.

*То есть одиночество стоит воспринимать как некий ресурс?*

К одиночеству можно относиться как к ресурсу, как к очень комфортному состоянию, а можно относиться как к невыносимой муке. И во многом ваше отношение к одиночеству зависит от того, как вы себя чувствуете наедине с собой. Вы сами для себя интересный собеседник? Что вы чувствуете, когда вы смотрите на себя в зеркало? Вам хочется пообщаться с самим собой? Люди, которым неуютно, неинтересно, или даже страшно наедине с самим собой, – они избегают состояния одиночества и торопятся заполнить эту пустоту. А другие люди наедине с самими собой испытывают вполне позитивные чувства, им любопытно. Не случайно позитивное отношение к одиночеству – в основном у людей мыслящих. Потому что мышление – это во многом процесс внутреннего диалога, процесс общения с самим собой. Это переключка разных голосов внутри сознания, которые обогащают наше мышление, обогащают нашу внутреннюю работу. Последние лет 20 активно развивается так называемая концепция «диалогического Я». Она коренится в идеях Михаила Бахтина о многоголосье сознания. Наше сознание может быть полифонично, и это много разных голосов, которые гармонично сливаются в один поток, в сложную симфонию сознания. Они обогащают наше мышление, нашу внутреннюю работу, помогают нам прийти к чему-то очень важному.

*Расскажите чуть подробнее про Ваши исследования одиночества. Удалось ли выявить какие-то факторы, которые влияют на большую или меньшую склонность человека к позитивному, продуктивному одиночеству? Пол, возраст, уровень образования, интроверсия/экстраверсия?*

Исследования начались не так давно, и от чего это зависит – пока ответить трудно. Показатели позитивного одиночества часто бывают высоки в подростковом возрасте. И это логично, ведь именно в этот период формируется самосознание, остро становится проблема общения с другими людьми, и возрастает важность внутреннего диалога. Интроверсия также, конечно, влияет на отношение к одиночеству, но далеко не определяющим образом, как и прочие названные вами факторы. Однако, должен признаться, меня больше интересует не то, что стакан наполовину пуст или наполовину полон, а то, что этот стакан можно наполнить. Для меня ключевым является вопрос, каким образом можно способствовать продуктивному использованию человеком своего состояния одиночества. Как можно сделать его готовым и настроенным на то, чтобы извлекать из этого полезные для собственного развития ресурсы. И, в том числе, в связи с актуальной для нас сегодня ситуацией карантина (которая явно еще продлится какое-то время) мы сейчас думаем об исследовании, которое поможет нам этот вопрос прояснить.

*И все же, одиночество – что это? Это физическая изоляция? Или это скорее субъективное ощущение одиночества?*

Замечательную метафору на эту тему дал писатель, Нобелевский лауреат Жозе Сарамаго. По его словам, одиночество – это не расстояние от дерева до дерева, это расстояние от коры дерева до его сердцевины. Это не расстояние во внешнем пространстве между людьми, а расстояние между собственной поверхностью и глубиной. И именно от этого зависит то, как человек воспринимает свое одиночество. Конечно, в век развития технических средств связи и, в частности, соцсетей, одиночество – это скорее субъективное переживание. Однако влияние тех же самых социальных сетей очень неоднозначно. Они могут делать человека как менее, так и более одиноким. Все зависит от того смысла, которые имеют для человека те или иные формы связи. Сами по себе

эти технические средства ничего не определяют однозначно: соцсети, мессенджеры, и прочие способы связи с внешним миром могут как обогащать человека, так и способствовать бегству от себя. Мы часто пытаемся количеством контактов заменить их качество.

*В одной из своих статей вы называете одиночество способом переработки пережитого опыта. А может ли продуктивное одиночество быть полезным как способ преадаптации, подготовки к будущему?*

Думаю да. Хотя одиночество – это не столько сам по себе способ переработки опыта. Одиночество – это то, без чего переработать опыт в принципе невозможно. В событиях, в которые мы включены, в которых мы получаем какой-то важный материал, переживания, впечатления, смыслы. Но чтобы интегрировать их в личность, продуктивно использовать их в целях собственного развития – для этого необходимо остановиться. Если мы не даем себе возможность делать паузу, то все, что с нами происходит, остается непереваренным, не интегрированным. Возникает то, что можно назвать «несварением опыта». Виктор Шкловский, литературовед, говорил замечательную фразу, что человек жив не тем, что он ест, а тем, что он переваривает. Вот мы часто успеваем многое «съесть», но не успеваем переварить. И это не приносит нам никакой пользы. Чтобы это принесло пользу, нам надо какое-то время побыть наедине с собой. И тогда мы меняемся качественно. И здесь трудно разделять переработку опыта прошлого и преадаптацию к будущему. В контексте нашей с вами темы беседы, это примерно одно и то же. Преадаптация к будущему ведь не носит целенаправленный, как правило, характер – мы не знаем, к чему мы должны готовиться, мы должны быть готовыми ко всему.

*Вы могли бы дать какие-то рекомендации тем людям, которые, предположим, сегодня оказались в физической изоляции, столкнулись с этим чувством субъективного переживания одиночества, и им некомфортно, в связи с этим?*

Главная общая рекомендация – увидеть смысл в одиночестве. Смысл, позитивный и продуктивный для себя и своего развития. У нас сейчас появилась редкая возможность замедлиться и пообщаться

с самим собой. Если речь о каких-то частных рекомендациях, то есть такая незаслуженно забытая вещь, как дневники. Ведение дневника очень способствует развитию рефлексии. Рефлексия – полезная и ценная человеческая способность, которую называли с давних времени «направленность души на саму себя». Дневники у нас давно вышли из моды, у подавляющего количества людей просто нет на это времени, все находится в постоянной суете. А вот, скажем, в той ситуации, в которую мы сейчас попадаем, у нас оказывается время, которое нам некуда девать, – вот его важно вкладывать в собственное развитие. И здесь такие медленные формы развития, как ведение дневников, могут оказаться полезными. Или попробуйте, например, написать самому себе письмо из будущего. Представьте, что вы сейчас стали на 10 лет старше и пишете самому себе в прошлое – тому, кто вы есть сейчас. Может быть, вы хотите сообщить что-то важное, от чего-то предостеречь, что-то посоветовать... С помощью этих нехитрых приемов вы можете помочь себе находить смысл в одиноком времяпрепровождении и одновременно способствовать личностному и интеллектуальному развитию. Любое состояние всегда помогает чему-то одному и мешает чему-то другому. К примеру, изоляция затрудняет какие-то одни наши цели и задачи, но одновременно открывает другие ресурсы. Таким образом, даже вынужденная ситуация карантина может оказаться для вас благоприятна. Надо просто найти в ней этот смысл.

*И в завершение у меня к вам вопрос, если позволите, личного характера. Философ М.К. Мамардашвили в одном из своих интервью отметил: «Я – хронический специалист по одиночеству уже с ранней юности». А каковы Ваши отношения с одиночеством?*

Как я уже сказал, для меня в одиночестве никогда не было ничего плохого и пугающего. Альфред Адлер в свое время показал, что количество детей в семье и, в частности, порядок рождения среди братьев и сестер, влияют на характер нашего взаимодействия с собой и с миром. Так, например, единственные дети, с одной стороны, ни с кем не конкурируют за семейные ресурсы (любовь и внимание), а с другой, – у них нет таких навыков социального взаимодействия, которые есть у тех, кто вырос в многодетных семьях. Вероятно, это тоже как-то связано с общим отношением к одиночеству... Я единственный ребенок в семье, и для меня одиночество всегда было реальностью моей жизни.



Важно помнить, что в одиночестве, даже в вынужденном, как у многих сейчас, нет ничего плохого или хорошего. Все зависит от умения и готовности увидеть в нем позитивный смысл и использовать эту паузу для общения с собой.

**ВАЛЕНТИНА МОСКАЛЕНКО:  
САМОЕ ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАДУШИТЬ ЛЮБИМОГО  
В СОБСТВЕННЫХ ОБЪЯТИЯХ<sup>1</sup>**

**Лукшина Виктория Владимировна**

кандидат психологических наук, семейный психолог,  
гештальт-терапевт.

*Аннотация.* О симптомах любовной зависимости, способах построить здоровые отношения и о том, почему один человек не может сделать счастливым другого, но может сам сделаться счастливым рядом со своим партнером, рассказывает психотерапевт Валентина Москаленко.

*Ключевые слова:* любовная зависимость, созависимые отношения, здоровая любовь, симптомы любовной зависимости, здоровая личность, выход из зависимости

**VALENTINA MOSKALENKO: THE MOST IMPORTANT THING  
IS NOT TO STRANGLE YOUR LOVED ONE IN YOUR OWN ARMS**

**Victoria V. Lukshina**

candidate of psychological sciences, family psychologist,  
gestalt therapist.

*Abstract.* Psychotherapist Valentina Moskalenko tells about the symptoms of love addiction, ways to build healthy relationships and why one person cannot make another happy, but can himself become happy next to his partner.

*Keywords:* love addiction, codependent relationships, healthy love, symptoms of love addiction, healthy personality, getting out of addiction

---

<sup>1</sup> Материал информационного партнера конференции – портал PsyPublic

**Валентина Дмитриевна Москаленко** – психотерапевт, психиатр-нарколог, клинический генетик и семейный психотерапевт, доктор мед. наук, профессор. Ведущий научный сотрудник ННЦ наркологии МЗ РФ.

Имеет большой опыт психотерапевтической помощи: семьи больного зависимостью, детско-родительские взаимоотношения, лечение последствий травм и жестокого обращения, область любовных взаимоотношений и профилактика любовной зависимости, психотерапевтическое сопровождение развода, психологическая помощь взрослым детям родителей), имевших зависимость.

Автор книг «Зависимость: семейная болезнь», «Когда любви слишком много. Профилактика любовной зависимости», «Если папа пьет» и свыше 240 публикаций по темам психического здоровья и зависимостей.



*Валентина Дмитриевна, как давно вы занимаетесь темой любовной зависимости? Как возник интерес к этой теме?*

Я психиатр и свою научную деятельность начинала с изучения генетики психических заболеваний – того, как они передаются из поколения в поколение. Мы проводили исследования семей и расспрашивали о болезнях и о самой семье. Это было очень интересно! Так постепенно появился интерес и к взаимоотношениям в семье, которые стали объектом моего изучения во второй половине

профессиональной жизни. Потом я стажировалась в США в нескольких заведениях, где были семейные программы. Они появились тогда, когда в России о семейной психотерапии еще почти никто не знал. Представьте, во времена второй Мировой войны они уже занимались семейной психотерапией зависимостей! В одном из таких заведений я была страшно поражена, когда услышала от одного из пациентов, что в разное время в семейной программе побывали его жена, две дочери 18 и 15 лет, а на следующий неделе на терапию придет его любовница! На мой вопрос «Зачем?», он ответил: «Ну как же?! Если есть эти отношения, надо и их гармонизировать тоже!».

*То есть, вся семья, и даже не совсем семья, должна принимать участие в психотерапии?*

Да, и семья, и близкие друзья. Но время можно организовать по-разному: одновременно работать со всеми членами семьи, либо по отдельности, когда кому удобно. Это зависит от подхода. Например, когда я стажировалась в Югославии, у профессора Гачича было жёсткое требование, что в психологической работе должна быть вся семья целиком и одновременно. В русском варианте я поняла другое: если один член семьи принимает участие в психотерапии, это уже благотворно сказывается на всей семье. Семья построена по законам системы, а в системе все элементы взаимосвязаны. Если изменился один элемент, то и другие тоже начинают меняться.

*А как вы считаете, с чем связано то, что тема любовной зависимости стала чаще звучать в последние годы?*

По моему клиническому впечатлению, любовных зависимостей не стало больше. Это явление было и в 15 веке, достаточно обратиться к литературе. Просто у нас в российском обществе в последние 20 - 30 лет происходит популяризация и повышение психологической культуры, растет запрос на психологическую помощь, и очень сильно вырос рынок хорошей, доступной психологической литературы. Это все, на мой взгляд, обуславливает лучшее понимание своих состояний, повышение обращаемости по поводу своих созависимых отношений. Без осознания ничего не происходит.

*Как на ранней стадии отношений человек может понять, что «скатывается» в созависимость? Есть ли какие-то очевидные признаки?*

Их очень много, и сейчас интернет переполнен опросниками, тестами, хорошими статьями на эту тему. Если говорить кратко, то основным ощутимым признаком таков: если любовные отношения приносят вам одни страдания, то, скорее всего, это нездоровая любовь, или эмоциональная зависимость. И с этим нужно что-то делать, или просто переждать, не принимая важных решений. Здесь важно еще различать: мы говорим о влюбленности, которая длится обычно не больше полугода и может быть более насыщенной острыми переживаниями, или о любви, которая может быть значительно дольше, возможно, даже длинной в жизнь. Влюбленность – это как психоз, когда все очень накалено, остро, но, к счастью, со временем это проходит (смеется).

В целом, созависимость – это такая концентрация на жизни другого человека, которая мешает удовлетворению собственных жизненно важных потребностей. Ее обычно сопровождает низкая самооценка «влюбленного», нарушение личностных границ (как своих, так и чужих – готовность раствориться в другом без остатка), компульсивное желание контролировать жизнь объекта своей привязанности, заботиться о нем и бесконечно спасать. Жизнь без этого другого как будто не может существовать.

*Если человек обнаруживает в себе большую часть этих признаков и понимает, что он находится в любовной зависимости от своего партнера, есть ли у него шанс самостоятельно выйти из этих созависимых отношений?*

В моей профессии не принято давать советы, но так как мы не в терапии, а интервью предполагает ответы на вопросы (улыбается), я бы посоветовала попытаться отстраниться, дистанцироваться от отношений и пересмотреть другие стороны своей жизни. Задать себе вопросы: что меня вообще интересует, от чего я могу получать удовольствие, чего я хочу добиться, кроме полноправного обладания объектом своей любви? Что я представляю из себя сейчас? Как я хочу совершенствоваться? Важно найти какой-то интерес, занятия для себя, чтобы не быть сосредоточенным только на одном, чтобы не было как в песне: «На тебе сошелся клином белый свет». Белый свет ни на ком клином не сходится!

*То есть важно увидеть другие сферы жизни?*

Да, другие сферы жизни, а заодно и других людей! Это не значит, что нужно выстраивать отношения с разными партнерами одновременно, но вообще бывает полезно увидеть, что другие люди в мире существуют!

А вообще, так как в любовную зависимость обычно попадают люди эмоционально незрелые, в первую очередь, нужно сепарироваться от родителей и стать взрослым, чтобы можно было на себя самого опереться.

*Спасибо. Формула ясна. Если же речь идет о здоровой любви, можем ли мы говорить о полной независимости каждого партнера?*

В этом случае скорее речь будет идти о частичной независимости. Можно быть финансово независимым от партнера, независимым в мировоззрении или во взглядах на какую-то проблему. Можно быть независимым в выборе одежды или чего-то конкретного, но это все будет частичная независимость. Здоровые отношения неизбежно будут сопряжены с частичной взаимозависимостью, которая базируется на уважении взглядов другого, на признании «другизма» партнера, как сказал бы Ю.Д. Гранин, я очень люблю это слово. Здоровые отношения используют «Мы-парадигму»: «мы считаем, мы решили, мы может объединить усилия и делать что-то лучше» вместо «я считаю» или «только ты можешь сделать меня счастливым». Вообще один человек никак не может сделать другого счастливым, только сам человек может сделаться счастливым рядом со своим партнером.

*Валентина Дмитриевна, а правда ли тогда, что «здоровая» любовь – это всегда про взаимность? Или в ней все же могут присутствовать страдания по кому-то без взаимности?*

Мне кажется, что компонент страданий в любви все-таки неизбежен, но это не должны быть сплошные страдания. Когда я говорю о любовной зависимости, то это как «весь свет покрылся черной пеленой», и есть только одна щелочка света, и там жизнь, а все остальное не существует. Когда человек уже 10 лет страдает, плачет и не может ничего изменить – вот это про зависимость. Такой вариант вообще можно приравнять к болезни, аффективному расстройству. Немножко страданий – это

ничего (смеется), иначе не было бы любовной лирики, напевов, стихов. Благодаря любви, даже неразделенной, можно понять, на какую глубину чувств способен человек, в какой степени он может усовершенствовать себя ради этой любви. И тогда, возможно, не так важно, что человек не достиг взаимности, он все-равно обновился, прожил отрезок своей жизни на более высокой планке духа. И если так, то это повезло, что была любовь, и человек смог прожить ее как свой ресурс, как толчок к дальнейшему росту.

*Ну, и, в завершение, читателям было бы интересно узнать, какими качествами, на ваш взгляд, должна обладать личность, чтобы она была способна выстраивать зрелые, здоровые отношения?*

Иметь адекватную, здоровую самооценку, не использовать контролирующее поведение, не стремиться манипулировать. Такая личность должна хорошо чувствовать собственные границы и уметь их отстаивать, нести ответственность за собственные чувства! Очень редко люди считают себя хозяевами собственных чувств, они полагают, что их чувства вызваны окружающими («это они меня злят, доводят до белого каления»), а не ими самими. Созависимые люди живут реактивно, а здоровые – проактивно, то есть генерируют чувства из себя, признают их как собственные, могут сказать: «Да, я испытываю в этой ситуации злость, я могу с ней быть, это я хозяин своего чувства». Самое главное - не задушить любимого в собственных объятиях, ведь он тоже нуждается в свободе. Кстати, мужчины ценят свободу больше женщин, и с этим надо считаться! Даже если мужчина искренне любит, для него не отходят на второй план личные достижения, карьера, спорт. И это нужно уважать.

Зрелая личность живет активно, а не пассивно. Жизнь такого человека наполнена, ценна и интересна, даже когда он не находится в отношениях. Да, возможно, есть некоторая тоска, что «нет любви хорошей у меня», но это не делает жизнь трагичной!

## УГРОЗЫ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ ВЫСШЕГО ЗВЕНА

**Михеева М.**

сертифицированный тренер Центра бизнес-консультирования  
и образования Altway  
e-mail: *mikheeva\_m@list.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются угрозы информационно-психологической безопасности личности менеджера высшего звена. Рассмотрена актуальность и значимость проблемы информационно-психологической безопасности личности менеджера высшего звена. Определена специфика взаимодействия менеджеров высшего звена с внешней средой. Выделены источники внешних и внутренних угроз информационно-психологической безопасности личности менеджера высшего звена.

**Ключевые слова:** угроза, информационно-психологическая безопасность, менеджер высшего звена

## THREATS TO THE INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SECURITY OF THE PERSONALITY OF TOP MANAGERS

**Marina Mikheeva**

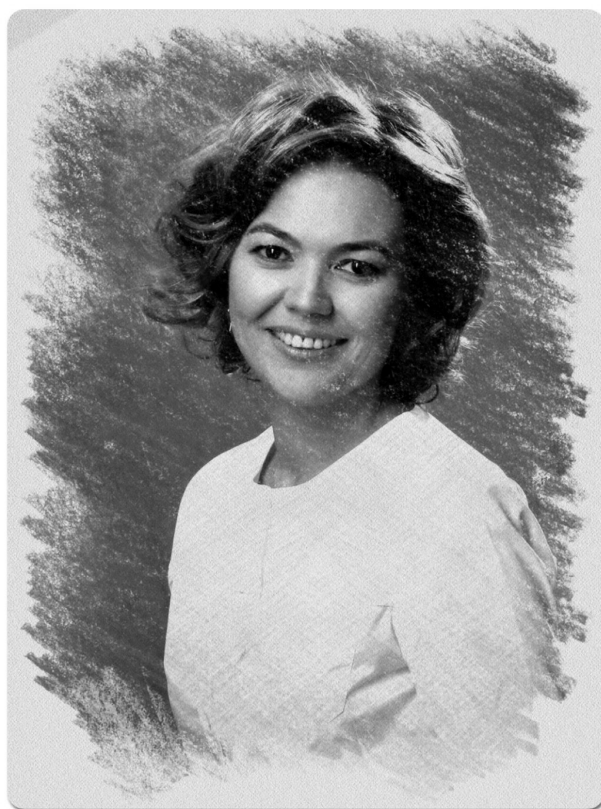
certified trainer of the Business Consulting Center  
and education Altway  
e-mail: *mikheeva\_m@list.ru*

**Abstract.** The article examines the threats to the information and psychological security of the personality of a top manager. The relevance and significance of the problem of information-psychological security of the personality of a top-level manager is considered. The specifics of the interaction of top managers with the external environment have been determined. The sources of external and internal threats to the information-psychological security of the personality of a top-level manager are identified.

**Keywords:** threat, information and psychological security, senior manager



*Марина Михеева* – сертифицированный тренер Центра бизнес-консультирования и образования Altway. С 1998 года начала обучение медитационным практикам. Высшее психологическое, экономическое, управленческое образование, большой опыт работы в крупном бизнесе, многолетнее обучение практикам медитаций. Ведёт тренинги, участвует в обучающих программах Центра Altway, проводит индивидуальное обучение и консультирование.  
Ведёт работу в корпоративных проектах.



Безопасность является одной из базовых потребностей личности, в структуре которой можно выделить информационно-психологическую, социальную, имущественную, гражданскую, физическую безопасность [Писарь, Пугачева 2010: 16]. Наибольшую актуальность в современном обществе приобретает информационно-психологическая безопасность

ввиду влияния многочисленных факторов информационной среды.

Г.В. Грачев рассматривал информационно-психологическую безопасность личности как состояние защищенности ее психики от действия информационных факторов, препятствующих или затрудняющих «формирование и функционирование адекватной информационно-ориентировочной основы социального поведения человека (и в целом, жизнедеятельности в обществе), а также адекватной системы его субъективных (личностных, субъективно-личностных) отношений к окружающему миру и самому себе» [Грачев 1998: 19].

По мнению А. В. Манойло, информационно-психологическую безопасность личности следует определять как состояние психического сознания человека, которое позволяет своевременно адаптироваться и полноценно развиваться в обществе и постоянных социально-экономических, политических изменений с учетом личностных интересов и потребностей, а также интересов и деятельности социума в условиях воздействия внешних и внутренних факторов, оказывающих на психику как стабилизирующее, так и деструктивное информационно-психологическое воздействие [Молокоедов 2018: 65].

Т. С. Кабаченко под информационно-психологической безопасностью понимал такое состояние информационной среды и условий жизнедеятельности конкретного человека, группы, общества в целом, которое способствует сохранению целостности и повышению адаптивности функционирования и развития личности [Ким 2017: 102].

С точки зрения К. В. Титова, информационно-психологическую безопасность личности следует рассматривать как определенную ситуацию, когда информационные воздействия не нарушают условия информационно-психологической свободы личности. По мнению автора, угрозы воздействуют на личность, аккумулируя поведение субъекта, на групповом, массовом уровнях [Донцов, Зинченко 2019: 54].

Т. А. Басанова определяла информационно-психологическую безопасность личности как комплексное образование, на которое оказывают влияние социум, система образования и сама личность [Ким 2017: 102].

Согласно Ю. В. Пую, информационно-психологическую безопасность следует определять как состояние защищенности, которое обеспечивает сохранение целостности личности и возможности ее развития в процессе влияния разнообразных информационных воздействий [Суворова 2020: 48].

Т. И. Колесникова рассматривала данный феномен как психологическую безопасность личности, определяя его как определенную защи-

ценность сознания личности от психологических воздействий, способных повлиять на психику, поведение и изменить траекторию жизненного пути [Кора 2017: URL].

Классификацию основных угроз информационно-психологической безопасности и способов воздействия исследовали Ю. Н. Казаков, А. В. Кириченко, К. В. Титов [Донцов, Зинченко 2019].

В работах И. Н. Панарина, Е. Л. Доценко, И. К. Мельника, Ю. А. Ермакова рассматривались особенности информационных воздействий и возможности противодействия им [Суворова 2020].

А. П. Курило, Т. С. Кабаченко изучали вопросы повышения роли информационно-психологической безопасности в социальных конфликтах и механизмы обеспечения защиты [Ким 2017].

Для понимания современных угроз информационно-психологической безопасности личности можно выделить 3 условных этапа развития социума. Каждый этап характеризуется скоростью изменений. Для понимания таких скоростей удобно сравнить время жизни человека и время жизни технологии.

В первом этапе развития социума время жизни человека было мало по сравнению с временем жизни технологий. Это означает, что проходит несколько поколений прежде, чем одна технология сменяется другой. Например, технология обработки металла могла передаваться от поколения к поколению без каких-либо изменений. В такой ситуации каждому человеку жилось относительно легко. К 15-17 годам он осваивал практически все знания, что были в социуме. Дальше информационные потоки отсутствовали, потому что все оставалось прежним, таким как было на момент завершения обучения. Этот этап длился веками.

Затем наступил второй период, где время жизни человека стало сравнимо со временем жизни технологии. На протяжении жизни человека технологии менялись 1-2 раза. В конце XIX и начале XX столетий происходило интенсивное развитие интеллекта и науки, это время научного мышления, что способствовало рождению новых технологий. Этот период длился примерно 150 лет.

Последние десятилетия ситуация изменилась коренным образом. Основной источник проблем современной жизни – резкое возрастание количества и масштаба проектов, в которые вовлечен человек. Это сопровождается постоянной сменой технологий, а также изменением жизненных позиций и стереотипов мышления и поведения. Такая ситуация характерна для современного этапа эволюции человечества. Наступил третий этап этой эволюции.

На этом этапе время жизни технологии становится намного меньше человеческой жизни. За среднее время человеческой жизни сменяется много технологий. Они сменяются с такой скоростью, что человек с трудом успевает за ними. Рост информационных потоков, переучивание становится сложным и осознанным занятием. В связи с этим угрозы информационно-психологической безопасности личности лидера возрастают.

Наибольшие риски в профессиональной среде для информационно-психологической безопасности представляет бизнес-среда, в которой социально-экономические, политические изменения отражаются на всех уровнях ее развития (уровне личности отдельного сотрудника / отдела / подразделения / организации / сферы деятельности).

Соответственно, основной целью деятельности менеджеров высшего звена (собственников бизнеса, генерального директора, совета директоров, управляющего директора и т.д.) являются обеспечение оптимальной системы взаимоотношений с внешней средой, в которой организация может успешно функционировать, развиваться и конкурировать. К важным задачам менеджеров высшего звена целесообразно отнести:

- решение управленческих, производственных вопросов, направленных на развитие организации;
- построение системы коммуникаций как внутри организации, так с внешней средой, донесение своего видения на процесс развития, формирование корпоративной культуры;
- предоставление сотрудникам возможностей реализовать свои способности и навыки, применить знания на благо организации посредством конструктивной обратной связи, эффективной кадровой политики.

Специфика взаимодействия менеджеров высшего звена с внешней средой, построение коммуникативных взаимосвязей внутри организационной структуры, увеличение количества одновременно выполняемых проектов, обязательств перед партнерами, государственными структурами, сотрудниками воздействует на информационно-психологическое поле личности, что могут приводить к угрозам информационно-психологической безопасности и оказывать негативное влияние на качество бизнеса, успешность принимаемых стратегий и решений. При этом принимаемые менеджером высшего звена решения будут зависеть от специфики и степени переживания данной угрозы.

Анализ научно-методических источников по изучению современных угроз информационно-психологической безопасности личности позволил определить следующие аспекты данного феномена:

– огромное влияние на личность менеджера высшего звена оказывают взаимодействие с внешним миром через информационный поток, масштаб деятельности, количество выполняемых проектов и внешних контактов;

– возрастание информационных потоков и снижение психологической уверенности в настоящем и будущем проекта / дела / решения: чем сильнее угроза, переживаемая современным топ-менеджером, тем ниже психологическая безопасность;

– снижение уровня психологической безопасности побуждает в каждой новой информации находить оттенки угрозы (субъективное восприятие угрозы);

– увеличение информационных потоков, необходимость владения новыми технологиями, особенно в ситуации с пандемией, переучивание становится сложным и осознанным занятием;

– целесообразно разделять внешние и внутренние источники угроз информационно-психологической безопасности.

В тенденциях современного бизнеса можно выделить следующие источники внешних угроз информационно-психологической безопасности:

1. Стрессовые ситуации в изменении законодательства, введение новых правил и стандартов, ограниченные сроки введения / внедрения.

2. Переживание стресса в связи с появлением новых проектов и возрастанием объема старых.

3. Появление разного видения одного и того же бизнес-процесса, например, системы мотивации, ключевых показателей эффективности, стратегий развития направления / бизнеса в целом.

4. Разобщенность и несогласованность информации. К таким источникам угроза можно отнести разные стандарты, правила, инструкции в разных подразделениях компании, наличие противоречивости и отсутствие преемственности бизнес-процессов, низкая скорость передачи и получения информации.

5. Изолированность топ-менеджера от реальной ситуации бизнеса. При этом управление осуществляется на основе информации только ближайшего окружения, каналы передачи информации от одного сотрудника к другому сильно ограничены по сравнению с ее объемом.

К источникам внутренних угроз информационно-психологической безопасности целесообразно отнести:

1. Сильная эмоциональная вовлеченность.

2. Склонность поддаваться эмоциональным решениям, субъектив-

ность в принятии решения.

3. Отсутствие способности выделить главное в потоке информации.

4. Страх сложных ситуаций, сильная подвластность стрессу [Тылец, Краснянская 2016: 277].

5. Вынужденная зависимость: отсутствие собственного видения ситуации и связанная с этим потребность опираться на сотрудников в принятии решений. Во многих ситуациях данное обстоятельство обусловлено недостаточной компетентностью менеджера в некоторых сферах бизнеса (например, продажи, бухгалтерия, маркетинг...).

6. Неуверенность руководителя, нерешительность в определении сроков выполнения задачи, боязнь взять на себя ответственность.

7. Страх принимать новых сотрудников, увольнять, наказывать и поощрять сотрудников.

8. Внутренняя мотивация менеджера высшего звена (мотивы интереса, мотивы собственной значимости). В каждом из мотивов присутствует искаженное видение решения / проекта.

Таким образом, рассматривая угрозы информационно-психологической безопасности в контексте бизнес-среды, целесообразно отметить, что на менеджера высшего звена в высокой степени воздействуют как внешние факторы, так и внутренние сложности. К внешним угрозам относятся бизнес-процессы в компании, отрасли, экономике, в мире; объем и масштаб информационных процессов. При этом каждая новая информация оказывает влияние на ощущение безопасности личности топ-менеджера, чем она неблагоприятнее, тем сильнее ее влияние.

К внутренним источникам относятся особенности переживания угроз на эмоционально-чувственном, интеллектуальном, мотивационном уровне, что определяет направленность восприятия информации и усиливает угрозы социально-психологической безопасности личности.

Оба направления должны изучаться во взаимосвязи неразрывно друг от друга.

### Литература

1. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Под общ. ред. С.А. Анисимова, А.А. Деркача; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. М.: Изд-во РАГС. 120 с.
2. Ким Б.М. Психологическое воздействие информационной среды на современного человека / Б.М. Ким // Наука, образование и культура. – 2017. – № 4(19). – С. 101–104.
3. Молокоедов А.В. Психологическая безопасность личности: основы комплексного анализа / А.В. Молокоедов, И. М. Слободчиков, С.В. Франц. – М.: ООО Левъ, 2018. – 176 с.
4. Психологическая безопасность личности: учебник и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры / А.И. Донцов, Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова, Е.Б. Перелыгина. - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 222 с.
5. Психология безопасности: сб. учеб.-метод. материалов для напр. подг. 37.03.01 Психология [Электронный ресурс]/ АмГУ, ФСН; сост. Н.А. Кора. – Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. – URL: [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/8709.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/8709.pdf) (дата обращения: 23.03.2021).
6. Суворова Г. М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 183 с.
7. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Психологическая безопасность личности в современной стрессогенной среде / В.Г. Тылец, Т.М. Краснянская // Современное общество: к социальному единству, культуре и миру: материалы Международного форума, Ставрополь, 21–22 апреля 2016 г. Ставрополь: ТЭСЭРА. – 2016. – С. 277–279.

## НЕЙРОГРАФИКА В РАБОТЕ С РОЛЕВОЙ САМООЦЕНКОЙ

**Ревакина Любовь Владиславна**

Кандидат психологических наук, Институт психологии творчества

Павла Пискарева, Санкт-Петербург, Россия

e-mail: [lvrevyakina@gmail.com](mailto:lvrevyakina@gmail.com)

**Аннотация.** В статье автор раскрывает понятие роли и ролевого репертуара личности. Рассматривает классификацию ролей в рамках концепции «Мультиролевой личности». Раскрывает содержание и взаимосвязь понятий Я-концепция, роль, Я-образ и самооценка. На основе данных, полученных в исследовании динамики самовосприятия при использовании метода «Нейрографика», показывает, что самооценка имеет множественные проявления в зависимости от актуализированной роли.

**Ключевые слова:** ролевая самооценка, ролевой репертуар, нейрографика, Я-концепция, Я-образ

## NEUROGRAPHICS IN ROLE SELF-ESTEEM

**Lyubov V. Revyakina**

PhD in Psychology, Institute of Creative Psychology

Pavel Piskareva, St. Petersburg, Russia

e-mail: [lvrevyakina@gmail.com](mailto:lvrevyakina@gmail.com)

**Abstract.** The work contains the concept of the role and role repertoire of a person. Examines the classification of roles within the framework of the concept of “Multi-role personality”. Reveals the content and interconnection of the concepts self-concept, role, self-image and self-esteem. Based on the data obtained in the study of the dynamics of self-perception when using the “Neurographics” method, it shows that self-esteem has multiple manifestations, depending on the actualized role.

**Keywords:** role-based self-esteem, role repertoire, neurographics, self-concept, self-image



*Любовь Владиславна Ревякина –*

Кандидат психологических наук, инструктор нейрографики и эстетический коуч. Более 15 лет занимается вопросами ресурсных состояний, личного благополучия и коучингом в данном направлении.

Ведёт научную деятельность на базе аспирантуры Института психологии творчества П. Пискарева. Автор статей о влиянии нейрографики на самовосприятие, о возможностях метода в работе с самооценкой и внешностью.

Автор научно-практического проекта «Нейрографика лица».



Изучение самооценки современного человека и создание моделей и инструментов, которые бы помогли помогающим практикам находить новые перспективные методики имеет большую практическую ценность.

Разнообразные сложности и ограничения, которые испытывает индивидум в актуальный культурно-исторический период создают почву для появления тех или иных форм негативных состояний

личности, которые, с одной стороны, отражаются на общем качестве ее жизни, и на качестве самооценки, а с другой стороны, - являются следствием уже сформированной самооценки, которая влечёт за собой тот или иной способ коммуникации с миром и реакциями на внешние обстоятельства.

Процесс самооценивания – сложный динамический феномен, который отражает отношение личности к своим качествам и параметрам, актуальным для неё в данной жизненной фазе в целом и в конкретной временной промежуток в частности. Критерии оценивания меняются в зависимости от возраста, пола, жизненного цикла, окружения и конкретной ситуации, в которой оказался индивид. При этом одновременно действуют множество самых разнообразных критериев оценивания, как осознанных, так и бессознательных, которые в итоге дают человеку либо позитивное, ресурсное отношение к себе, либо негативное, нересурсное отношение. В этой связи в литературе мы встречаем данные [Гарбер, Баранская 2018: 104], что согласно принятой в литературе классификации самооценок именно негативное самооценивание или «низкая» самооценка приводит к различным формам зависимого поведения.

В научной литературе наиболее часто встречается подход к самооценке, согласно которому личность или субъект имеет самооценку, отражающую комплексное самоотношение, построенное на качестве и состоянии самоуважения субъекта. Автором статьи накоплен практический материал, который позволил выдвинуть гипотезу о том, что в настоящее время более целесообразно говорить о наличии множества самооценок у отдельно взятого субъекта. И это множество будет определяться теми ролями, которые реализует в своей жизнедеятельности человек.

Самооценка не является раз и навсегда определенной данностью. Она меняется в течении жизни и задача современных исследователей понять механизмы ее трансформации и инструменты, позволяющие людям получать более высокое психологическое качество жизни и понимать какие качества самооценки лежат в его основе.

Согласно концепции «Мультиролевой личности», разрабатываемой доктором психологических наук П.М. Пискаревым [Пискарев 2020], каждая личность в процессе социализации наращивает свой ролевой репертуар. Роль – в данном случае рассматривается как функциональная единица, например, роль отца или роль директора.

Кроме этого, ряд авторов выделяют такое понятие как психологическая роль, например, роль жертвы или спасителя. В ряде работ авторы выделяют сложность ролевого репертуара даже в рамках одной роли. Например, функциональная роль учителя по В.Л. Леви [Леви: 1968] может содержать в себе более 30 психологических ролей: наставник, друг, агрессор и так далее.

Такое разнообразие описательных подходов к ролевому репертуару личности свидетельствует об отсутствии единой классификации ролей личности, которую можно было бы использовать для диагностики, – в каком именно контексте самооценка проявлена ресурсно или нересурсно, и для дальнейшего осознанного формирования самооотношения.

В своих работах мы стремимся уйти от традиционного распределения самооценки на низкую и высокую. На наш взгляд, наиболее перспективным является рассмотрение самооценки с точки зрения ее ресурсности для личности или нересурсности. В практическом плане для помогающих практиков становится целесообразнее помочь найти ответ на вопрос, что добавляет ресурсов той роли, в которой сейчас находится человек. Такой подход позволяет выйти на новый уровень осмысления себя.

В исследовании, которое проводится нами в рамках докторской диссертации автора мы наблюдаем, что даже идея о том, что человек может иметь несколько самооценок в зависимости от актуализированной роли, дает клиентам понимание того, как устроен их внутренний мир и почему в одних ситуациях они сильные и уверенные, а в других - чувствуют слабость и неуверенность. При этом, рассмотрение качества и состояния самооценки через призму разных ролей становится эффективным способом целенаправленного развития и улучшения самовосприятия, а следовательно качества жизни.

В связи с вышесказанным становится актуальным вопрос о том, каким же образом выделять и классифицировать роли? На наш взгляд, все многообразие ролевых идентификаций можно разделить на 3 класса: гендерные роли, семейные роли и социальные.

В процессе онтогенеза и социализации человека эти роли последовательно разворачиваются и в итоге формируют индивидуальный ролевой репертуар. Каждая роль носит в себе набор образов или представлений о предписанном поведении, функциональном и эмоционально-поведенческом компоненте, а также том, как сам человек чувствует и воспринимает себя в этой роли. Ряд авторов называют эти

компоненты подростками. Но на наш взгляд это усложняет модель общей Я-концепции человека. Апологеты Я-концепции, такие как Бернс, связывают Я-образ человека и его самооценку [Бернс 1986]. Мы тоже придерживаемся мнения, что самооценка, а точнее ее аффективный компонент строится на самовосприятии именно Я-образа. Каждая роль содержит в себе набор Я-образов. Роль отвечает на вопрос «кто я», а Я-образ отражает качества: «какой я в этой роли». Эти образы могут быть от разных периодов жизни и сформированы впечатлениями, опытом, а также мнениями других людей. Поэтому ответ на вопрос «какой я в этой роли» может быть разным в зависимости от внешней ситуации и внутреннего состояния индивидуума.

С момента рождения человек занимает свое место в гендерной системе, согласно своему полу, своё место в семейной системе согласно порядку рождения, и свое место в социальной системе в соответствии с положением и состоянием семьи, в которой он родился. Роль дочери или роль сына, роль первенца или последыша, роль наследника или отказника. Вот небольшой набор примеров ролей, которые мы получаем уже при рождении. И их смысл и содержание впоследствии определяет качество самооценки взрослого человека. Однако в процессе роста и развития качество самооенок может меняться, как естественным образом, – под влиянием социальной системы, индивидуальных психофизиологических характеристик и личного опыта проживания, так и в результате целенаправленной работы с процессом самооценивания.

Классификация ролей в гендерной системе представляется нам очень актуальной в связи с процессами, которые происходят в обществе. Одной из главных его особенностей является слом советской гендерной системы и отказ от имевших место позитивных достижений того периода [Терелецкова 2008: 150], что привело к существенному снижению экономического, социального и политического статуса женщин, к ухудшению их положения по сравнению с мужчинами. Это относится как к сфере рыночной занятости, доходам, так и к политическому участию, распределению публичной власти. На наш взгляд, подобное положение вещей уже создаёт определенную тенденцию для качества самооценки как женщин, так и мужчин.

Гендерные черты – понятие, обозначающее совокупность динамических психологических черт мужчин и женщин (маскулинные, феминные или андрогинные), как социально-биологическую основу, проявляющихся во взаимодействии с людьми в различных ситуациях.

По степени выраженности гендерных черт мужчины чаще проявляют маскулинные черты, а женщины – феминные качества. Маскулинные черты исследователи [Алешина, Гозман, Дубовская 1987: 120] связывают с проявлением напористости, независимостью, склонности к риску и защите, уверенности в себе, с инициативностью в отношениях, агрессивностью, решительностью, стремлением к лидерству, рациональностью в мыслях и действиях, эгоцентризмом и эгоизмом. Типичные феминные черты проявляются в мягкости, милосердии, заботе, ответственности, терпимости, альтруизме, эмоциональности, диалогичности, стремлением к поиску согласия, уступчивости, чувствительности, застенчивости, нежности, доверчивости, в умении сочувствовать, сострадать.

Андрогинные черты проявляются в устойчивости при социальных контактах, в отсутствии резко выраженных доминантно-агрессивных тенденций при общении, в сохранении высокого самоуважения, уверенности в себе и самопринятия. В межличностных отношениях, эмоциональных по природе, предпочтительны, по мнению Choi N. [Choi 2004: 156.], андрогинные или феминные черты, а в деловых отношениях или при взаимодействии в игровой, учебной или спортивной деятельности лучше проявляются андрогинные и маскулинные качества. Согласно данным исследований, проведенных среди семейных пар и маскулинные женщины составляют 13%, а феминные мужчины – 22%. Андрогинные мужчины и женщины составляют 35% и 32% соответственно [Леонов, Хасанова 2017: 170]. Показательно, что большинство испытуемых, независимо от своего «психологического пола» предпочитали видеть в своём партнере андрогинные качества: коммуникабельность, честность, трудолюбие. Таким образом, у взрослого человека могут наблюдаться различные типы проявленности маскулинных, феминных и андрогинных черт, которые могут быть как желательными, так и нежелательными в окружении, и могут существенным образом влиять на качество самопринятия и самооценку.

Гендерная система не ограничивается определением цисгендрности, то есть соответствия своего биологического пола социальному, или трансгендерности, соответственно расхождению биологического и социального полов, но содержит в себе и психологический компонент пола, определяющий как внутреннее состояние, так и внешнюю поведенческую проявленность.

Таким образом, говоря о гендерных критериях классификации ролей, мы понимаем, что сама роль мужчины и женщины соотносится с Я-образами, которые стоят за индивидуальным пониманием того, каким я себя представляю в роли мужчины или какой я себя представляю в роли женщины, либо я ощущаю себя вне этих поло-ролевых стереотипов. И именно в этой системе зарождается первичный способ самооценивания субъекта, который в дальнейшем экстраполируется, по нашему предположению, и на самооценивание в остальных ролях.

Следующей системой, в рамках которой, мы рассматриваем ролевой репертуар личности – это семейная система. Разнообразие ролей здесь гораздо выше, чем в гендерной системе. При этом часть ролей могут присутствовать фактически, но не быть актуализированы и наоборот, быть актуализированы, но не присутствовать фактически. Например, после смерти родителей, такие роль как дочь или сын перестают быть функциональными и присутствующими фактически, но могут приобрести новое звучание в психологическом контексте. И даже влиять на качество самоощущения и самооценки. Другими словами, человек может продолжать отыгрывать свою роль дочери или сына во внутреннем контексте, взаимодействуя со своими же представлениями о себе, то есть со своими Я-образами, описывающими какая я – дочь или какой я – сын.

Наконец, третьей системой, в рамках которой мы рассматриваем ролевой репертуар личности является социальная система в широком смысле, то есть система, которая лежит вне гендерной и семейной. Сюда относятся краткосрочные и долгосрочные социальные роли, начиная от роли гражданина до роли покупателя. Этот ролевой репертуар гораздо шире, возможно поэтому осознание всех своих ролей в социальной системе менее очевидно. Однако, Я-образы, которые наполняют эти роли вполне ощутимы и могут сильнее других влиять на актуальное состояние человека. Сюда относятся роли, относящиеся к профессиональной реализации, отношениями в референтных группах, социальному статусу и стилю потребления.

Все обозначенные ролевые системы, на наш взгляд формируют не только ролевой набор или репертуар, но и Я-концепцию человека в целом. Роли диктуют нам формат и тон общения, допустимые и недопустимые коммуникативные паттерны, определяют направленность и содержание коммуникации и в конечном счете каждая из этих ролей подвергается осознанной или бессознательной процедуре самооценивания, по результатам которой формируются локальные ролевые самооценки.

Насколько ресурсно, то есть комфортно и эффективно, чувствует себя индивид в той или иной роли определяется содержанием Я-образов этой роли. Например, в профессиональной роли психолога есть Я-образ, отвечающий непосредственно за качество сессий и этот Я-образ может быть ресурсным и питать роль психолога. В этой же роли психолога может быть Я-образ, связанный с востребованностью, и этот Я-образ может быть нересурсным из-за недостаточности (по результатам самооценивания) обращений. Таким образом, в одной роли психолога может содержаться несколько Я-образов с разным качеством самооценок. Такому же разбору может подвергнуться любая роль из любой предложенных нами систем. Более глубокий и пристальный научный взгляд к вопросу Я-образов и ролевых самооценок мы сделали в своём исследовании, посвящённом работе с Я-образом через такой инструмент как «Нейрографика лица».

«Нейрографика лица» – это авторская модификация кандидата психологических наук Л.В. Ревякиной метода «Нейрографика», разработанного доктором психологических наук, профессором П.М. Пискаревым в 2014 году.

Суть метода в том, что через рисование специальных линий (нейролиний) и геометрических фигур мы получаем доступ к слоям психики, которые находятся глубже оперативного сознания, то есть можем соприкоснуться с неосознаваемыми и вытесненными переживаниями.

Лицо имеет особое значение для человека, поскольку является в современном обществе, переходящим все более на он-лайн платформы, одним из ведущих каналов коммуникации. Мы не наблюдаем тело столько времени, сколько наблюдаем лица. По лицам можем распознавать состояния и эмоции других людей.

Прикосновение к собственному лицу достаточно регламентировано в обществе. Обычно люди трогают лицо предсказуемо – умывание, массаж, макияж. Нейрографическое прикосновение к лицу с помощью специальных инструментов создаёт новое качество прикосновения, которое как показало наше исследование, дает выраженную эмоциональную реакцию, вскрывая и поднимая недоступную ранее информацию о себе и своём самовосприятии. Работая таким образом с собственным лицом наши испытуемые получали доступ к своим осознанным и неосознаваемым Я-образам, наполняящим актуализированные жизненные роли.

Оказалось, что в работе с собственным лицом актуализируются подавленные и травматичные Я-образы. Эти вытесняемые из сознания Я-образы влияют на процессы самооценивания и на качество ролевых самооценок.

В результате проведенного исследования мы пришли к выводу, что лицо – это носитель совокупности Я-образов, проявление наших осознанных и бессознательных представлений о себе в интегрированном виде. Эти Я-образы актуализируются в привычных или непривычных для нас ролях и формируют наше ролевое поведение в целом и качество жизни в частности.

Самооценка происходит не в отношении себя как такого, а в отношении того Я-образа, который актуализирован в настоящее время. В дальнейших теоретических разработках и понимании полученных результатов нам помогла теория парадигмального анализа, активно развивающаяся сейчас под руководством профессора П.М.Пискарева в Институте психологии творчества [Пискарев 2020].

Согласно этой теории, любой феномен проходит 4 стадии развития, которые в широком смысле можно описать как зарождение, становление, вызревание и реализацию.

С опорой на более ранние работы профессора Б.Г. Ананьева мы полагаем, что самооценка имеет подобные стадии развития, которые можно обозначить как: предсамооценка, собственно самооценка, рефлексивная самооценка [Ананьев 2016] и актуализированная самооценка. Последняя, на наш взгляд, – это та самооценка, которая не зависит от внешнего воздействия, а идет изнутри и основана на выборе человека как оценивать себя в контексте данной роли. Мы предполагаем, что актуализированная самооценка возникает в результате высвобождения психической энергии, которое часто происходит именно благодаря тем процессам, которые сейчас принято называть «личностным ростом». Нам видится, что высвобождение психической энергии возможно при прекращении внутренней борьбы с вытесненными Я-образами. Управляя своей самооценкой, то есть осознано выбирая как именно индивид может и хочет оценивать себя, он становится способным осознанно управлять своим поведением и соответственно своими результатами.

Таким образом, личность и ее самооценка не существует сама по себе, а находится в постоянном и неразрывном взаимодействии с окружающим миром, и именно качество и количество этого



взаимодействия определяет ролевой репертуар личности. Самооценка – социальный феномен, который определяет качество жизни личности в обществе. «Высокая» и «низкая» самооценки как критерий «качества личности» должны остаться в прошлом. На первый план мы предлагаем выводить баланс самооценок личности, осознание своих ролей и их содержательного контекста. Такой подход позволяет управлять своими эмоциями и состояниями, действовать из ресурсного самовосприятия, из ресурсного самооценивания. Самооценка – не статичный элемент личности, а управляемый процесс, динамической феномен и нейрографика имеет перспективу стать удобным и эффективным инструментом для осознания и развития самооценки личности.

### Литература

1. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М.: МГУ. 1987. С.120.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Питер, 2016. С.288.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание (Self-concept development and education: пер. с англ.). – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
4. Гарбер А.Н., Баранская Л.Т. Особенности самооценки у добровольных реабилитантов, зависимых от употребления психоактивных веществ // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2018. – Т. 11. – №2. С. 104–111.
5. Леви В.Л. Искусство быть другим. – Книжный клуб. – 2015. С.384.
6. Леонов Н.И., Хасанова С.А. Эмпирическая классификация социально-психологического взаимодействия супругов в зависимости от гендерных характеристик личности // Вестник удмуртского университета. – 2017. – Т. 27. – Вып. 2. С. 169–172.
7. Пискарев П.М. Метамоdern: счастье в квадрате. М.:Эксмо, 2020. – 304 с.
8. Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. М.:Эксмо, 2020. – 224 с.
9. Терелецкова Е.В. Основные тенденции изменения гендерных отношений в условиях трансформации российского общества // Вестник Башкирского университета. – 2008. – Т. 13. С.149–151.
10. Choi N. (2004). Sex role group differences in specific, academic, and general self-efficacy // Journal of Psychology. – 138. P. 149–159.

## АВАГИМЯН А.А.: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ<sup>1</sup>

**Сергеева А.**

клинический психолог, обозреватель портала PsyPublic, ОРКТ-терапевт,  
работающий с детьми и взрослыми.

**Аннотация.** Эмоционально выгорающие профессионалы не способны преодолевать стрессы, связанные с работой, и когда синдром развивается уже в достаточной степени, у них обнаруживаются и другие негативные проявления: возникает депрессия, соматические симптомы, психологические травмы. О профилактике профессионального выгорания рассказала Анжела Авагимян.

**Ключевые слова:** #профессиональноевыгорание #эмоциональноеистощение #супервизия #балинтовскиегруппы #профилактика

## AVAGIMYAN A A.: PROFESSIONAL BURNOUT

**Anna Sergeeva**

clinical psychologist, PsyPublic reporter, SFBT-therapist,  
working with kids and adults.

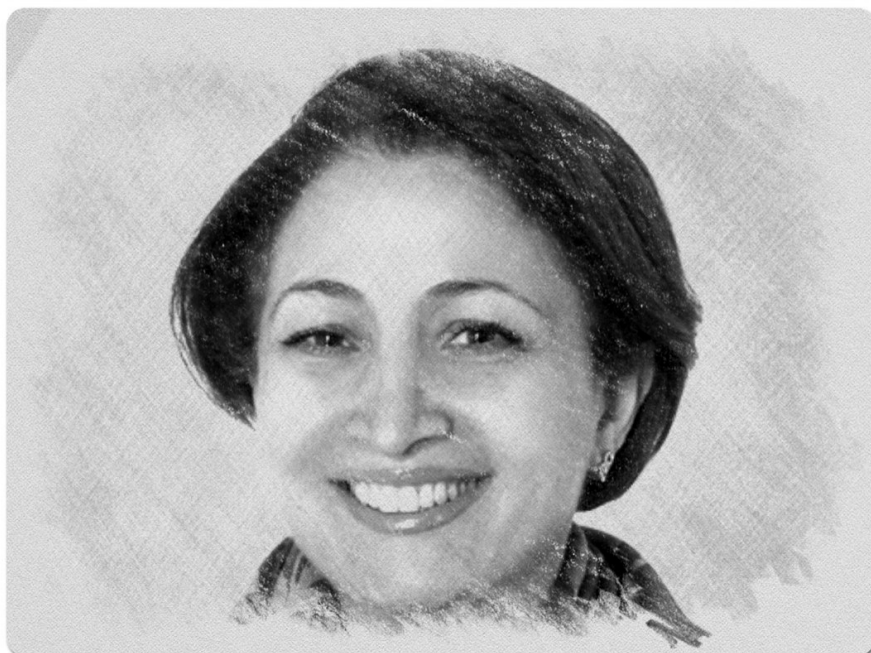
**Abstract.** Emotionally burnout professionals are not able to overcome work-related stresses, and when the syndrome develops sufficiently, they show other negative manifestations: depression, somatic symptoms, psychological trauma. Angela Avagimyan spoke about the prevention of professional burnout.

**Keywords:** professionalburnout, emotional exhaustion, supervision, Balintgroups, prevention

---

<sup>1</sup> Материал информационного партнера конференции – портал PsyPublic

*Анжела Альбертовна Авагимян* –  
старший преподаватель Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава  
РФ, медицинский психолог Психиатрической Клинической Больницы  
№1 им. Н.А. Алексеева ДЗМ,  
сертифицированный психолог-консультант (сертификат ОППЛ и  
Института психосоматики и психотерапии г. Потсдам, Германия),  
сертифицированный личный терапевт международного уровня  
(терапия для психотерапевтов, врачей, социальных работников,  
медицинских сестер),  
действительный член и тренер международного уровня ОППЛ,  
сертифицированный руководитель Балинтовских групп  
Международного уровня,  
сертифицированный супервизор-руководитель Балинтовских групп  
(сертификат ОППЛ и Германского Балинтовского общества),  
член Балинтовского общества Великобритании,  
руководитель московского отделения Комитета по балинтовскому  
движению ОППЛ,  
президент Балинтовского общества в Москве и Армении.



Эмоционально выгорающие профессионалы не способны преодолеть стрессы, связанные с работой, и когда синдром развивается уже в достаточной степени, у них обнаруживаются и другие негативные проявления: возникает депрессия, соматические симптомы, психологические травмы. О профилактике профессионального выгорания рассказала Анжела Авагимян.

*Анжела Албертовна, на конференции вы рассказывали о профессиональном выгорании. Об этом довольно много говорят и пишут, но толком непонятно, что с ним делать. Это действительно распространенное явление?*

Да, выгорание – явление распространенное. Оно особенно опасно в начале своего развития: «выгорающий» сотрудник почти не осознает его симптомов, поэтому первыми замечают изменения в его поведении коллеги. Хроническое выгорание может привести к психологической отстраненности не только от работы, но и от организации в целом. Ощущения опустошенности переносятся на всех коллег, кто работает в организации.

По данным западной практики число самоубийств среди врачей от 28 до 40 случаев на 100 тысяч. Число самоубийств за один год в США сравнимо с 1-2 выпусками мединститута... Эта цифра – повод задуматься над тем, насколько это распространенное явление.

*Почему именно сейчас тема профессионального выгорания приобрела такую популярность, а в советские времена об этом никто не говорил? Сейчас все стали более чувствительными?*

Удивительно, но многие и сегодня не хотят говорить об этой проблеме, будто ее нет. Несколько лет назад я делала презентацию для медицинских работников. Передо мной сидело 300 медицинских сестер, и несколько человек саботировали мою презентацию, вставали и говорили: «Что вы себе позволяете, что за ерунду вы говорите? Мы любим своих пациентов, мы заботимся о них». В этом месте мне хотелось закрыть лицо руками и заплакать за этих людей, потому что они пока сами не способны это сделать. Они столько души вкладывают в заботу о других, но у них абсолютно нет доступа к своим чувствам. Им как будто страшно даже приблизиться к этим чувствам и позволить самим себе сказать «меня бесит этот пациент» или «я была влюблена в этого пациента» или «почему-то я чрезмерно забочусь об этом пациенте».

И мне представляется, что эта недоступность эмоций тянется с советских времен, когда нас приучали к тому, что мы должны непременно

совладать с собой. Человек собирал свою волю в кулак для того, чтобы не дай Бог не показать, что он чувствует сейчас. Очевидно, что отрицательные эмоции, подавленная агрессия никуда не исчезают, они могут найти «выход», например, в психосоматике или довести человека до нервного срыва.

*Как человеку понять, что у него началось профессиональное выгорание? Какие симптомы появляются?*

Профессиональное выгорание включает в себя 3 составляющих, которые проявляются поэтапно: эмоциональная истощенность, деперсонализация (цинизм), редукция профессиональных достижений.

Эмоциональная истощенность – это чувство опустошенности и усталости, вызванные работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда, в частности, в социальной сфере деперсонализация может проявляться через бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, пациентам. Они перестают восприниматься как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, – благо для них. Третий этап выгорания – редукция профессиональных достижений – когда работник теряет компетентность, утрачивает профессиональное мастерство и перестает осознавать неуспех в профессиональной деятельности.

*Вы упоминаете медицинских и социальных работников. Они больше подвержены выгоранию? Почему?*

Рискну предположить, что каждый специалист, работающий с людьми, – психолог, психотерапевт, социальный работник, учитель, преподаватель высшей школы, медик – не раз пережил ощущение, когда его бесит клиент или пациент. Я вспоминаю, как несколько лет назад в Уфе на одной из конференций в самом конце я спросила у коллег, есть ли среди них тот, кто хотя бы раз про себя подумал, что его бесит какой-то клиент. Тем, кто откликнется, я хотела предложить остаться на мой мастер-класс по окончании лекции. Одновременно встали двое мужчин, сказав, что в аудитории специалистов и так достаточно, давайте проводить мастер-класс и больше никого не пускать. Это подтверждает, что с выгоранием знакомы практически все.

Психическому выгоранию больше подвержены трудоголики – те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс. Среди психологов и психотерапевтов выгоранию больше подвержены люди, имеющие низкий уровень про-

фессиональной защищенности: у кого отсутствует профессиональное образование, кто не проходит систематическое повышение квалификации, чей жизненный опыт и опыт практической работы в данной области еще не значителен, или кто нерегулярно участвует в балинтовских или супервизорских группах.

*Что такое балинтовские группы? Как они помогают в профилактике выгорания?*

Балинтовские группы названы по имени своего создателя, психоаналитика М. Балинта. Это метод групповой работы, который исследует отношения между врачом и пациентом или психологом и клиентом. Анализ этих отношений дает возможность улучшить навыки профессионального общения, преодолеть кризисы в личностном и профессиональном развитии. Стандартные правила работы в балинговской группе – конфиденциальность, искренность, личная ответственность, уважение к мнению других. Мы не критикуем, не советуем, не оцениваем. Поощряем психологов, врачей ценить свои навыки межличностных отношений и учиться понимать их предел. Балинтовские группы помогают разобраться, как проявляются сопротивление, защита, перенос, как это влияет на коммуникацию с пациентами, на эффективность терапевтического процесса, дают возможность осознать личностные «слепые пятна», блокирующие профессиональные отношения с пациентом, возможность проработки «неудачных» случаев в ситуации коллегиальной поддержки.

*Чем эти группы отличаются от супервизии или личной терапии?*

В балинговских группах фокус внимания на взаимоотношениях между психотерапевтом и клиентом или доктором и пациентом, в том время как в супервизионных группах работа может вестись на одном из трех уровней на усмотрение человека, предоставляющего случай, – на уровне клиента, взаимоотношений между клиентом и терапевтом или на уровне личностных переживаний психотерапевта.

В супервизии допустима конструктивная, корректная обратная связь, так как с супервизант приходит на супервизию не только для понимания случая, но и для получения рекомендаций от участников группы. По правилам же балинговской группы человеку, предоставляющему случай, мы не советуем и не предлагаем решений.

На мой взгляд, развитие специалиста помогающей профессии жидется на трех китах: это психотерапия (личная или групповая), суперви-

зия и балинтовские группы. Если мы будем применять синергию этих методов, то мы очень многого добьемся. Каждый из этих методов очень важен для развития профессионала и для предотвращения профессионального выгорания, они взаимодополняют друг друга.

*Насколько распространены балинтовские группы в России?*

В течение 6 лет я являюсь руководителем проекта «Балинтовские группы для врачей-психиатров, медицинских психологов, медицинских сестер». Нами создано уже 35 филиалов балинтовских обществ в регионах России, от Владивостока до Калининграда. Реестр сертифицированных руководителей балинтовских групп можно найти на сайтах Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, [oppl.ru](http://oppl.ru), и Московского Балинтовского общества, [moscowbalint.ru](http://moscowbalint.ru).

*Возможно, вы хотите поделиться какой-то интересной ситуацией.*

Время от времени я вспоминаю историю, которую показывали по телевизору, когда врач в реанимации сорвался на пациента и стал его избивать. Я ни в коем случае не защищаю этого врача. И, конечно же, мне очень жаль этого пациента, а также мне очень больно, что этот человек, врач, учившийся 10 лет в университете и работавший в реанимации похоже не один год, дошел до такого циничного отношения к пациенту, что он сорвался и стал причинять вред пациенту. Мы можем предположить, что это следствие профессионального выгорания.

Мы понимаем, что это не происходит «вдруг», и до этого момента должно было столько произойти, чтобы слово, оброненное пациентом, послужило триггером, пусковой ситуацией для такого поведения врача. И это очень больно, ведь все это можно было бы предотвратить...

В современных реалиях мы можем предположить, что ситуация пандемии также способствует развитию профессионального выгорания врачей, медицинских сестер, психологов и психотерапевтов. Сейчас еще больше они сталкиваются с физическим, эмоциональным и психологическим истощением, к которым могут присоединяться страх заражения и страх смерти. И поэтому низкий поклон всем специалистам помогающих профессий, кто выполняет зачастую двойную нагрузку в период пандемии.

Я бы отметила, что сейчас стоит быть особенно чуткими к врачам и к специалистам всех помогающих профессий, а им в свою очередь – с вниманием относиться к себе и к своему самочувствию.

## **ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ: КОРОНАВИРУС КАК СИМПТОМ МИРА**

**Наталья Спокойная**

IIS-Berlin, e-mail: n.spokoinyi@gmail.com

**Аннотация.** В статье описывается авторский метод Н. Спокойной 4D- или BEMS-Model (Body-Emotions-Mind-Spirit Model) для эффективной краткосрочной терапии тяжелой травмы человека, семьи, организации, общества, разрешения и профилактики всевозможных конфликтов. Задача – восстановить целостность любой из этих систем, утраченную в результате травмы или конфликта. Метод сочетает духовно-ориентированную 4D расстановку, работающую одновременно на телесном, эмоциональном, интеллектуальном и духовном уровнях, с другими видами краткосрочной психотерапии.

**Ключевые слова:** интегральная терапия травмы, духовно-ориентированная системная расстановка, краткосрочная системная психотерапия

## **THE CHALLENGES OF MODERNITY: CORONAVIRUS AS A SYMPTOM OF THE WORLD**

**Spokoinyi Natalia**

Director of the International Institute of Systemic Constellations, Berlin  
n.spokoinyi@gmail.com

**Abstract.** The article outlines N. Spokoinyi's original method 4D- or BEMS-Model (Body-Emotions-Mind-Spirit Model) for effective short-term therapy of severe personal, family, organisational and societal trauma along with the resolution and prevention of conflicts of all sorts. The challenge is to restore the integrity of any of these systems, lost as a consequence of trauma or conflict. Like other short-term psychotherapy methods, this type combines a spiritually oriented 4D constellation that simultaneously works on the client's bodily, emotional, intellectual, and spiritual levels.

**Keywords:** integral trauma therapy, spiritually oriented systemic constellation, short-term systemic psychotherapy



*Наталья Спокойная –*

директор IIS-Berlin, Интернационального Института Системных Расстановок, Берлин; сертифицированный психотерапевт WCP и EAP, обучающий тренер Немецкого Общества Системных Расстановщиков (DGfS), мастер-тренер Мировой Ассоциации Бизнес-Расстановщиков (INFOSYON); преподаватель международного уровня и действительный член ОППЛ, системный сексуальный терапевт, специалист по Методу Мерилин Мюррей, теолог (ученица о. Александра Меня и о. Георгия Чистякова), постоянный участник Экуменических Конгрессов всех православных, католической и англиканской церквей, Германия, Берлин.



*Самоизоляция духа: может ли тут помочь духовно-ориентированная психотерапия и как?*

В 2014 г. группа всемирно известных ученых, принадлежащих к различным областям науки, таким как психология, медицина, психиатрия, нейробиология, математика, физика и другие выпустила “Манифест постматериалистической науки” [1], в котором декларировала необходимость срочной переориентации на новую постматериалистическую парадигму науки, духовности и общества.

«Исследования так называемых «пси-феноменов» показывают, что мы способны, не прибегая к обычным чувствам, получать значимую

информацию теми способами, которые выходят за рамки привычных пространственных и временных ограничений» (п.9).

«Ученые не должны бояться исследовать духовность и духовный опыт, поскольку они представляют собой центральный аспект человеческого бытия». (п.15).

Прошлый год явился настоящим вызовом для всего человечества, изменившим кардинально жизнь всех – от простых людей до крупных бизнесменов, политиков, ученых, деятелей культуры и религии.

Коронавирус – не просто пандемия, это симптом мира. Он влечет за собой страх, депрессию, панику, обостренные в период пандемии. А также ряд других: экономический кризис, безработицу и т. д. Все эти симптомы имеют духовное происхождение и означают **самоизоляцию духа**.

Где найти решение, как быстро и в то же время эффективно помочь нашему клиенту? Здесь важен интегральный подход, в котором сочетаются различные виды краткосрочной системной психотерапии: духовно-ориентированные системные расстановки, телесно-ориентированная, гештальт, сказкотерапия и другие. Из большого опыта работы с тяжелой травмой клиента специалистов IIS-Berlin можно сделать вывод, что наиболее эффективной является терапия, ориентированная на Высшие Ценности клиента [2].

В марте 2020 мы провели марафон «Коронавирус и системные динамики: как помочь себе и миру» для наших клиентов. На марафоне мы попробовали несколько различных подходов, но самым очень эффективным оказалось сочетание духовно-ориентированной системной расстановки, сказкотерапии и телесно-ориентированной психотерапии.

Мы объяснили участникам, что с системной точки зрения такие симптомы как страх, депрессия, паника означают, что в их семейной системе кто-то сильно пострадал от эпидемии, голода, войны, стихийного бедствия, любой серьезной опасности. И они (в отличие от других людей) **носят страх этого предка** (или нескольких предков) **как активную программу в своем подсознании**.

И далее мы предложили участникам **игру-сказку со следующими вопросами**.

*Вы хотите справиться со своими проблемами? Для этого нужны ресурсы. Как их получить? Творец (Вселенная) не разбрасывает ресурсы просто так. **РЕСУРСЫ ДАЮТСЯ ПОД ЦЕЛИ, ПОД КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ.***

*Представьте, что к вам прилетела фея и спрашивает: “Чего хочешь?”*

*Вы: “Хочу счастливую жизнь”.*

***ФЕЯ: “Если я дам тебе ресурс, какую пользу ты принесёшь миру?”***

***Вы готовы ей ответить на этот вопрос?***

И в этот момент клиент осознает, что у каждого есть миссия в этом мире.

*Три поколения науки*

Существуют три поколения науки. Первое — наука Аристотеля: основана на просто наблюдениях. Выводы из статистических данных. Критерии качества — релевантность. Наблюдатель не включен в наблюдение.

Второе поколение — наука Галилея: основана на формальной логике, исследовании причин, замерах. Это наука в ее классическом понимании. Наблюдатель не включен в процесс исследования. Критерии качества — объективность, повторяемость (действительность, валидность, законность).

Третий тип науки — ТЕОРИЯ РЕЗОНАНСА (основоположник Л. Полинг (1928)). Это теория электронного строения химических соединений: физические и химические свойства молекул должны быть описаны не одной формулой, а сочетанием (резонансом) всех альтернативных структур.

Теория резонанса была недавно (в 2015 г.) использована для объяснения социальных явлений немецким ученым Х. Роза, профессором социологии университета Jena, Германия [3]. Он вводит понятие трех основных резонансных осей:

- горизонтальные оси — взаимосвязь двух (или более) людей в любви, дружбе, политике
- диагональные резонансные оси — с вещами и деятельностью
- вертикальные — с большой коллективной сингулярностью: природой, искусством, историей, религией.

*Сверхновые информационные технологии как наука третьего поколения*

В настоящее время все чаще появляются новые науки, которые можно отнести к наукам третьего поколения. Информационная эра инициировала появление новых информационных технологий. Сейчас стали доступными уже сверхновые информационные технологии, основанные на достижениях квантовой физики и нейронаук.

Современная наука говорит, что наш мир — единое информационное поле: все люди взаимосвязаны между собой и информационное доминирование должно быть скомпенсировано усилением духовной составляющей, что означает необходимость применения интегрального системного подхода.

Известно, что в любой клетке содержится информация обо всей Вселенной Вселенная, которая воспринимается человеком по принципу голограммы (“всё в каждой части”). В связи с этим становятся возможными принципиально новые способы получения информации.

*Примеры сверхновых информационных технологий:*

- Кинезиология (появилась уже в 1964г., George Joseph Goodhear) – информация приходит из тела, точнее из его мышц (плюс фасций и т. д.)
- Лингвистико-волновая генетика (начало 90-х, П. Гаряев) – наука о том, «как разговаривает ДНК»
- Системная расстановка (конец 70-х, Thea Schönfelder и Les Kadis) – получение информации на всех уровнях восприятия человека: телесном, эмоциональном, интеллектуальном, духовном. Берт Хеллингер познакомился с методом у берлинского психотерапевта Thea Schönfelder и настолько вдохновился его возможностями, что создал стройную теорию и по праву считается “отцом” метода.

Существуют физические приборы, которые фиксируют существенные изменения биополя клиента (волновых его характеристик) после системной расстановки. В IIS-Berlin с таким прибором мы исследуем биополе клиента (волновые и цветовые его характеристики) и участников группы в ходе интегральной терапии, сердцевинной которой является духовно-ориентированная системная расстановка.

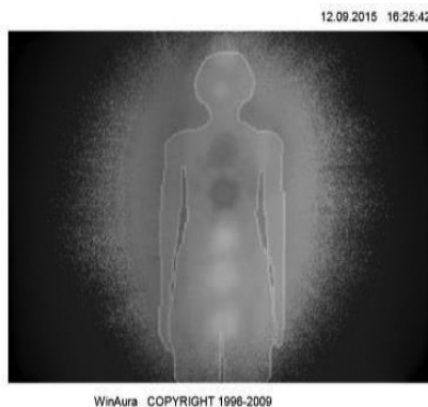
*Преимущества духовно-ориентированного подхода: терапия души инструментами духа*

Многочисленные данные говорят о глубочайших изменениях биополя (частоты вибраций) на уровне подсознания как у клиента, так и у участников наших терапевтических групп и просто наблюдателей. На протяжении нескольких лет мы тестировали высокоточным американским физическим прибором WinAura Pro волновые и цветовые характеристики участников клиентских и обучающих групп IIS-Berlin в Москве и Берлине. Из физики мы знаем, что в спектре самые низкие

вибрации имеет красный цвет, самые высокие — фиолетовый. Белый — гармоничное сочетание всех цветов радуги.

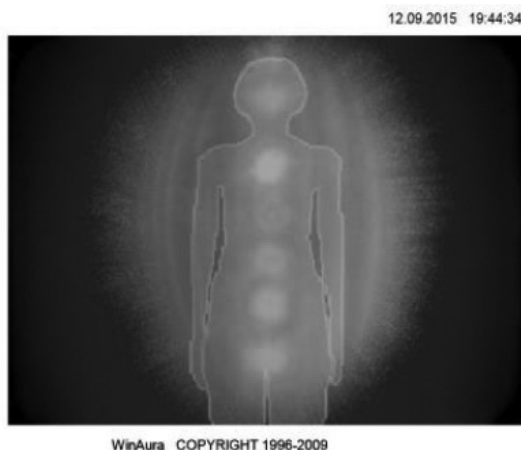
Мы тестировали всех участников до начала группы и после каждой личной и групповой работы. Приведу пример конкретного клиента N, участника обучающего (и одновременно терапевтического) семинара “Интегральная духовно-ориентированная терапия тяжелой травмы”. До семинара у всех участников прошла личная консультация. На семинаре проводилась интегральная терапия, включающая духовно-ориентированную системную расстановку и другие техники краткосрочной психотерапии. После семинара в течение 10 дней проводилась поддерживающая терапия с каждым клиентом.

На рис. 1 мы видим биополе клиента N до начала семинара. Он пришел с запросом на самореализацию. Мы знаем, что самореализация связана с выражением себя как личности, т. е. с горловым энергетическим центром. Мы с ним уточнили, какие у него проблемы со здоровьем. Оказалось: частые ангины и проблемы со щитовидной железой, что опять-таки указывает на этот центр.



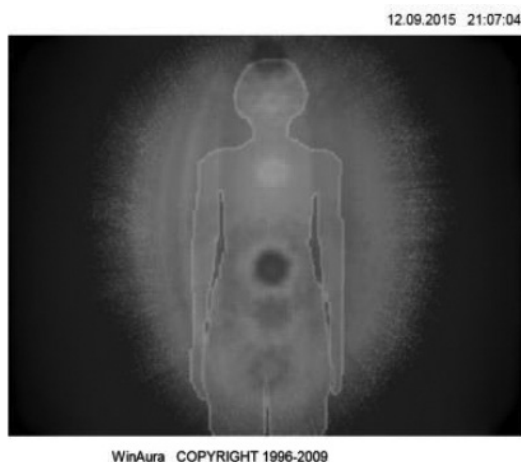
*Рис. 1*

На рис. 1 видно, что горловой центр оранжевого цвета: частота вибраций тут ниже, чем в других центрах. То есть заявленная проблема действительно актуальна и требует терапии. Заметим, что на фото как бы зеркальное изображение. Правая часть картинка отражает левую сторону, т. е. внутренний мир клиента — то, что приходит к нему из подсознания. Это как бы его внутренний свет. Слева отображается правая, внешняя часть биополя клиента — то, каким он показывает себя миру.



*Рис.2*

На рис.2 фото сделано в первом перерыве, когда наш клиент постоял заместителем в расстановке для другого участника. Мы видим, как существенно повысились вибрации биополя N. Справа (левая сторона клиента) цвет изменился с желтого на зеленый; в горловом центре с оранжевого на желтый. И практически во всех центрах (чакрах) изменился цвет, существенно повысилась частота вибраций.



*Рис.3*

На рис.3 фото сделано после личной расстановки N. Сразу видно, насколько существенными были изменения у клиента: биополе слева и справа стало бледно-фиолетовым (смесь фиолетового и белого), что говорит о гармонизации личности. В горловом центре появился

зелено-голубой, корона (центр над головой) из желтой на рис.1 стала васильковой (смесь синего и фиолетового).

Сам клиент после работы отметил, что “как будто комок в горле растворился, стало гораздо легче дышать, появилась легкость...”

И таких фото биополя у нас сотни, если не тысячи. Причем подобные изменения происходят не только у клиентов, но и у обычных участников (без личного запроса) терапевтических групп и даже просто наблюдателей (которые не стоят заместителями в роли и не участвуют в групповых упражнениях).

Такие результаты возможны только при работе на высотах Духа, или по-другому, при ориентации на духовные измерения. Поэтому наша команда исходит из того, что психотерапия, т. е. **терапия души, наиболее эффективно осуществляется инструментами Духа.**

#### *Преимущества системного интегрального подхода к терапии травмы*

Стандартные методы работы с травмой, к сожалению, имеют ряд недостатков:

- терапия занимает продолжительное время: полгода обычно уходит только на поиск безопасного места для клиента, после чего его можно конфронтировать с травмой
- необходимы значительные материальные затраты (при том, что у клиента мало жизненных сил, часто нет работы и денег)
- клиент длительное время не замечает прогресса, в результате чего часто ухудшение состояния, ретравматизация.

Поэтому мы решили отказаться от работы с травмой “гомеопатическими дозами” и попробовали совершать с клиентом достаточно большие шаги. Для этого пришлось разработать специальную методику, включающую в основу интегральный системный подход и духовно-ориентированную системную расстановку [4].

Человек рассматривается системно, в связи с семьёй, организацией и социумом. Поэтому мы говорим о восстановлении психического здоровья не только человека, но семьи, организации, социума. Психическое здоровье рассматривается как один из аспектов целостной личности, семьи, социума, включающей в себя как стержень духовную составляющую. Известно, что любая психическая травма расщепляет личность, искажает взгляд человека на себя, других людей и Вселенную. Точно так же расщепляет семью травма семьи, организацию – травма

организации и общество – травма общества (например, национальные и религиозные конфликты). Наша методика позволяет проводить терапию травмы не только человека, но и травмы семьи, организации, общества.

*Ориентация на высшие ценности при работе с тяжёлой травмой – преимущества: ясность, чёткость, энергия*

Цель интегральной травмотерапии человека – восстановление личности человека в её целостности от тела и эмоций до интеллекта и духа. Поэтому для работы с тяжелой травмой создана **4D- или BEMS-Model (Body-Emotions-Mind-Spirit Model)**, позволяющая восстанавливать целостность личности на всех уровнях от тела до духа после очень тяжёлых травм, таких, как например, сексуальное насилие, инцест и т. д.

С травмой семьи, организации, общества можно также успешно работать с этой моделью. При этом важно определить вместе с клиентом, что такое для него такие понятия как Тело, Эмоции, Интеллект и Дух его семьи, организации или даже общества.

Методу более 12 лет, он многократно демонстрировался мной (Н.С.) и моими студентами. Подобная работа тяжело дается и терапевту, и особенно клиенту. Достаточно большой опыт работы с подобными клиентами показывает, что им очень тяжело интегрировать результаты терапии в жизнь. Как мы можем им в этом помочь?

Очевидно, что чем больше полученный в терапии ресурс, тем легче и быстрее клиенту это сделать. Поэтому мы ставим своей задачей **работать оптимально**, т. е. постараться **дать клиенту максимальный ресурс** в нашей терапии. С помощью 4D-модели и специальных авторских алгоритмов нам это удалось.

Перед началом **важно сориентировать пространство и указать направление на Высшие Ценности клиента** – волю Высшего начала: Бога, Творца, Судьбы (терминология клиента) или просто «в Жизнь». Это дает точку отсчета, как бы **компас в психотерапии**. Позволяет сразу определить, “что хорошо, а что плохо” для данного клиента. Это дает возможность терапевту подобрать **оптимальный вариант терапии, приносящей максимальный ресурс**.

Как это осуществить на практике? Проиллюстрируем это на простом примере выбора между вариантами А и В. В обоих есть преимущества и недостатки. Например, это может быть выбор между двумя лекарствами



для сердца. Одно дает осложнения на почки, другое на печень. Или поиск места работы и выбор из двух и более организаций. Как можно быстро и точно решить эту задачу?

Мы обычно ставим заместителя Духа клиента. Или сам терапевт встает в эту роль. Заместитель Духа клиента произносит фразу: “По воле Высшего для меня правильно А”. Далее заместитель отпускает тело в “свободный полет”, т. е. поворачивается, как чувствует, и занимает устойчивое положение. После этого мы определяем, насколько его направление отличается от направления на Волю его Высшего. Другими словами, мы смотрим, насколько вариант А соответствует воле Высшего. Также мы смотрим отклонение для В. Потом выбираем вариант с меньшим отклонением.

Таким образом, терапевт может тестировать, насколько актуален тот или иной запрос клиента, какой вариант терапии является наилучшим для данного клиента и т. д.

Включение в терапию фигуры Духа имеет много преимуществ. Сразу после ее введения становится ясно, с чем конкретно следует работать:

- каким образом превратить тяжёлое (в том числе в роду) в ресурсы (духовное айкидо)
- как лучше принять полученные ресурсы и интегрировать их в жизнь.

Далее проводится системная расстановка или используются другие виды психотерапии.

С 2013 г в IIS-Berlin стартовал курс обучения системным расстановкам и интегральной работе с травмой в онлайн формате [5, 6]. В этом варианте работа с полным вариантом 4D модели занимает много времени и не всегда оправдана. Поэтому в последнее время мы работаем, как правило, с упрощенным вариантом модели, используя только фигуру Духа. С ней очень удобно работать и в онлайн формате. Остальные элементы модели мы вводим только в очень тяжелых случаях, причем в работе оффлайн.

*Может ли работа по методике 4d- или betts-model сохранить жизнь: пример работы с умирающим от covid-19*

#### **Анамнез**

Мужчина А (61 год) находится в больнице с COVID-19. 20 дней высокой температуры, задыхается, получает кислород. Пессимистичные прогнозы врачей, страх смерти у пациента. Сопутствующие тяжелые заболевания:

- гепатит С (инфекцию занесли в больнице в 80-е гг.)
- диабет
- лимфолейкоз
- цирроз печени (на фоне сильных антибиотиков для лечения гепатита С).

Запрос от N, постоянной клиентки Н. Спокойной (Н.С.): сделать расстановку для умирающего свекра. Н.С. согласилась работать с сыном для отца в виде исключения, т. к. было получено согласие больного на заочную работу с его сыном и женой вместо него. В день расстановки сын категорически отказался. Жена А. (Л.) умоляла работать с ней как с клиенткой. Н.С. и выпускница ИС К.К. (К. Крылова) согласились в виде большого исключения попробовать. Но работали уже с запросом самой Л. как клиентки.

**Запрос Л.:** «Что я должна сделать, чтобы помочь мужу выйти из тяжелого эмоционального состояния, победить вирус и болезнь и восстановиться».

С Л. установился очень хороший резонанс; вместе определили, где А. заразили гепатитом С.

#### **Ход расстановки**

В ходе расстановки (все было сказано со словом «возможно»):

Поработали с динамиками деда и прапрадеда А. Стало понятно, почему А. заразили гепатитом С; откуда возникла лояльность А. своим «дедам». Выяснили, что прапрадед А. в молодости вел разгульный образ жизни, а потом встретил очень верующего старца, покаялся и пришел к настоящей вере. Дед в революцию тоже потерял смысл жизни, а потом обрел веру. Л. сообщила, что неверующий муж попросил прислать видео церковной службы. Она думает, что он тоже приходит к вере.

#### **Завершение расстановки: разрешающие фразы**

Все разрешающие фразы были сказаны от имени Л. Она сделала поклон с любовью и уважением перед всем тяжелым «дедов» мужа (что они перенесли для него) и попросила благословить его на обретение веры и выздоровление и дать ему для этого хороший ресурс.

После поклона и разрешающих фраз Л. почувствовала тепло и силу от деда и прапрадеда и сказала, что у нее стало гораздо легче на душе.

Важно: в течение всей расстановки Л. постоянно чувствовала отклик в теле: мурашки, тепло и т. д., что значит, что она была в резонансе с происходящим.

### **Сразу после расстановки**

Клиентка Н.С. Н., невестка А., через 10 минут после расстановки написала, что сын А., ее муж, все время не отрываясь смотрел всю расстановку. В конце работы и он, и Л., и даже сама Н. почувствовали большое облегчение.

Через 6 часов после окончания расстановки Л. написала:

*"Сейчас разговаривала с мужем. Он очень сильно пропотел, спала температура с 39,5 на 36,4; он выпил около 3 литров воды, ему хотелось пить (хотя вчера он не мог сделать и глоток – задыхался). С дыханием пока есть проблемы, дышит кислородом. Но настрой у него совсем другой."*

### **Результаты**

На следующий день температура поднялась до 37,5, потом снизилась до 35,8 и нормализовалась. На третий день А. стал отхаркиваться; КТ показало, что вместо 70% поражения легких стало 60%, что означает начало ремиссии. А. перестал паниковать и стал с надеждой смотреть в будущее. Л. сообщила, что все эти дни ее сын делал вместе с ней поклоны и говорил разрешающие фразы своим прадедам. Окончательные результаты терапии Л. описала в своем отзыве, который стоит на сайте ПIS-Berlin.

### **Отзыв Л.:**

**ЭТО РАБОТАЕТ!** Расстановка спасла жизнь пациенту с отягощенным COVID19.

Мне посоветовали обратиться к Наталии за помощью, так как моя семья попала в тяжелую ситуацию, и стоял вопрос о жизни и здоровье моего мужа. У мужа развилась ковидная пневмония с поражением лёгких 70%, 20 дней держалась высокая температура. И все на фоне ещё четырех тяжелых диагнозов: лимфолейкоз, диабет, цирроз печени и гепатит С. Мне пришлось быть посредником между мужем и Натальей, так как муж находился в больнице в тяжёлом состоянии. При сеансе расстановки я почувствовала доверие и желание Наталии помочь, связь и контакт с Наталией. Это работает! У мужа в тот же вечер нормализовалась температура, а главное появилась вера и желание бороться с болезнью. Ещё предстоит много усилий, но сдвиг произошёл, кризис миновал. Идём на поправку, отменили все капельницы, оставили один антибиотик в/м. Через неделю после расстановки мужа выписали, дышать стало легче, может обходиться без кислорода. Занимается

дыхательной гимнастикой, чтобы разрабатывать лёгкие. Настрой хороший, слушает проповеди и благодарит Бога за всё. Спасибо Вам, Наталья, Вы настоящий профессионал и Человек (с большой буквы), который даёт Веру, Надежду и Любовь. Этот посыл, чтобы я обратилась к Вам, был послан Свыше". <https://iis-berlin.ru/reviews/the-constellation-saved-the-life/>

Через 2 недели после выписки из больницы А. пошел на работу. И на настоящее время (прошло более полугода) работает и чувствует себя хорошо.

*Резюме*

Описанный метод в течение 12 лет многократно использовался мной (Н.С.) и моими учениками. Результаты вдохновляют: налаживаются отношения, уходят симптомы и заболевания, в т. ч. психические и системные (некоторые формы шизофрении, системная красная волчанка, гепатит С, онкология и т. д.); они находят самореализацию и радость жизни.

Сочетание духовно-ориентированной системной расстановки с другими методами краткосрочной психотерапии позволяет успешно работать с инцестами и травмами сексуального насилия. С клиентами, до сих пор считавшимися практически безнадежными.

Мы продолжаем исследования в этой области. Будем благодарны за обратную связь (вопросы, отзывы и предложения на сайте <https://iis-berlin.ru/>).

### Литература

1. Манифест постматериалистической науки / Марио Борегаром, PhD (Университет Аризоны) / Гарри Э. Шварцем, PhD (Университет Аризоны) / Лизой Миллер, PhD (Колумбийский университет)  
<https://www.opensciences.org/about/manifesto-for-a-post-materialist-science> (в переводе на русском языке см. <https://iis-berlin.ru/o-rasstanovkah/dlya-rasstanovshika/manifest/>).
2. Бомон Х. Смотреть на душу. Духовная психотерапия — Москва: ИКСР, 2011.
3. Rosa Harmut, Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung Berlin: Suhrkamp Verlag, 2016; ISBN 3-518-58626-2
4. Спокойная Н. Краткосрочная интегральная терапия травмы человека, семьи, организации, группы, общества — Воронеж, Издательский дом ВГУ, 2016.
5. Спокойная Н.В. Системные расстановки в онлайн-формате / Н. В. Спокойная, Т. И. Симонова // Психотерапия. – 2015. – № 9 (153). – С. 60–66.
6. Spokoinyi Natalia. Wozu. Aufstellungen in Online-Modus? / Natalia Spokoinyi // Praxis der System Aufstellungen. 2016. – No 1. – S. 112–126.

## ФЕНОМЕНЫ ПСИХОТЕРАПИИ ОНЛАЙН В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

**Халикова Мария Николаевна**

Клинический психолог, личный терапевт, аккредитованный ОППЛ, терапевт мультимодальной терапии творчеством, специалист по работе с созависимостью, Москва, Россия

*Аннотация.* В статье представлено описание феноменов психотерапевтического процесса, переведенного в формат работы онлайн вынужденно, по причине пандемии. Данные выводы основаны на эмпирических наблюдениях автора во время работы с пациентами в период самоизоляции. В статье освещены трудности такой работы, как для пациента, так и для терапевта. Анализ подобного опыта готовит нас – специалистов помогающих профессий к трансформации классической терапевтической помощи, с учетом явлений современных реалий.

*Ключевые слова:* психотерапия онлайн, пандемия, самоизоляция, терапевтическая помощь, феномены

## PHENOMENA OF PSYCHOTHERAPY ONLINE DURING THE PANDEMIC

**Maria N. Khalikova**

Clinical psychologist, personal therapist, accredited by OPPL, therapist of multimodal creative therapy, specialist in working with codependency, Moscow, Russia

*Abstract.* The article describes the phenomena of the psychotherapeutic process, which was forced to work online due to the pandemic. These conclusions are based on the author's empirical observations while working with patients during the period of self-isolation. The article highlights the difficulties of such work, both for the patient and for the therapist. The analysis of such experience prepares us-specialists of helping professions for the transformation of classical therapeutic care, taking into account the phenomena of modern realities.

*Keywords:* online psychotherapy, pandemic, self-isolation, therapeutic care, phenomena

*Мария Николаевна Халикова –*

клинический психолог, личный терапевт, аккредитованный ОППЛ, терапевт мультимодальной терапии творчеством, автор и ведущая тренингов личностного роста, терапевтических групп.  
Специализация: работа с созависимостью и детско-родительскими отношениями. Соавтор онлайн проекта «Созависимость. Выход здесь!». Автор и соведущая психологических групп по работе с созависимостью с В.Д. Москаленко. Область профессиональных интересов экзистенциально-гуманистический подход, психодинамическая психотерапия. Общий стаж работы в профессии – 20 лет. Стаж клинической практики – 5 лет.



11 марта 2020 года генеральный директор Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Тедрос Адханом Гебрейесус заявил, что ситуация с распространением болезни, вызванной коронавирусом нового типа (2019-nCoV), «может быть расценена как пандемия».

По данным многочисленных источников глобальная эпидемия случается на Земле каждые 100 лет.

Согласно Большой российской энциклопедии, эпидемия - это распространение какой-либо инфекционной болезни, значительно превышающее уровень обычной заболеваемости на данной территории. Пандемия – это эпидемия, характеризующаяся распространением инфекционного заболевания на территорию всей страны, территорию сопредельных государств, а иногда и многих стран мира. [8]

Для предотвращения увеличения количества заболевших вводится режим самоизоляции. 30 марта 2020 для жителей России и большинства других государств был введен режим полной самоизоляции с целью сокращения количества личных контактов и минимизации рисков заражения, а также переноса нового вируса. Впервые у нас появился шанс спасти мир, сидя дома. [6]

Данные обстоятельства несомненно повлияли на устоявшийся и привычный образ жизни, как современного общества в целом, так и каждого отдельного человека в частности. Однако, возможности современного мира, развитие it-технологий, позволили выстроить формы опосредованного взаимодействия людей друг с другом. При телесной изоляции люди сохраняли визуальные и вербальные контакты при помощи онлайн связи.

Многие виды услуг претерпели трансформацию, приобретая дистанционную форму. Перед психотерапевтами и психологами всего мира встал непростой выбор: остановить процесс работы с клиентами или перевести этот процесс в онлайн режим? Конечно, многие коллеги и до пандемии уже вели консультирование онлайн, и данная форма психологической помощи приобретала популярность. Однако, психотерапия во все времена подразумевала формат личного взаимодействия терапевта и пациента в условиях психологического кабинета. Всегда ценность прямого личностного контакта рассматривалась в качестве основного целительного фактора, когда речь шла о психотерапевтической работе.

Неопределенность сложившейся ситуации отнимала всякую возможность о планировании хотя бы приблизительных сроков вынужденного прерывания работы с клиентом.

Психологи и психотерапевты осознавали негативные последствия для психического здоровья населения, которые повлечет за собой длительная социальная изоляция. Это явление подтверждено не



только различными историями, а также результатами многих научных исследований и экспериментов, связанных с изоляцией и социальной депреацией. Человеку трудно принять своё одиночество, даже если он сознательно стремится к нему. Самоизоляция усиливает чувство одиночества, страха, тревоги. Вынужденные меры ограничения привычных форм взаимодействия создают давление, отбирая ощущение свободы – одну из ключевых экзистенциальных данностей человеческого бытия.

Таким образом, несмотря на важные ключевые аспекты оказания психотерапевтической помощи, которые теряются при работе онлайн, продолжение терапии в любом формате имело большую целесообразность, чем ее прерывание и обрыв.

Трансформация психотерапевтической услуги несла с собой ряд сложностей и оперативного понимания того, как сохранить важные правила профессиональной этики, не утратить суть процесса терапии. Ведь удаленные сессии – это не то же самое, что происходит, когда терапевт и клиент встречаются лично. Их созвон в Скайп или Zoom – это не просто телефонный разговор, а психотерапевтическая сессия. Коллеги из разных психотерапевтических модальностей испытали определенные сложности и затруднения. Как адаптировать метод терапии к онлайн? Например, психоаналитический подход, арт-терапию, танцевально-двигательную терапию и прочие подходы, которые подразумевают однозначную важность очного контакта. Под угрозу встало такое правило профессиональной этики психолога, как конфиденциальность. До сих пор нет однозначной уверенности сохраняется ли оно до конца при онлайн формате.

Постепенно стали вырисовываться важные нюансы, которые необходимо учитывать при ведении психотерапии онлайн. В результате чего появилось «Руководство для удаленных сессий в период запрета на перемещение» (Todd Essing, Ph.D. and Gillian Isaacs Russell, Ph.D.) В данном руководстве клиентам рекомендуется самим позаботиться о месте, из которого они будут выходить на связь с терапевтом. Важно, чтобы это место было постоянным, уединенным и безопасным. Так же клиенту необходимо дать себе время около 15 минут до и после терапевтической сессий, для настройки и завершения психологической работы. Необходимо на период сессии отключить все иные устройства связи: часы, будильники, телефоны, ноутбуки и прочие, кроме того, которое используется для связи со специалистом. На онлайн встрече

стоит одеваться так, как бы клиент одевался, приходя на встречу в кабинет. Даже, если это не будет видно терапевту, главное, что это видит сам человек и вместе с психотерапевтом знает про это. [7]

До наступления ограничений человек мог выбрать форму обращения за психологической помощью. Специалист, оказывающий такую помощь, так же отдавал предпочтение определенному формату работы с клиентом. В период пандемии все стали работать онлайн. И это было вынужденно.

Автор так же прожила этот опыт и в данной статье делится своими наблюдениями о специфике такого процесса. Всё нижеописанное замечено исключительно в процессе личной работы, а также в обсуждении с другими коллегами.

Спустя время работы в онлайн формате по причине карантина, могу заметить и описать некоторые феномены терапевтического процесса.

*Пространство.* В пространстве: «терапевт-экран-клиент» у психотерапевта есть определенные ограничения. Так как затруднено подключение всех форм чувствительности, которые возможны при очной встрече в кабинете. Онлайн невозможно то, что каждый специалист чувствует в личном контакте буквально через кожу, то, что он видит глазами. А именно: едва уловимый жест другого, его выдох, или замерший на полпути вдох, остановленный импульс или его взгляд, устремленный куда-то, застывший на чем-то, скользнувший по тебе – всё это очень важно и значительно обогащает процесс. На онлайн сессии клиент не смотрит в глаза терапевта, клиент смотрит в экран на терапевта. Так же и терапевт видит глаза клиента через экран и камеру. Это означает, что в онлайн психотерапевт работает в усиленном режиме восприятия и контакта.

*Потеря.* Терапевт и клиент, перешедшие из личных встреч в онлайн, в какой-то мере переживают потерю: их места встреч, их контакта, их присутствия рядом, в естестве бытия.

*Забота.* О месте, о конфиденциальности. Человеку самому придётся позаботиться о том, чтобы найти у себя дома место, из которого он будет выходить на связь, договориться с близкими не беспокоить его во время сессии, позаботиться о том, чтобы ему было комфортно говорить, не опасаясь, что близкие услышат. Некоторым клиентам реальное «не было места», им приходилось выходить на сессию из автомобиля, ванной комнаты, с балкона.

*Темы.* На карантине жизнь сужается, и её внешняя насыщенность беднеет. Рано или поздно наступает момент, когда «на терапию нечего

принести»... Внешних событий нет. «Тогда зачем сюда приходите, если принести нечего?» И вот тут-то всё и начинается. Ибо у нас есть два мира: не только мир внешний, который у нас сейчас забрали, а ещё и мир внутренний. И это то, с чем предстоит на терапии встретиться, когда внешний мир себя исчерпал. Это парадоксально, но изоляция, будто явилась неплохой причиной для встречи с собой: что в моём мире внутреннем? Могу ли я по нему путешествовать, заглядывая в самые потаенные уголки? Могу ли я быть без мира внешнего? Что со мной, когда «принести на терапию нечего», кроме себя? Тут-то и происходит Встреча. Тут-то и начинается работа с собой, со своими чувствами, своими состояниями, потребностями, желаниями. Встреча с собой или со своей внутренней пустотой... Встреча с другим (с терапевтом) и возможность всё это выдерживать. Выдерживать себя и другого без всякой внешней причины.

*Особенности восприятия.* Встречаясь с клиентом в онлайн режиме, как правило, мы видим друг друга по пояс, а так же в плоском восприятии видео кадра. Особенности качества связи, могут влиять на диалог, процесса слушания, выдерживания чувств клиента. И тогда встает вопрос: кто это передо мной? На сколько тот, кто в этом экране настоящий, искренний, в каком объеме я могу ему доверять? Кому я рассказываю о себе и приношу свои чувства? Если в какой-то момент их проживание становится невыносимо, я могу «просто закрыть крышку ноутбука и все прекратить» – именно так и говорят клиенты, работающие в психотерапии онлайн. В очной встрече в кабинете так просто её не оборвать. Как минимум, нужно встать, открыть дверь и уйти самому, а не прекратить связь, захлопнув крышку.

Для терапевта, работающего в течение нескольких дней в неделю только онлайн, возрастает нагрузка на зрительные и слуховые каналы восприятия. Постоянное получение звука через наушники ведет к перенапряжению, и усилению профвыгорания.

*Привычка.* Некоторая отстраненность в близости, в контакте с чувствами, довольно комфортна и безопасна. А значит может войти в привычку. И так непросто будет вернуться в важный формат очных встреч после карантина. Но это будет необходимо сделать.

Терапия – это работа. Таковы особенности этой работы были в период полной самоизоляции, и что-то сохраняется и сейчас. Пережив этот опыт, мы уже не будем прежними. Онлайн психотерапия дала, как ограничения и риски, так и соблазны остаться в этом формате, не перейдя в кабинет.

И тогда становятся совершенно ясными три вещи:

- продолжение терапии в онлайн формате – это лучше, чем её прерывание или обрыв;
- это вынужденная мера в условия особых обстоятельств;
- после пандемии необходимо обязательно вернуться в кабинет, чтобы продолжить.

Ничто не заменит основной целительной силы в терапии - личных отношений между клиентом и терапевтом. Мы справимся с этим и сделаем это вместе!

Впереди предстоит еще очень много работы, которая будет связана с последствиями отдаления, длительных ограничений и жестких запретов.

Таким образом, опираясь на опыт практики ведения терапии онлайн в период самоизоляции, можно сделать следующие выводы.

1. Пандемия привела к социальной изоляции. Это усилило неопределенность, ощущение зависимости от внешних факторов (стало невозможным планировать свою жизнь, пришлось отказаться от прежних планов и целей). Все это сделало невозможным осуществлять привычный и устоявшийся ритм жизни при отсутствии понимания и знания, как строить свою жизнь в новых условиях.

2. В условиях самоизоляции усиливаются трудно переносимые эмоции и переживания, такие как страх, отчаяние, разочарование, бессилие. Это приводит к появлению и усилению конфликтов (внутренних и внешних), к развитию психологических проблем (тревожные и панические расстройства, депрессивные состояния, расстройства пищевого поведения и др.). Также обостряются те психологические проблемы, которые существовали ранее.

3. В период пандемии терапия-онлайн является необходимым, а иногда единственно доступным способом проживать и выдерживать объективные трудности, которые привели к депривации важных психологических потребностей (в безопасности, защищенности, стабильности, свободе). Это означает, что в условиях пандемии значительно возрастает необходимость психотерапевтической помощи, а социальные ограничения делают ее возможной только в формате онлайн. Практика показала, что те клиенты, которые продолжили терапию в период самоизоляции, смогли выдержать психологические трудности во время пандемии, им было легче вернуться к обычному объему социальных контактов при постепенном снятии ограничений и завершении изоляции.

4. Опыт психотерапевтической работы онлайн является для специалиста более сложным видом работы. Поэтому необходимо максимально поддерживать формат очной работы в кабинете и обращаться к формату онлайн при наличии объективных препятствий к личным встречам (клиент живет в другом городе, командировки клиента и иные личные невозможности присутствовать очно). При оказании психотерапевтической помощи онлайн терапевту и клиенту рекомендуется соблюдать ряд вышеизложенных правил для сохранения результативности процесса.

### Литература

1. Баттиани А. Преодоление безразличия. Нахождение смысла во время перемен. М.: Когито-Центр, 2020. – 139 с.
2. Бройнинг Л. Укроти свою тревогу. Перепрограммируй мозг для счастья. СПб.: Портал. 2020. – 272 с.
3. Ковпак Д.В. Страх...Тревога...Фобия...Вы можете от них избавиться! Практическое руководство психотерапевта. СПб.: Наука и Техника, 2018. – 368 с.
4. Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь в сети интернет. М., 2007. – 178 с.
5. Франкл В. Сказать жизни да! М.: Альпина нон-фикшен. 2020. – 239 с.

#### *Электронные ресурсы*

6. Как социальная самоизоляция в условиях пандемии повлияет на состояние общества. Статья из журнала «Вопросы студенческой науки». Выпуск №4 (44), Самара, апрель, 2020 [<https://cyberleninka.ru/article/n/kak-sotsialnaya-samoizolyatsiya-v-usloviyah-pandemii-povliyaet-na-sostoyanie-obschestva/viewer>]
7. Руководство для удаленных сессий. Russeii G.I. & Essing T. (2019) “Bodies and screen relations: moving treatment from wishful thinking to informed decision-making”, под ред. Govrin, A., & Mills, J Инновации в психоанализе: Происхождение, Углубление, Развитие. Изд Routledge, London [<https://www.b17.ru/blog/248334/>]
8. Что такое пандемия согласно Всемирной организации здравоохранения / ПАНДЕМИЯ COVID-1911 Март 2020, 21:07 [<https://tass.ru/info/7952651>]

# МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ И ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЯ

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКА АУДИРОВАНИЯ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

**Сафонова Елена Михайловна**

магистрант Московской международной академии

e-mail: [elenamikhailovnasafonova@yandex.ru](mailto:elenamikhailovnasafonova@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена использованию современных цифровых технологий при обучении аудированию на английском языке: описана суть понятия аудирование и общее направление работы педагога при развитии навыка аудирования у обучающихся; рассмотрены доступные цифровые технологии в составе аутентичных и отечественных учебно-методических комплектов для обучения английскому; классифицированы и проанализированы сторонние информационные ресурсы, которые можно использовать для повышения эффективности занятий по развитию навыка аудирования.

**Ключевые слова:** цифровые технологии в образовании, развитие навыка аудирования, цифровые технологии для аудирования, аудирование на английском языке

## USING DIGITAL TECHNOLOGIES TO IMPROVE ENGLISH LISTENING SKILLS

**Elena M. Safonova**

Master's degree student of the Moscow International Academy

e-mail: [elenamikhailovnasafonova@yandex.ru](mailto:elenamikhailovnasafonova@yandex.ru)

**Abstract.** The article is devoted to the use of digital technologies in teaching listening in English: the concept of listening and the general direction of the teacher's work in the student's development of listening skills is described; the available digital technologies as part of authentic and Russian teaching kits for teaching English are considered; information and digital resources that can be used to improve the effectiveness of classes for the development of listening skills are classified and analyzed.

**Keywords:** digital technology in education, developing of listening skills, digital technology for listening, English listening skills

В XXI веке одним из главных трендов в образовании стало использование цифровых технологий на всех этапах обучения и во всех предметных областях, в том числе и при обучении иностранным языкам. В процессе глобализации и, как следствие, утверждения английского языка в качестве языка международного общения, спрос на образовательные услуги именно в области изучения английского языка постоянно растет.

В 2020 году из-за пандемии Covid-19 и повсеместного использования карантинных мер большинство образовательных учреждений были переведены на дистанционный режим обучения. В связи с этим даже те педагоги, которые стремились избегать использования технологий в силу своих консервативных взглядов на педагогический процесс, были вынуждены начать их освоение. Этот процесс затронул так же языковые курсы и педагогов, ведущих частную практику. Таким образом владение современным цифровыми технологиями и применение их в обучении стало одним из наиболее востребованных профессиональных навыков преподавателей английского языка.

Из-за ведения эпидемиологических ограничений в связи с пандемией Covid-19 на дистанционный режим были вынуждены перейти не только учреждения, реализующие образовательные услуги, но и организации относящиеся к другим отраслям экономики. Большая часть общения, в том числе и международного, перешла в область звонков (телефонных или с помощью различных мессенджеров) и видеоконференций. В связи с этим возросла потребность людей в овладении навыком восприятия устной речи (аудирования) на английском языке, как языке международного общения. Таким образом, перед педагогами английского языка стоит задача в повышении эффективности обучения навыку аудирования на английском языке в контексте использования дистанционного и электронного обучения с использованием современных информационных технологий.

Аудирование – рецептивный вид речевой деятельности, который представляет собой одновременное восприятие и понимание речи на слух. Владение аудированием подразумевает интегративное овладение слухо-произносительными и лексико-грамматическими навыками. Первые подразумевают способность быстрого и одновременного восприятия и узнавания фонетического кода, а вторые понимание и узнавание использованных в высказывании грамматических конструкций и лексики.

Особенность аудирования (в отличие от других видов речевой деятельности) состоит в том, что от учителя и студентов не зависит скорость и форма подачи информации от говорящих (носителей) при использовании аутентичных источников или же при непосредственном личном общении, а также в том, что у слушающего в большинстве ситуаций нет возможности вернуться к неясному фрагменту языкового материала и «перемотать» его (если речь не о записанном видеоролике или подкасте): например, в ситуации личного общения можно лишь переспросить собеседника, а не заново прослушать его реплику.

Результаты аудирования конкретного материала зависят от его длины, уровня сложности содержания, адаптации его под уровень обучающегося, наличия визуального подкрепления, шумовых помех, общего звукового фона при прослушивании, наличия акцентов у говорящих, особенностей их голоса и манеры разговора. Тем не менее, педагог может помочь в развитии речевых умений и слуховой памяти, реакции; подсказать стратегии запоминания речевого материала; научить выделять главное в речевом потоке и понимать смысл однократного высказывания. Знакомство с языковыми паттернами изучаемого языка помогает в формировании языковой догадки, а задание контекста прослушиваемой речевой ситуации поможет обучающимся в процессе вероятностного прогнозирования содержания. А знание индивидуальных и возрастных особенностей даст педагогу возможность использования индивидуального подхода к обучению.

Одной из основных особенностей современных школьников и студентов от 18 до 30 лет является то, что они с ранних лет знакомы с современными цифровыми технологиями (компьютеры, планшеты, смартфоны). Они привыкли получать информацию именно по этим каналам, преимущественно через интернет. Соответственно, для организации комфортной и эффективной образовательной среды эти инструменты должны быть им доступны. Например, просмотр научно-популярных видео привлечет больше внимания, а соответственно даст больший результат (естественно, при правильно подобранных заданиях к нему), чем прочтение научно-популярной литературы. Это не значит, что необходимо превращать образовательное учреждение в развлекательный центр, но использование эффективных и актуальных инструментов необходимо, если школа пытается научить детей быть эффективными и востребованными в современном обществе, которое определяется как «информационное».



В информационном обществе образование ориентировано не на получение конкретных знаний, умений и навыков, а на умение принимать, обрабатывать информацию, делиться ей, генерировать новую на основе имеющейся. Соответственно, информатизация образования – это не просто использование компьютеров, как средств обучения. Меняются все ключевые компоненты обучения: цели, задачи, методы, приемы, содержание, средства и форма обучения. Меняется даже роль педагога: он уже не является как таковым источником информации, а выполняет функцию наставника, проводника и консультанта. Его задача подготовить учащихся к полноценному и эффективному участию во всех сферах жизни в условиях информационного общества.

Для этого сам педагог должен обладать рядом ИКТ-компетенций:

- Уметь искать, отбирать и обрабатывать дополнительную информацию для обучающего процесса с использованием веб-ресурсов;
- Использовать при обучении различные информационные технологии.

- Уметь разрабатывать собственные веб-ресурсы и компьютерные материалы обучения и контроля

- Уметь находить и применять готовые мультимедийные разработки и компьютерные программы.

- Использовать обширную информационную базу интернета для проверки информации: безусловно, одна из основных профессиональных компетенций педагога – знание своего предмета, однако любой человек может совершать ошибки или не владеть всей полнотой информации (составитель учебника в том числе). Более того, необходимо обучать этому навыку и учеников. Информация во всех сферах жизни постоянно устаревает и требует проверки и уточнений, соответственно умение выявлять актуальную и верную информацию при использовании множества источников является сверх актуальным.

Обучение английскому языку как в государственных школах, так и на языковых курсах в большинстве случаев ведется на основе одного из многочисленных учебно-методических комплектов (далее – УМК) как отечественных, так и аутентичных.

В аутентичных УМК по типу «Speakout» или «Outcomes» содержание упражнений в рабочих тетрадях и контрольные тестирования преобразованы в электронную обучающую среду от издательства. Ученики имеют возможность выполнять их как на бумажном носителе, так и на специальной виртуальной обучающей платформе.

В качестве наглядных материалов используются аудио- и видеофайлы из аутентичных источников (документальных фильмов BBC или National Geographic), которые можно посмотреть на предлагающемся диске или на том же сайте, разработан комплекс упражнений на их основе в каждом тематическом разделе учебника.

Школьные педагоги ограничены в выборе УМК Федеральным перечнем учебников, одобренных к использованию в государственных образовательных учреждениях. К сожалению, в тех учебнометодических комплексах, что разрешены для использования цифровая часть УМК зачастую сводится к электронным версиям учебников, тестовых книг и рабочих тетрадей, а также записанного на диске или выложенного в открытой доступности аудиокурса к учебнику. Но педагоги могут подготавливать методические материалы по аналогии с аутентичными учебниками и использовать их в качестве дополнительных материалов на своих уроках. Педагоги же частных языковых школ, курсов и высших учебных заведений не должны пренебрегать использованием цифровой части используемых учебников.

Среди множества Интернет-ресурсов, посвященных изучению английского языка и предоставляющих доступ к учебным и методическим материалам, выделим те, которые целесообразно использовать при обучении аудированию на английском языке. Среди них можно выделить следующие группы:

- Инструменты конвертации письменной речи в устную.
- Сайты с подготовленными мини-уроками на основе аудио и видео материала.
- Сайты, специализирующиеся на тренировке навыка аудирования на основе аутентичных песен.
- Инструменты обработки аудио и видео материала.
- Инструменты хранения методических материалов.
- Инструменты контроля развития навыка аудирования.
- Базы данных для самостоятельного формирования методической базы.
- Ресурсы для практики навыков аудирования для внеклассных самостоятельных занятий обучающихся.

Распишем подробно каждую из этих групп.

К специфичным инструментам обучения аудированию можно отнести Интернет-ресурсы, специализирующиеся на конвертации любого текста

(в том числе обучающего) в аудио формат с сохранением интонирования и произношения носителей языка, что позволяет тексту звучать более естественно, чем при классическом механическом озвучивании (встроенная озвучка текста в онлайн-переводчиках таких как Яндекс.Переводчик и GoogleTranslation). Более того, есть возможность выбрать возраст, пол и акцент (британский, испанский, американский, французский и т.д.) «дикторов». Примеры данных ресурсов:

– Natural Readers предлагает для озвучки 20 англоговорящих «спикеров», представляющих американский, британский, австралийский акценты, 19 вариантов скорости речи и возможность скачивания получившейся аудиозаписи в mp3 формате. Схожим функционалом обладают сайты ReadSpeaker, Ttsreader, Readthewords.

– Synthesia.io отличается от предыдущих вариантов тем, что позволяет синтезировать на основе текста не только аудио, но и видеоряд с использованием нейросетевых технологий. Таким образом педагог может получить учебный аудиоматериал с визуальным подкреплением.

Одним из самых популярных материалов на английском языке среди студентов являются песни. Естественно, что их нельзя назвать идеальным обучающим материалом, так как во время пения отличается сам механизм звукоизвлечения, происходит искажение произношения для большей мелодичности звучания. Однако понимание песен является достаточно сильным мотивом при изучении английского для определенной группы студентов. Следовательно, педагогу не следует пренебрегать использованием песен на занятиях. Для этого можно пользоваться как общими базами песен (ЯндексМузыка, Itunes, Spotify, YoutubeMusic) и их текстов (lyrics.com или amalgama-lab.com), так и специальными ресурсами, такими как:

– Lyricstraining

На сайте собрано большое количество видеоклипов к песням на разных языках, в том числе и на английском. Под видеоклипом приводятся субтитры на языке звучания, в которых пропущены некоторые слова (количество пропущенных слов зависит от уровня сложности, выбранного игроком), которые необходимо заполнить на слух. Сайт имеет игровой интерфейс с подсчетом очков за успехи и неудачи. То есть мотивационный компонент выполнен в игровой форме, что позволяет избежать излишнего напряжения при выполнении задания на аудирование, которое для большинства обучающихся связано с определенным уровнем стресса.

– LyricsGaps

Данный сайт выполнен в достаточно устаревшем дизайне, но обладает более широким функционалом для обучения. Например, к каждому клипу составлены упражнения для выделения и закрепления устойчивых словосочетаний, прозвучавших в песне. Так же есть раздел для педагогов, в котором можно самостоятельно составить упражнения к песням или же создать флэш карты на их основе.

– Tuneintoenglish – обладает функционалом, схожим с вышеописанными сайтами, но примечателен учительским объединением для обмена методическими разработками по представленным на сайте песням.

Большинство педагогов работают в режиме повышенной учебной нагрузки и самостоятельная разработка дополнительных методических ресурсов может быть невозможна. В данной ситуации есть возможность использования готовых мини-уроков на развитие навыка аудирования. Их можно найти на следующих ресурсах:

– Elllo – данный сайт предлагает обширную коллекцию уроков на развитие аудирования: видео фрагменты с ответами носителей из разных стран (разный возраст, разный акцент, разная звуковая среда) на проблемные вопросы, анимированные новостные видео и видео, иллюстрирующие идиомы, аудио уроки на основе фрагментов новостных репортажей и подкастов. Ко всем прилагаются скрипты, с выделенной ключевой лексикой и упражнения различных видов на понимание общей и детальной информации, деталей, определения истинности высказывания.

– ESL-lab – обладает схожим функционалом с Elllo, однако на сайте подобраны уроки по темам, чаще встречающимся в учебный программы школ и курсов, соответственно педагогу будет легче подобрать материал, дополняющий занятие по конкретной теме. Кроме того, присутствует разделение уроков по сложности (easy-intermediate-difficult). Так же присутствует серия уроков по видео на страноведческую тематику.

– Ezslang – обладает схожим функционалом, но содержит уроки на темы имеющие практическое значение для взрослых обучающихся: английский для путешествий, поиск работы, образование за рубежом, романтические отношения.

– BBC Learning English – на сайте есть множество разработанных уроков под самые разные цели. Особое внимание стоит уделить разработанному курсу «5 days to become a better listener» (улучши свое аудирование за 5 дней), который можно использовать на занятиях

с обучающимися, испытывающими сложности с аудированием или рекомендовать для самостоятельной проработки.

Однако, если у педагога есть возможности для формирования собственной методической библиотеки или же он хочет предложить своим студентам ресурсы для самостоятельной практики, перед ним открывается множество возможностей:

– Ресурсы с аудиокнигами на английском языке (audible.com, librivox.org, liteka.ru/english/library, twirpx, digitalbook.io, loyalbooks.com, openculture.com/freeaudiobooks, learnoutloud.com/Free-Audiobooks).

– Ресурсы с подкастами на английском языке (яндекс.музыка и itunes как общие базы подкастов; eslpod.com, teacherluke.co.uk, businessenglishpod.com, betteratenglish.com, voanews.com как обучающие подкасты).

– Ресурсы с видео на английском языке (Youtube, Tiktok, Netflix, ororo.tv).

– Ресурсы в формате радио на английском языке (talkzone.com, onlineradiobox.com/uk, BBC radio).

– Ресурсы с музыкой на английском языке (яндекс.музыка, itunes, vkmusic).

Отдельно необходимо отметить новую социальную сеть Clubhouse, бурно развивающуюся последний год. Её особенность состоит в том, что пользователем доступен только голосовой формат общения. В социальной сети существуют «комнаты по интересам», в которых можно найти собеседников на любом языке по любой интересующей теме. Данная социальная сеть идеально подходит развития навыков говорения и аудирования на английском языке, так как есть возможность практики на изучаемом языке в области личных интересов с людьми разных возрастов, гендеров, носителями различных диалектов и акцентов с разными особенностями произношения. Так же формат социальной сети способствует развитию разговорных клубов для изучающих язык из разных стран.

Специфическими инструментами для педагогов при обучении аудированию могут служить программы для коррекции звуковых дорожек, которые позволяют замедлять, ускорять, очищать от посторонних шумов и нарезать на удобные (нужные) фрагменты аудиоматериал: Audacity, Nero WaveEditor, WavePad, Mp3DirectCut и т.д.. Также полезны будут программы, позволяющие сохранять аудио и видео дорожки с различных сайтов: savefrom.net, downloadmaster и т.д.

Для хранения методической базы имеет смысл использовать облачные хранилища по типу Яндекс.Диск или Google.disk, которые удобны большим количеством предоставляемой памяти и возможностью управляемого доступа к материалам.

Таким образом современные цифровые технологии позволяют педагогам английского языка и самообучающимся использовать для развития навыка аудирования множество образовательных ресурсов и источников учебных и аутентичных аудио и видео материалов и видоизменять их под свои потребности и интересы. Использование цифровых технологий в современном образовательном процессе является не только возможным, но и необходимым для достижения учебных целей.

### **Литература**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

3. Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04)

4. Образование в цифровую эпоху : монография / Н. Ю. Игнатова ; М-во образования и науки РФ ; ФГАОУ ВО «УрФУ им. первого Президента России Б.Н.Ельцина», Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2017. – 128 с.

5. Современные информационные технологии в образовании : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Е. В. Фабрикантова, Е. Е. Полянская ; Минво образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. ун-т». – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2017. – 84 с.

6. Методика обучения речевому общению на иностранном языке [Текст] : учебное пособие для преподавателей и студентов языковых вузов / А. Н. Щукин. - Москва : ИКАР, 2017. – 454 с.

7. Агеева Н.В. Стратегии преодоления студентами психологических барьеров при аудировании иноязычной речи :дис. канд. псих. наук: 19.00.07. – Курск, 2009. – 169 с.

8. Бухаркина, М.Ю. Открытые сетевые ресурсы в обучении иностранным языкам (на примере английского языка)/М.Ю.Бухаркина.- Москва: LambertAcademicPublishing, 2015. – 118 с.

9. Усачев Е.В. Использование современных цифровых ресурсов в дистанционном обучении иностранному языку // Вестник Московской Международной Академии. – 2020. - №1-2. – С. 100–105.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ  
ИНСТИТУТ ЯЗЫКОЗНАНИЯ РАН

# КРЕОЛИЗОВАННЫЙ ТЕКСТ: СМЫСЛОВОЕ ВОСПРИЯТИЕ

**Креолизованный текст: Смысловое восприятие. Коллективная монография / Отв. ред. И.В. Вашунина. Ред. колл.: Е.Ф. Тарасов, А.А. Нистратов, М.О. Матвеев. – М.: Институт языкознания РАН, 2020. – 206 с.**

Коллективная монография содержит результаты исследований, выполненные за счет гранта РФФИ (проект № 18-012-00652 «Креолизованный текст как средство управления языковым сознанием: теоретико-экспериментальное исследование») в Институте языкознания РАН.

Издание предназначено лингвистам, культурологам, преподавателям вузов и аспирантам по профилю психолингвистика.

Приобрести монографию можно в Отделе психолингвистики ИЯз РАН.  
Тел.: (495) 690-14-64, e-mail: [vashunina@yandex.ru](mailto:vashunina@yandex.ru)





ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ  
ИНСТИТУТ ЯЗЫКОЗНАНИЯ РАН

## СОЗНАНИЕ. ЯЗЫК. МОЗГ КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ

**Сознание. Язык. Мозг. Коллективная монография / Под ред. Е.Ф. Тарасова, И.В. Журавлева. – М.: Институт языкознания РАН, 2020. – 180 с.**

Проблема соотношения языка, сознания и мозга раскрывается с разных сторон: поднимаются вопросы истории научных поисков и методологии исследований, предпринимается метатеоретический анализ различных подходов к объяснению функционирования сознания и мозга, рассматриваются различные аспекты мозговой локализации функции речи. Коллективная монография состоит из двух разделов, в которых представлены историко-методологические и эмпирические исследования. Авторы проблематизируют возможность картирования функции речи в мозге, демонстрируя ее сложное строение, ее многоканальность и полисенсорность.

Приобрести монографию можно в Отделе психолингвистики ИЯз РАН.

Тел.: (495) 690-14-64, e-mail: [zhuravlev@iling-ran.ru](mailto:zhuravlev@iling-ran.ru)

## Требования к оформлению материалов, присылаемых для публикации в научных изданиях ОЧУ ВО «ММА»

### ПРАВИЛА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РУКОПИСЕЙ

#### *1. Подготовка рукописи к публикации*

Рукопись должна быть представлена в электронном виде или послана по почте непосредственно ответственному редактору выпуска в формате MS Word 2003 или MS Word 2010 по адресу: [kremnev@mmamos.ru](mailto:kremnev@mmamos.ru).

На отдельном листе прилагаются сведения об авторе с указанием его звания, ученой степени, должности, места работы, почтового адреса, телефона и контактного адреса электронной почты, который затем будет опубликован в научном издании.

В течение 10 дней после получения рукописи она направляется члену редколлегии для рецензирования. О результатах рецензирования автору сообщается по тем контактным адресам и телефонам, которые указаны в заявке. В течение месяца редколлегия принимает решение об очередности опубликования статей, получивших положительный отзыв рецензента.

#### *2. Структура статьи*

Статья в обязательном порядке должна содержать:

1. название статьи (прописными буквами полужирным шрифтом по центру);
2. инициалы и фамилии авторов (строчными буквами полужирным шрифтом по центру);
3. название вуза полностью и города (курсивом по центру);
4. аннотацию на русском языке (не более 10 строк);
5. ключевые слова (обычно 5–7) на русском языке;
6. перевод названия статьи и фамилии автора на английский язык (строчными буквами полужирным шрифтом по центру);
8. аннотацию на английском языке;
9. ключевые слова на английском языке.

Основной текст статьи должен содержать:

1. введение, где необходимо указание на имеющиеся результаты в данной области исследования и цели работы, направленные на достижение новых знаний;
2. основную часть, которая в зависимости от рода работы может включать разделы (материалы и методы исследования, результаты и обсуждение и т.п. или другие, подобные им);
3. заключение (выводы), в котором по мере возможности должны быть указаны новые результаты и их теоретическое или прикладное значение;
4. библиографический список.

### *3. Текст статьи*

Статья должна быть набрана на компьютере в формате MS Word 2003 или MS Word 2010 на одной стороне листа стандартного формата А4 с полями 2,5 см с каждой стороны (не более 30 строк на одной странице и по 60 знаков в строке вместе с междусловными интервалами).

Шрифт Times New Roman, размер (кегель) 14, полуторный интервал, абзацный отступ – 1,25 см, межабзацный отступ отсутствует.

Все страницы рукописи должны быть пронумерованы (в счет страниц рукописи входят таблицы, рисунки, подписи к рисункам, список литературы).

Положение нумерации страниц – в нижнем колонтитуле по центру без отбивки пустой строкой, шрифт нумерации Times New Roman 14.

Объем статьи – до 20 000 знаков.

Аннотация статьи на русском и английском языках (не более 10 строк), ключевые слова (5–7) на русском и английском языках размещаются перед основным текстом.

Для аннотации шрифт Times New Roman 12, курсив (наклонный), одинарный междустрочный интервал.

Текст аннотации должен содержать основные результаты проведенного исследования.

Обязательно должен быть дан перевод имени и фамилии автора и названия статьи на английский язык.

*4. Особенности набора знаков, цифр, формул* следует делать ясное различие между заглавными и строчными буквами, а также четко различать О (букву) и 0 (цифру), 1 (единицу) и I (римскую единицу или букву «и»). Обозначение веков следует писать римскими цифрами (XIX век).

Следует по возможности упрощать набор формул. Цифры, числа и дроби, математические символы, греческие буквы набираются прямым стандартным шрифтом. Математические знаки действий и соотношений отбивают от смежных символов.

### *5. Иллюстрации*

Из иллюстраций в тексте статьи допускаются только четкие рисунки, графики и схемы. Размер одного штрихового рисунка не должен выходить за рамки текстовых границ, все надписи приводятся шрифтом одной величины. Следует максимально сокращать пояснения на рисунке, переводя их в подписи. Все детали рисунка при его уменьшении должны хорошо различаться.

Фотографии к публикации не принимаются. Все иллюстрации нумеруются единой порядковой нумерацией и снабжаются краткими и точными подписями. На все иллюстрации должны быть ссылки в тексте.

### *6. Таблицы*

Таблицы должны использоваться исключительно для представления данных, которые не могут быть описаны в тексте.

Слова в таблицах должны быть написаны полностью, верно должны быть расставлены переносы. В ячейке таблицы в конце предложения точка не ставится.

### *7. Библиографическое описание*

Библиографические описания в библиографическом списке даются в алфавитном порядке с указанием общего количества страниц. Шрифт библиографических описаний Times New Roman 12, курсив (наклонный), одинарный междустрочный интервал.

При этом в тексте в квадратных скобках после цитаты указывается фамилия автора цитированного источника, год издания и страница: [Иванов 2000: 18].

При оформлении библиографического списка следует руководствоваться Правилами библиографического оформления всех видов печатных изданий.

## **Приложение №1**

### **1. Как сослаться на Интернет-ресурс**

Ссылаться на Интернет-источники и электронные ресурсы можно и нужно. При этом ссылаться на Интернет-ресурсы необходимо в соответствии с государственным стандартом — ГОСТом Р 7.0.5-2008 «БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ ССЫЛКА»: Общие требования и правила составления, который вступил в силу с 01.01.2009 года.

Объектами составления библиографической ссылки в этом случае являются электронные ресурсы удалённого доступа.

Ссылки составляют как на электронные ресурсы в целом (электронные документы, базы данных, порталы, сайты, веб-страницы, форумы и т. д.), так и на составные части электронных ресурсов (разделы и части электронных документов, порталов, сайтов, веб-страниц, публикации в электронных сериальных изданиях, сообщения на форумах и т. п.).

### **2. Пример оформления ссылок на Интернет-ресурсы**

В списке литературы, после печатных изданий делается подзаголовок «Электронные ресурсы», без кавычек, и, продолжая нумерацию основного списка литературы (печатных изданий), вставляются описания электронных источников в формате:

№. Наименование публикации, на которую идёт ссылка.

Автор ФИО полностью. Наименование ресурса (сайта в Internet). [Полный URL публикации (то есть по нему открывается именно тот документ, на который ссылаетесь)] (дата обращения к ресурсу дд.мм.гггг).

Пример: К вопросу об аллигаторах. Павлов Сергей Иванович. Центр научной фантастики. <http://www.cnf.ru/qal.html> (18.01.2007).

### 3. Общие замечания

Рекомендуется представлять единый список литературы к работе в целом. Каждый источник упоминается в списке один раз, вне зависимости от того, как часто на него делается ссылка в тексте работы.

Наиболее удобным является алфавитное расположение материала, так как в этом случае произведения собираются в авторских комплексах. Произведения одного автора расставляются в списке по алфавиту заглавий.

Официальные документы ставятся в начале списка в определенном порядке: Конституции; Кодексы; Законы; Указы Президента; Постановление Правительства; другие нормативные акты (письма, приказы и т. д.). Внутри каждой группы документы располагаются в хронологическом порядке.

Литература на иностранных языках ставится в конце списка после литературы на русском языке, образуя дополнительный алфавитный ряд.

Список электронных ресурсов указывается в самом конце, после печатных изданий делается подзаголовок «Электронные ресурсы», без кавычек, и, продолжая нумерацию основного списка литературы (печатных изданий).

Для каждого документа предусмотрены следующие элементы библиографической характеристики: фамилия автора, инициалы; название; подзаголовочные сведения (учебник, учебное пособие, словарь и т. д.); выходные сведения (место издания, издательство, год издания); количественная характеристика (общее количество страниц в книге).

## ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКОГО ОФОРМЛЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

### *Книги одного автора*

Атаманчук, Г. В. Сущность государственной службы: История, теория, закон, практика. – М.: РАГС, 2003. – 268 с.

### *Книги двух авторов*

Ершов, А. Д., Конопаева А.Д. Информационное управление в таможенной системе. – СПб.: Знание, 2002. – 232 с.

### *Книги трех авторов*

Кибанов, А. Я., Мамед-Заде Г.А., Родкина Т.А. Управление персоналом: регламентация труда: учеб. пособие для вузов. – М.: Экзамен, 2000. – 575 с.

### *Книги четырех авторов*

Управленческая деятельность: структура, функции, навыки персонала / К. Д. Скрипник [и др.]. – М.: Приор, 1999. – 189 с.

### *Книги, описанные под заглавием*

Управление персоналом: учеб. пособие / под ред. С. И. Самыгина. – Ростов-на-Дону: Еникс, 2001. – 511 с.

### *Словари и энциклопедии*

Социальная философия: словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова, Т. Х. Керимова. – М.: Академический Проект, 2003. – 588 с.

Ожегов, С. И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азбуковник, 2000. – 940 с.

Чернышев, В. Н., Двинин А.П. Подготовка персонала: словарь. – СПб.: Энергоатомиздад, 2000. – 143 с.

Экономическая энциклопедия / Е. И. Александрова [и др.]. – М.: Экономика, 1999. – 1055 с.

*Статьи из сборников*

Бакаева, О. Ю. Матвиенко Г.В. Таможенные органы Российской Федерации как субъекты таможенного права // Таможенное право. – М.: Юрист, 2003. – С. 51–91.

Веснин, В. Р. Конфликты в системе управления персоналом // Практический менеджмент персонала. – М.: Юрист, 1998. – С. 395–414.

Проблемы регионального реформирования // Экономические реформы / под ред. А. Е. Когут. – СПб.: Наука, 1993. – С. 79–82.

*Статьи из газет и журналов*

Арсланов, Г. Реформы в Китае: Смена поколений // Азия и Африка сегодня. – 2002. – N 4. – С. 2–6.

Громов, В. Россия и Европа // Известия. – 1999. – 2 марта. – С. 2.

*Описания официальных документов*

О базовой стоимости социального набора: Федеральный Закон от 4 февраля 1999 N 21-ФЗ // Российская газ. – 1999. – 11.02. – С. 4.

О правительственной комиссии по проведению административной реформы: Постановление Правительства РФ от 31 июля 2003 N 451 // Собрание законодательства РФ. – 2003. – N 31. – Ст. 3150.

О мерах по развитию федеральных отношений и местного самоуправления в Российской Федерации: Указ Президента РФ от 27 ноября 2003 N 1395 // Собрание законодательства РФ. – 2003. – Ст. 4660.

## ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература

1. Агафонова Н. Н., Богачева Т.В., Глушкова Л.И. Гражданское право: учеб. пособие для вузов / под общ. ред. А. Г. Калпина; изд. 2–е, перераб. и доп. – М.: Юрист, 2002. – 542 с.

2. Атаманчук, Г.В. Сущность государственной службы: История, теория, закон, практика. – М.: РАГС, 2003. – 268 с.

3. Кузнецов Е. Механизм запуска инновационного роста в России // Вопросы экономики. – 2003. – N 3. – С. 19–32.

4. Экономика предприятия: учеб. пособие / Е. А. Соломенникова, В. В. Гурин, Е. А., Прищенко, И. Б. Дзюбенко, Н. Н. Кулабухова – Новосибирск: НГУ, 2002. – 243 с.

5. Hahn, Frank. The Next Hundred Years. Economic Journal, January, 1991, 101 (404) – pp. 47–50.

6. Holland, John H.; Holyoak, Keith J.; Nisbett, Richard E. and Thagard, Paul R. Induction: process of inference, learning and discovery. Cambridge, MA: MIT Press, 1986. – 302 p.

7. Macroeconomics. A European Text. Michael Burda, Charles Wyplosz. Oxford University Press. 1993. – 486 p.

*Электронные ресурсы*

8. Электронный учебник по статистике. Statsoft, Inc. [<http://www.statsoft.ru/home/textbook.htm>] (18.01.2007).

---

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки  
Институт языкознания Российской академии наук  
и Российский университет дружбы народов  
**28-29 мая 2021 г.**

проводят Международную конференцию  
**«ЖИЗНЬ ЯЗЫКА В КУЛЬТУРЕ И СОЦИУМЕ-8»**

*Основная проблематика*

- Языковое и неязыковое сознание: проблемы онтологии и гносеологии
- Онтологические и гносеологические аспекты формирования профессионального образа мира
- Динамика и вариативность языковой картины мира (обыденного языкового сознания) современных носителей русского языка/культуры
- Конфликтотенные элементы современной языковой картины мира
- Психолингвистический анализ медиаконтента в мультимодальном аспекте.
- Детская речь и онтогенетический аспект формирования профанного (обыденного) образа мира
- Речевое общение: проблемы анализа
- Би-, поли-, транслингвизм: теоретический анализ и практика
- Текст, претекст, интертекст, гипертекст: проблемы анализа
- Ценности современной России в психолингвистических исследованиях

**Приветствуется** организация круглых столов и мастер-классов. Соответствующие заявки принимаются **до 30 апреля 2021 года**. Круглый стол будет включен в программу конференции при условии участия в нем не менее пяти человек.

*Условия участия в конференции*

До **30 апреля 2021 г.** необходимо предоставить в оргкомитет *заявку* на участие в конференции (см. приложение) и *материалы* для публикации (тезисы) по адресу [zhizn-jazyka@yandex.ru](mailto:zhizn-jazyka@yandex.ru).

**Убедительная просьба** посылать заявку и тезисы **ДВУМЯ** отдельными файлами в **ОДНОМ** письме (Иванов\_заявка, Иванов\_тезисы), указав в теме сообщения свою фамилию (Иванов).

Тел. для справок: +7(495) 690–14–64 (отдел психолингвистики). Сборник материалов планируется издать к началу конференции. Рассылка печатной версии сборника не предусмотрена: заочные участники получают pdf-версию сборника по электронной почте после проведения конференции.