

Занин Дмитрий Сергеевич

Голубева Марина Алексеевна

**МЕТОД ТЕЛЕСНОЙ МЕТАФОРЫ В КОУЧИНГЕ ЗДОРОВЬЯ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ НА ПРИМЕРЕ РЕСПОНДЕНТОВ
С ЭНДОКРИННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Аннотация: сопровождение клиентов в сфере коучинга здоровья и благополучия требует новых подходов и эффективных решений, для того, чтобы клиент соблюдал предписания и корректировал образ жизни так, чтобы он способствовал его восстановлению необходим навык саморегуляции, являющийся одним из компонентов эмоционального интеллекта. Способы регуляции являются разделами медицины, однако модели самоорганизации, например, переживание телесной метафоры – это раздел практической психологии, поэтому эндокринные нарушения нами выбраны как системообразующие для организации моделей поведения человека. Именно поэтому в качестве выборки мы заинтересовались людьми с эндокринными нарушениями, физиология деятельности человека подразделяет два способа регуляции – нервный и гуморальный. Гуморальный способ детерминирован наличием или отсутствием нейромедиаторов, которые выступают гормонами и рассматриваются в эндокринной системе, в соответствии с этим наличие эндокринных заболеваний формирует выборку людей, которые будут сложности в процессах самоорганизации. Согласно когнитивной теории, изучающей способы хранения и обработки информации в сознании человека, метафора – «один из основных способов познания мира, когда мы думаем об одной сфере в терминах другой, осуществляя таким образом классификацию реальности» [22]. Поскольку первой сферой человеческого опыта является собственное тело, в психике присутствуют образно-схематические понятия, которые осознаются как некоторые понятные и хорошо знакомые структуры, исходя из телесного опыта. Затем они применяются к абстрактным по-

нениям. В процессе узнавания помимо сравнения с знакомыми образами, происходит сравнение с телом – сигнал, от которого может быть позитивным, нейтральным и негативным, что определяет эмоциональный окрас полученного образа. В главе проверена эффективность работы с телесной метафорой в рамках коучинга здоровья и благополучия на примере людей с эндокринными нарушениями путем развития эмоционального интеллекта.

Для участия в исследовании мы пригласили 60 мужчин и женщин в возрасте от 20 до 35 лет, проходящих амбулаторное лечение в сфере эндокринных нарушений. Респонденты проходили программу коучинга здоровья и благополучия с применением метода телесной метафоры, до и после программы проводились измерения по следующим методикам: тест эмоционального интеллекта Холла. Автор: Е.П. Ильин (2021); опросник образа собственного тела (ООСТ). Авторы: О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха (2006); Шкала психологического стресса (PSM-25). Адаптация: Н.Е. Водопьянова (2009); тест эмоционального интеллекта (ЭМИн-Кр). Авторы: Д.В. Люсин, А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко (2022).

По результатам исследования мы видим статистически значимые изменения по Т-критерию Вилкоксона ($p < 0,05$), что подтверждает эффективность разработанной программы в развитии эмоционального интеллекта и улучшении отношения к собственному телу у участников с эндокринными нарушениями.

Ключевые слова: телесная метафора, коучинг здоровья и благополучия, эндокринные нарушения, холистический подход, эмоциональный интеллект.

Abstract: today health & wellness coaching requires new approaches and effective solutions; in order for the client to comply with the instructions and adjust the lifestyle so that it contributes to his recovery, the skill of self-regulation, which is one of the components of emotional intelligence, is necessary. Despite the fact that the ways of regulation and the regulation itself belongs to medicine, the models of self-organization, for example, the experiencing of a body metaphor, is a branch of practical psy-

chology. Therefore we have chosen endocrine disorders to examine as a system-forming unit for the organization of human behavior patterns. That is why, as a sample, we were interested in people with endocrine disorders; the physiology of human activity involves two ways of regulation – neural and humoral ones. The humoral one is determined by the presence or absence of neurotransmitters, which act as hormones and are considered in the endocrine system. According to this, a sample of people with endocrine diseases will have difficulties in self-organization processes. Due to cognitive theory, which studies ways of storing and processing information in the human mind, a metaphor is «the one of the main ways of understanding the world, when we think about one sphere in terms of another, thus classifying reality» [22]. Since the first sphere of human experience is one's own body, there are figurative and schematic concepts in mind that are recognized as some understandable and familiar structures because of previous body experience. And further they are applied to abstract concepts as well. In the process of recognition, in addition to comparison with familiar images, we can also see a comparison with the body, the signal from which can be positive, neutral and negative, which determines the emotional coloring of the resulting image. In this study we will test the effectiveness of working with the body metaphor in health & wellness coaching with people facing endocrine disorders through the development of their emotional intelligence.

To take part in the study we invited 60 men and women aged 20 to 35 years upcoming outpatient treatment in the field of endocrine disorders. The respondents have completed our coaching program including the body metaphor method, and the following measurements were taken before and after the program: the test of emotional intelligence (the technique of Nicholas Hall) Author: E.P. Ilyin (2021); Body image questionnaire (OBI). Authors: O.A. Skugarevsky, S.V. Sivukha (2006); Psychological Stress Scale (PSM-25). Adaptation: N.E. Vodopyanov (2009); Emotional Intelligence Test (EmIn-Kr). Authors: D.V. Lusin, A.A. Pankratova, D.S. Kornienko (2022).

The results of the study show statistically significant changes according to the Wilcoxon T-test ($p < 0.05$), which confirms the effectiveness of using methods of body

metaphor in the development of emotional intelligence in people with endocrine disorders.

Keywords: *body metaphors, health & wellness coaching, endocrine disorders, holistic approach, emotional intelligence.*

В современном мире трудно себе представить какую-либо ветвь науки изолированно. Тенденции научного мира диктуют метапредметный взгляд на известные дисциплины, на восприятие их как разных путей исследования чего-то целого, а именно человека и мира, в котором он живет. На стыке наук появляются новые и новые области, открывающие инновационные решения и позволяющие расширить горизонты познания. Так на стыке психологии, лингвистики, философии, нейрофизиологии возникла когнитивистика, которая обеспечила появление прорывных технологии в области нейронных сетей, искусственного интеллекта, нейролингвистики и др. Также мы можем наблюдать популяризацию холистического подхода в медицине (от греч. ὅλος – целый), который подразумевает принятие во внимание всех потребностей пациента – психологических, физических и социальных, и необходимость рассматривать их как единое целое. Возрастание интереса к взаимосвязям тела и психики не случайно – в обществе становится популярен здоровый образ жизни, появляется больше источников информации по смежным темам, люди с большей включенностью начинают заниматься своим физическим и психологическим здоровьем, озадачиваются повышением качества жизни – исследователями предлагается превентивный подход к здоровью, направленный на предотвращение патологических состояний, своевременные проверки организма и ответственный подход к здоровью. Несмотря на то, что проблема взаимосвязей тела и психики не новая, она не теряет своей актуальности, также и потому, что с развитием науки нам стали доступны новые возможности исследования, использования и уточнения изученных ранее данных.

В начале XX века Вильгельм Райх заложил основы телесно-ориентированной терапии – «терапевтической практики, позволяющей работать с проблемами и неврозами пациента через процедуры телесного контакта» [26, с. 18]. На сего-

дняшний день существует большое количество теорий психосоматических расстройств. Психосоматическая медицина – это «представление о взаимодействии и взаимовлиянии соматических и психических факторов в этиологии, патогенезе, диагностике, профилактике и реабилитации заболеваний» [1, с. 7]. Но при всем наличии большого количества исследований в области влияния психологического состояния личности на возникновение телесных (соматических) заболеваний, классические терапевтические методики зачастую включают в себя классическую психотерапию (когнитивные методики), физические упражнения (непосредственная работа с телом), либо применение медикаментов, именно поэтому одной из задач данного исследования является изучение эффективности работы с инструментом телесной метафоры. Мы предполагаем, что возможность представить эмоции в качестве более конкретного предмета работы через понятийный аппарат позволяет работать с регуляцией эмоциональных состояний на более осознанном уровне. Рассмотрим понятие телесной метафоры более подробно.

Телесная метафора (концептуальная метафора) – термин, введенный в научное описание представителями когнитивного направления в лингвистике (которое далее мы рассмотрим подробнее) М. Джонсоном и Дж. Лакоффом [52]. Лакофф отвергает концепцию дуализма и вводит гипотезу, что ум по сути «телесен». В основе данной гипотезы лежит идея о том, что существует зависимость «абстрактного» мышления индивида с конкретной сенсорно-двигательной системой и эмоциями. В конце 70-х годов Джордж Лакофф на основе эмпирических и теоретических исследований пришел к выводу, что «мы мыслим метафорически» [26, с. 19]. Как указывает Лакофф, «метафоры – это больше, чем просто язык и литературные приемы, они концептуальны по своей природе и физически представлены в мозгу» [52, с. 48]. В результате такая метафорическая схема мозга может влиять на поведение.

По Занину Д.С. телесная метафора – это «перенос названия того, что человек переживает (карты его реальности, как внешней – социальное окружение, так

и внутренней) на сенситивные ощущения своего тела, на основе субъективно выделяемых индикаторов (или сходства, или различия)» [14].

Далее рассмотрим этапы появления телесной метафоры по Занину Д.С.:

- появление «раздражителя» (внутренний – ощущение (боль), внешний – события (травмы);
- выделение «индикаторов» данного «раздражителя»;
- поиск сходства-различия с культурным и социальным опытом человека;
- формирование «метафорического определения».

Так, мы видим, что для формирования телесной метафоры необходим внешний или внутренний стимул, его узнавание и сравнение, после которого появляется метафорическое определение состояния/эмоции и тд.

Далее рассмотрим структуру работы с телесной метафорой Микитина О.Л [26] приводит следующие элементы работы:

- описательная ассоциация;
- место локализации;
- смысловой блок;
- смысловая ассоциация;
- интероцептивное ощущение.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно сказать, что *телесная метафора* – это один из способов познания внешнего и внутреннего мира через перенос внимания на телесные ощущения, при котором мы думаем об одной сфере в терминах другой, хорошо для нас знакомой и изученной, формируя этот перенос на основе субъективно выделяемых сходств/различий. Использование телесной метафоры позволяет «опредмечивать» и конкретизировать объект при работе с различными видами эмоциональных состояний.

В основе мотивации человека к деятельности, как правило, лежат эмоции, а они, в свою очередь регулируются гормонами, нейромедиаторами, химическими веществами, синтезируемыми в нашем теле. Однако наше эмоциональное состояние обуславливается не только биохимией – здоровый человек способен их осознавать, выражать и регулировать. Управление эмоциями – необходимый навык,

для управления своим поведением и мотивацией в достижении цели, что мы рассмотрим в аспекте переживания процесса лечения. Мы предполагаем, что высокий уровень эмоционального интеллекта делает пациента более способным соблюдать предписания врача, благоприятно влияет на уровень мотивации к выздоровлению, снижает общий уровень стресса ввиду освоения навыков саморегуляции и самоуспокоения. Развитие саморегуляции, как одного из вышеописанных качеств человека с высоким уровнем ЭИ, дает возможность самостоятельно справляться со своими чувствами и не поддаваться их влиянию и контролю, т.е. держать уровень стресса под контролем и самостоятельно снижать его. В этом мы видим основной механизм влияния развитого эмоционального интеллекта на восстановление после эндокринных нарушений или более комфортное их проживание. Таким образом, высокий коэффициент эмоционального интеллекта позволяет снизить уровень стресса. А стресс, в свою очередь, имеет влияние на формирование и проживание эндокринных нарушений.

На пути к изменениям и улучшению самочувствия для клиентов с эндокринными нарушениями становится важной нормализация не только физических составляющих (вес, артериальное давление, гормональный статус), но и эмоциональных (уровень стресса, самооценка, мотивация, определение приоритетов). Зачастую такие клиенты не в состоянии самостоятельно придерживаться данных врачом рекомендаций на протяжении долгого времени [19]. Всё это обусловило возникновение такого направления коучингового сопровождения как *health & wellness* (далее «коучинг здоровья и благополучия»). У истоков появления данного сопровождения стоял М. Селигман и его последователи [58], которые в конце 90-х годов XX века предложили обеспечить больным поддержку специалиста, а позднее сформировали новое направление – коучинг здоровья и благополучия, в основу которого легли основные принципы психотерапии, позитивной психологии, мотивационного интервьюирования, когнитивно-поведенческой терапии, нейропсихологии, а также методы психологии бизнеса и спорта [55]. После обобщения исследований, посвященных коучингу здоровья и благо-

получия Р. Воулевер [62] предложил определить его как «подход, ориентированный на пациента, при котором пациенты определяют свои цели, используют процессы самопознания или активного обучения вместе с информационным обучением для достижения своих целей и самоконтроля поведения для повышения ответственности, и все это в контексте межличностных отношений с коучем [74].

В статье, опубликованной «Эндокринным сообществом» поднимается вопрос о важности ставить в приоритет индивидуальный опыт пациента. Профессор медицины Хопкинского Медицинского Университета в США Р. Каляни [53] утверждает, что несмотря на то, что сопровождение пациентов с диабетом проводится давно, существует проблема теоретического подхода в рекомендациях от медицинских работников – пациент выходит в реальный мир, возвращается к повседневной рутине и перестает соблюдать предписания, так как они не адаптированы под запросы и привычки его жизни. Одним из шагов к повышению эффективности Р. Каляни [53] считает создание центров сопровождения пациентов, работники которых помогают ввести терапию в регулярную практику, мягко и бережно поддерживают людей, делающих первые шаги на пути к выздоровлению. Принципиальным отличием здесь будет отсутствие ощущения контроля от медицинских работников, взамен этому человек ощущает поддержку и конкретную помощь в решении его проблемы, он перестает чувствовать себя один на один с болезнью и это дает ему силы для этих значимых изменений.

Таблица 1

Взаимосвязи симптомов, возникающих у клиентов с эндокринными нарушениями, телесных метафор и способы переживания текущего состояния с точки зрения эмоционального интеллекта

<i>Симптомы</i>	<i>Телесная метафора</i>	<i>Эмоциональный интеллект</i>
повышенное артериальное давление (гипертония)	«давит виски»,	работа с тревогой, нереализованной агрессией, гиперконтролем
	«чугунная голова»,	
	«голова как самовар»	
повышенный уровень сахара в крови	«жар в голове», «горят щеки», «тяжелое дыхание,	работа со стресс-менеджментом, самоосознанием

	скована грудь», «зудит кожа, глаза»	
гипотиреоз (в т.ч. субклинический) – повышение уровня ТТГ	«ледяные руки», «ком в горле», «я как выжатый лимон»	поиск опоры, смысла жизни, фокус на том, что дает силы и ресурс, саморегуляция, самоосознание
инсулинорезистентность, (повышение значения инсулина, сахара, индекс НОМА)	«жарко, я как самовар», «не могу наесться, сильный голод, ем как в бездонную яму»	работа с пищевыми привычками, саморегуляцией эмоционального фона
эстрогенодоминирование (дефицит прогестерона, избыток эстрогена)	«потливость – я вся мокрая», «крутит живот»	работа с принятием своего тела, с саморегуляцией, с навыком коммуникацией с в отношениях

В Таблице 1 мы привели симптомы, возникающие у клиентов с эндокринными нарушениями, примеры телесных метафор, описывающих текущее состояние и способ переживания этого состояния с точки зрения эмоционального интеллекта. Таким образом, коучинг здоровья и благополучия представляет собой подход, ориентированный на клиента, который помогает развивать навыки самоуправления и улучшать качество жизни в контексте работы с лицами, имеющими эндокринные нарушения. Этот подход может быть особенно эффективен для развития эмоционального интеллекта, снижения уровня стресса и способствовать процессу восстановления клиентов.

Далее мы проанализировать результаты опросов до и после проведения программы. Результаты подсчетов мы привели в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа сводных данных тестирования на первом этапе исследования

Шкала	Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P-value
Уровень эмоционального интеллекта по тесту Люсин	Средний уровень	26 (87%)	27 (90%)	0,688
	Высокий уровень	4 (13%)	3 (10%)	
	Выраженная неудовлетворенность	12 (40%)	13 (43%)	0,965

Уровень удовлетворенности собственным телом	Удовлетворенность	2 (7%)	2 (7%)	
	Общая удовлетворенность	16 (53%)	15 (50%)	
Уровень эмоционального интеллекта по тесту Холла	Низкий уровень	17 (57%)	16 (53%)	0,834
	Средний уровень	12 (40%)	12 (40%)	
	Высокий уровень	1 (3%)	2 (7%)	
Уровень стресса	Низкий уровень	9 (30%)	8 (27%)	0,955
	Средний уровень	15 (50%)	16 (53%)	
	Высокий уровень	6 (20%)	6 (20%)	

Таблица 3

*Результаты сравнительного анализа сводных данных тестирования
на повторном этапе исследования*

<i>Шкала</i>	<i>Уровень</i>	<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Контрольная группа</i>	<i>P-value</i>
Уровень эмоционального интеллекта по тесту Люсин	Средний уровень	19 (63%)	28 (93%)	0,005
	Высокий уровень	11 (37%)	2 (7%)	
Уровень удовлетворенности собственным телом	Выраженная неудовлетворенность	3 (10%)	12 (40%)	0,013
	Удовлетворенность	9 (30%)	3 (10%)	
	Общая удовлетворенность	18 (60%)	15 (50%)	
Уровень эмоционального интеллекта по тесту Холла	Низкий уровень	12 (40%)	16 (53%)	0,124
	Средний уровень	12 (40%)	13 (43%)	
	Высокий уровень	6 (20%)	1 (3%)	
Уровень стресса	Низкий уровень	17 (57%)	6 (20%)	0,014
	Средний уровень	10 (33%)	18 (60%)	
	Высокий уровень	3 (10%)	6 (20%)	

Таким образом, сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп доказывает эффективность разработанной программы ко-

учинга здоровья и благополучия с применением телесной метафоры: в экспериментальной группе мы увидели значительное повышение уровня эмоционального интеллекта, доля клиентов с высоким уровнем ЭИ возросла с 13% до 37%. В то же время доля клиентов с сильным переживанием телесной метафоры и выраженной неудовлетворенностью собственным телом снизилась с 40% до 10%, что говорит о снижении ощутимой симптоматики, а также об эффективности предложенной программы в вопросах сопровождения клиентов с эндокринными нарушениями в процессе их восстановления.

Подавляющее большинство участников исследования демонстрируют средний уровень общего эмоционального интеллекта. Межличностный эмоциональный интеллект более развит, чем внутриличностный.

Выявлено, что значительная часть респондентов испытывает неудовлетворенность собственным телом, что может быть связано с влиянием эндокринных нарушений на внешний вид.

Обнаружены значимые отрицательные корреляции между переживанием телесной метафоры и показателями эмоционального интеллекта. Наиболее сильные связи выявлены с общим эмоциональным интеллектом и межличностным ЭИ.

Анализ сдвигов в экспериментальной группе, представленный в таблице 4, продемонстрировал статистически значимые изменения по всем исследуемым показателям ($p=0.00$).

Таблица 4

*Сдвиги в экспериментальной группе после участия в разработанной программе
(T Вилкоксона)*

<i>Показатель</i>	<i>ДО</i>	<i>ПОСЛЕ</i>	<i>Z</i>	<i>Асимп. знач. (двухсторонняя)</i>
Стресс	121,17	97,67	-4,784b	0,00
Межличностный ЭИ	11,77	13,00	-3,686c	0,00
Внутриличностный ЭИ	11,13	12,53	-3,613c	0,00
Понимание чужих эмоций	6,21	6,77	-2,244c	0,03
Управление чужими эмоциями	5,57	6,23	-2,263c	0,02
Понимание своих эмоций	5,67	6,33	-2,828c	0,01

Управление своими эмоциями	5,47	6,20	-2,945с	0,00
Эмоциональный интеллект	22,90	25,53	-4,731с	0,00
Неудовлетворенность собственным телом	12,37	9,00	-4,478b	0,00

b На основе положительных рангов.

с На основе отрицательных рангов.

Значительные положительные сдвиги наблюдаются в показателях эмоционального интеллекта. Общий эмоциональный интеллект увеличился на 11,5% (с 22,90 до 25,53), что указывает на существенное развитие эмоциональной компетентности участников.

Межличностный ЭИ повысился на 10,5% (с 11,77 до 13,00), а внутриличностный ЭИ – на 12,6% (с 11,13 до 12,53), что говорит о значительном улучшении способности участников понимать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей.

Особенно заметный прогресс наблюдается в управлении чужими эмоциями – рост составил 11,8% (с 5,57 до 6,23), и в понимании своих эмоций – увеличение на 11,6% (с 5,67 до 6,33).

Неудовлетворенность собственным телом снизилась на 27,2% (с 12,37 до 9,00), что является наиболее значительным изменением среди всех показателей и свидетельствует о существенном улучшении восприятия собственного тела участниками программы.

Заметные изменения произошли также и в уровне стресса: он снизился на 19,4% (с 121,17 до 97,67), что свидетельствует о существенном улучшении психологического состояния участников программы.

Все изменения статистически значимы ($p < 0,05$), что подтверждает эффективность разработанной программы в развитии эмоционального интеллекта и улучшении отношения к собственному телу у участников с эндокринными нарушениями.

Теоретический анализ показал, что эмоциональный интеллект, как способность к саморегуляции, самомотивации и пониманию эмоций может выступать

важным фактором в регуляции стресса, что является важным фактором восстановления таких клиентов, так как длительный стресс играет значительную роль в развитии и течении эндокринных нарушений. В работе мы рассматривали телесную метафору как один из способов познания внешнего и внутреннего мира через перенос внимания на телесные ощущения, при котором мы думаем об одной сфере в терминах другой, хорошо для нас знакомой и изученной, формируя этот перенос на основе субъективно выделяемых сходств/различий. Переживание телесной метафоры мы понимали как внутреннюю работу с целью справиться с критической ситуацией, как активный процесс преобразования психологического мира человека. Метод работы с телесной метафоры включает в себя следующие шаги: 1) описательная ассоциация ощущения, наделение смыслом; 2) подбор ассоциации; 3) определение места локализации ощущения; 4) трансформацию ощущения; 5) удержание и закрепление нового состояния. Переживание клиентом эндокринного нарушения, связанного с определенным набором симптомов, которые он испытывает и с которыми работает, отражалось в его неудовлетворенности собственным телом на текущий момент, и напротив, снижение интенсивности дискомфорта при восстановлении будет заметно повышало уровень удовлетворенности телом.

Анализ эмоционального интеллекта (тест ЭМИн-Кр) показал, что подавляющее большинство участников (88%) обладают средним уровнем общего эмоционального интеллекта, а 12% – высоким уровнем. Среднее значение общего эмоционального интеллекта составило $22,82 \pm 2,81$ баллов. Примечательно, что межличностный эмоциональный интеллект ($11,72 \pm 1,76$ баллов) оказался более развит, чем внутриличностный ($11,10 \pm 1,60$ баллов).

Результаты опросника образа собственного тела (ООСТ) выявили, что значительная часть респондентов (42%) испытывает выраженную неудовлетворенность собственным телом. Среднее значение показателя неудовлетворенности собственным телом составило $13,85 \pm 9,67$ баллов, что находится на границе нормы.

По результатам диагностики уровня стресса (методика PSM-25) было установлено, что большинство респондентов (52%) демонстрируют средний уровень стресса, 28% – низкий уровень, и 20% – высокий уровень. Среднее значение уровня стресса в выборке составило $121,48 \pm 31,15$ баллов, что соответствует среднему уровню стресса.

Эти данные подчеркивают актуальность разработанной программы коучинга здоровья и благополучия, направленной на развитие эмоционального интеллекта и улучшение отношения к собственному телу у лиц с эндокринными нарушениями с применением метода телесной метафоры. Таким образом, можно заключить, что разработанная программа коучинга здоровья и благополучия с применением телесной метафоры является эффективным инструментом для повышения уровня эмоционального интеллекта.

Список литературы

1. Акимова Н.М. Психосоматический подход в современной медицине / Н.М. Акимова // БМИК. – 2016. – №5. EDN XCYZAZ
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. EDN QXVSDN
3. Лингвистический энциклопедический словарь / под ред. В.Н. Ярцевой. – М.: Советская энциклопедия, 1990. – 685 с.
4. Занин Д.С. Поведенческие стереотипы пациентов, проходящих амбулаторное лечение / Д.С. Занин. – Уфа, 2021.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2021. – 784 с.
6. Кузнецова В.С. Коучинг здоровья и благополучия. Арт-хэлс коучинг: перспективы развития // Кузнецова В.С. Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт / В.С. Кузнецова, Т.А. Попова. – 2022. – С. 34–52. – DOI 10.24412/cl-36922-2022-1-243-244. – EDN JTOVGS
7. Люсин Д.В. Апробация краткой версии опросника ЭмИн / Д.В. Люсин, А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Vol. 19. No. 4. – Pp. 822–834.

-
8. Микитина О.Л. Саморегуляция эмоциональных состояний личности в процессе работы с телесной метафорой / О.Л. Микитина. – М.: Московский институт психоанализа, 2023. – 110 с.
 9. Скугаревский О.А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский // Психологический журнал. – 2006. – №2.
 10. Lakoff G. Metaphors we live by / G. Lakoff, M. Johnson. – Chicago: University of Chicago Press, 2003. – 276 p.
 11. Seligman M. Positive psychology progress: empirical validation of interventions / M.E.P. Seligman [et al.] // The American Psychologist. 2005. Т. 60. Positive psychology progress. №5. С. 410–421.
 12. Rogers J. Coaching for Health: Why it works and how to do it. Coaching for Health / J. Rogers, A. Maini, R. Smith. – Milton Keynes: Open University Press, 2016. 216 с.
 13. Wolever R.Q. A Systematic Review of the Literature on Health and Wellness Coaching: Defining a Key Behavioral intervention in Healthcare / R.Q. Wolever [et al.] // Global Advances in Health and Medicine. 2013. Т. 2. A Systematic Review of the Literature on Health and Wellness Coaching. №4. С. 38–57.
 14. The National Board for Health & Wellness Coaching (NBHWC) [Electronic resource]. – Access mode: <https://nbhwc.org/what-is-a-health-coach/> (date of request: 18.12.2024).
 15. Lohr A. Endocrine Society. Prioritizing Patient Experience in Managing Diabetes / Aaron Lohr, Rita Kalyani. – October 16, 2024.
-

Занин Дмитрий Сергеевич – канд. пед. наук, доцент НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия.

Голубева Марина Алексеевна – магистрант НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия.
