

Российская психотерапевтическая ассоциация  
Центр образовательных программ «Позитивная психотерапия»  
Всемирной Ассоциации позитивной  
транскультуральной психотерапии  
Учебный Центр им Н.П. Бехтеревой

**ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: РЕСУРС  
И ИНСТРУМЕНТ СОВЛАДАНИЯ  
С СОЦИОКУЛЬТУРНЫМИ ВЫЗОВАМИ**

Материалы  
I Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
(Санкт-Петербург, 21–22 ноября 2025 г.)

Научное электронное издание

Чебоксары  
Издательский дом «Среда»  
2025

УДК 159.9  
ББК 88.7  
П147

*Рекомендовано к публикации на основании приказа  
Российской Психотерапевтической Ассоциации №01-27/10-25 от 27.10.2025 г.*

**Рецензенты:** **Хетрик Светлана Викторовна**, директор Учебного Центра им. Н.П. Бехтеревой, исполнительный директор Российской психотерапевтической Ассоциации (РПА) и Ассоциации Специалистов в области Клинического Гипноза (АСОКГ);  
**Зенкова Елена**, координатор Секции Позитивной психотерапии при Российской психотерапевтической ассоциации (РПА), директор по развитию Образовательного Центра им. Н. Пезешкиана

**Редакционная коллегия:**

**Смирнова Светлана Викторовна**, канд. психол. наук, доцент, руководитель секции Позитивная психотерапия Российской психотерапевтической Ассоциации, тренер Всемирной Ассоциации Позитивной Психотерапии  
**Рымарев Николай Юрьевич**, канд. психол. наук, коуч-эксперт Федерации профессиональных коучей и наставников  
**Сливная Елена Михайловна**, канд. филол. наук, доцент кафедры межкультурной коммуникации и методики преподавания иностранных языков Южного федерального университета, коуч-практик Федерации профессиональных коучей и наставников

**П147** **Позитивная психотерапия в современном мире: ресурс и инструмент совладания с социокультурными вызовами:** материалы I Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участ. (Санкт-Петербург, 21–22 нояб. 2025 г.) / науч. ред. С.В. Смирнова; Российская Психотерапевтическая Ассоциация; Учебный Центр им Н.П. Бехтеревой. – Чебоксары: Среда, 2025. – 249 с. – 1 CD-ROM. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

**ISBN 978-5-908083-31-7**

В сборнике представлены статьи участников I Всероссийской научно-практической конференции, посвященные актуальным вопросам позитивной психотерапии в современном мире. В материалах сборника приведены результаты теоретических и прикладных изысканий представителей научного и образовательного сообщества в данной области.

**Минимальные системные требования:**

PC с процессором Intel 1,3 ГГц и выше ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows, MacOS ; дисковод CD-ROM ; Adobe Reader

УДК 159.9  
ББК 88.7

ISBN 978-5-908083-31-7  
DOI 10.31483/a-10771

© Российская Психотерапевтическая  
Ассоциация, 2025  
© Учебный Центр им Н.П. Бехтеревой, 2025  
© Издательский дом «Среда», 2025

---

## Предисловие

Российская Психотерапевтическая Ассоциация совместно с УЦ им. Н.П. Бехтеревой представляет сборник материалов по итогам I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «**Позитивная психотерапия в современном мире: ресурс и инструмент совладания с социокультурными вызовами**».

В сборнике представлены научные публикации, посвященные актуальным вопросам позитивной психотерапии в современном мире. В материалах сборника приведены результаты теоретических и прикладных изысканий представителей научного и образовательного сообщества в данной области. Предназначен для широкого круга читателей. Издание может быть полезно научным сотрудникам, преподавателям, студентам, аспирантам и всем, кто интересуется проблемами позитивной психотерапии в современном мире.

По содержанию публикации разделены на основные направления:

1. Бизнес, коучинг и медиация: междисциплинарные подходы и интеграция в позитивной психотерапии.

2. Педагогика и социальная работа: междисциплинарные подходы и интеграция в позитивной психотерапии.

3. Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии.

4. Клиническая практика и этика в психотерапии.

5. Транскультуральность и толерантность в современном мире.

Авторский коллектив сборника представлен широкой географией: городами (Москва, Санкт-Петербург, Севастополь, Благовещенск, Волгоград, Краснодар, Самара, Ставрополь, Тамбов, Тверь, Тольятти, Тула, Тюмень, Уфа, Хабаровск, Чебоксары) России, Китайской Народной Республики (Гонконг), Республики Беларусь (Жлобин), Федеративной Республики Германия (Висбаден).

Среди образовательных учреждений выделяются следующие группы: академические учреждения (Башкирская академия государственной службы и управления при Главе Республики Башкортостан, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ), университеты и институты России (Амурский государственный университет, Кубанский государственный университет, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, Самарский юридический институт ФСИН России, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Севастопольский государственный университет, Северо-Кавказский федеральный университет, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Тверской государственный технический университет, Тольяттинский государственный университет, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тюменский индустриальный университет, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова).

Участники конференции представляют собой разные уровни образования и науки: доктора и кандидаты наук, профессора и доценты, преподаватели вузов, психологи, аспиранты, магистры и магистранты, студенты, ассистенты,

Редакционная коллегия выражает глубокую признательность нашим уважаемым авторам за активную жизненную позицию, желание поделиться уникальными разработками и проектами, участие в I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием **«Позитивная психотерапия в современном мире: ресурс и инструмент совладания с социокультурными вызовами»**, содержание которой не может быть исчерпано. Ждем Ваши публикации и надемся на дальнейшее сотрудничество.

Научный редактор  
кандидат психологических наук, доцент,  
руководитель секции Позитивная психотерапия  
Российской психотерапевтической Ассоциации,  
тренер Всемирной Ассоциации Позитивной Психотерапии  
**Смирнова Светлана Викторовна**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **БИЗНЕС, КОУЧИНГ И МЕДИАЦИЯ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПОДХОДЫ И ИНТЕГРАЦИЯ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

- Ванновская О.В., Зенкова Е.С., Никонова О.А.* Развитие потенциала психологов и психотерапевтов через написание научных статей: исследование проблем и возможности поддержки ..... 9
- Гончаров М.А.* Взгляд на профилактику суицидов с точки зрения позитивной психотерапии: биология vs психология..... 14
- Кулёва Е.Б.* Суггестивные техники в контексте пятиступенчатой модели консультирования позитивной психодинамической психотерапии и транскультуральной психиатрии ..... 22
- Лихунова Е.М.* Способность к доверию как ключевой ресурс позитивного разрешения межличностных конфликтов в организации... 27
- Тюнева Л.Р.* Влияние психологической безопасности на мотивацию и эффективность команд Почты России ..... 33

### **ПЕДАГОГИКА И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПОДХОДЫ И ИНТЕГРАЦИЯ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

- Бессонова Д.С.* Ценностные основы позитивной психотерапии в контексте педагогической и социальной практики ..... 37
- Гакаме Ю.Д.* Построение педагогического консультирования на основе пятиступенчатой терапевтической стратегии ..... 40
- Гитман А.В.* Психологическая помощь людям пожилого возраста средствами позитивной психотерапии ..... 44
- Затышняк Е.В., Павлова Е.В.* Способности «надежда» и «вера» как ресурс смыслообразования у студентов в условиях неопределенности будущего ..... 49
- Ковалева И.В.* Особенности взаимодействия преподавателя и студента в современном образовательном пространстве: анализ с позиции позитивной психотерапии ..... 55
- Никитина Е.В.* Возможности метода позитивной психотерапии в формировании психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности ..... 59
- Спирина В.В., Сальникова Р.З.* Теоретическая модель формирования коммуникативной компетенции в профессиональной деятельности базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии ..... 65

*Трифорова М.А.* Ролевые RPG-игры (Role-Playing Game) как инструмент в понимании актуальных способностей в работе с подростками..... 72

*Шичанина О.В., Пазухина С.В.* Креативность как важный личностный ресурс для обеспечения безопасности в BANI-мире..... 75

### **ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСОВ И ПОДДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПОДХОДЫ И ИНТЕГРАЦИЯ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

*Ванновская О.В.* Проблема обретения целостности личности с позиций общей теории систем, синергетики и позитивной психотерапии ..... 79

*Грязнов С.А.* Проблема ложного исправления осужденных-рецидивистов: психосоциальные аспекты ..... 84

*Дамта Е.А.* Пятиступенчатая стратегия Н. Пезешкиана в психологическом консультировании подростков: применение и эффективность ..... 88

*Жукова И.П., Филиппченко С.И.* О практике использования методов позитивной психотерапии в нивелировании влияния профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов..... 94

*Иванова К.В.* Агрессия как защита базовых потребностей: функциональный взгляд в позитивной психотерапии Н. Пезешкиана.. 100

*Кабисова В.И., Резницкая Т.Б.* Фантазия как ресурс в позитивной транскультуральной психотерапии: интеграция арт-терапевтических и музыкально-терапевтических методик ..... 104

*Ларкин И.А.* Возможности развития способностей «открытость» и «ответственность» у студентов вуза..... 110

*Марочкина Е.А.* Модель баланса современного старшекурсника .. 114

*Мироненко Е.А.* Специфика позитивной психотерапии в работе с системными неврозами у детей дошкольного и младшего школьного возраста ..... 117

*Можайко Р.А.* Ресурсы личности в экстремальных ситуациях: взгляд позитивной психотерапии ..... 123

*Мотренко Ю.В.* Надежда как основная мишень в терапии тревожных состояний ..... 129

*Павленко С.А.* Ролевое моделирование в позитивной психотерапии: интегративный подход к трансформации жизненных сценариев..... 134

*Пушкина К.В., Назарова А.А.* Сезонная апатия в студенческой среде ..... 137

<i>Смирнова С.В.</i> Развитие первичных актуальных способностей клиента в практике позитивной психотерапии.....	142
<i>Теплякова А.С.</i> Содержание понятия верности в русской традиции и в позитивной психотерапии как вторичной актуальной способности .....	149
<i>Уэйли А.К.</i> Аспекты актуальных способностей при тиннитусе.....	155
<i>Фомина М.И.</i> Перспективы интеграции позитивной психотерапии в психотерапевтическую работу наркологической службы.....	159
<i>Янина А.Д.</i> Применение принципов позитивной психотерапии в работе с пациентами неврологического профиля.....	167
<b>КЛИНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА И ЭТИКА В ПСИХОТЕРАПИИ</b>	
<i>Авдеева Е.Б.</i> Позитивная концепция человека как фундамент профессиональной этики в позитивной транскультуральной психотерапии .....	175
<i>Бендь Г.Л.</i> Потенциал использования модели баланса в сочетании с арт-терапевтической методикой «Визуальная картина жизни клиента» .....	179
<i>Бондарева М.Ю.</i> Первая семейная консультация с парой в позитивной психотерапии: структура, задачи, этические ограничения.....	185
<i>Дрёмина Ю.В.</i> Эмоциональная устойчивость психотерапевта как основа профессиональной надёжности .....	191
<i>Коршикова Н.Е.</i> Позитивная психотерапия в работе с клиентами пограничной организации личности: интеграция структурного и ресурсного подходов.....	196
<i>Павлова Е.В.</i> Позитивная психотерапия и системная антропологическая психология: точки методологического соприкосновения .....	200
<i>Пушкина К.В., Семенова А.Н., Миннеханова К.И.</i> Стоматологические маркеры психических расстройств.....	204
<i>Шабельницкая М.К.</i> Игропрактика в позитивной психотерапии: диагностика и коррекция .....	210

## **ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОСТЬ И ТОЛЕРАНТНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

<i>Докунова Е.В.</i> Феномен транскультуральности в анализе процессов переноса и контрпереноса. Возможности метода позитивной транскультуральной психотерапии.....	215
<i>Ерёмина В.И., Кондратьева Л.С.</i> Особенности актуальных способностей юношей и девушек .....	222
<i>Михнева С.В., Левичева К.А.</i> Мотивация руководителей в организации как социокультурный фактор их психологического и профессионального благополучия.....	227

<i>Орсоо Т.</i> Психологические особенности монгольского этноса на примере исследования организованности/пунктуальности как способностей личности и отношения к категории «время» .....	231
<i>Смирнова Д.Р.</i> Транскультуральные аспекты управления персоналом в международной компании .....	242
<i>Сутормина А.А.</i> Транскультуральный подход в применении психотерапевтических практик для успешной адаптации мигрантов в российских реалиях: возможности позитивной психотерапии .....	245

# **БИЗНЕС, КОУЧИНГ И МЕДИАЦИЯ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПОДХОДЫ И ИНТЕГРАЦИЯ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

***Ванновская Ольга Васильевна***

канд. психол. наук, доцент, доцент  
ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный  
университет им. А.С. Пушкина»  
г. Санкт-Петербург

сертифицированный психотерапевт в методе позитивной психотерапии (IAPP, Висбаден, Германия), полимодальный супервизор ОППЛ

***Зенкова Елена Станиславовна***

директор по развитию  
Образовательный центр имени профессора Носсрата Пезешкиана  
психолог, кандидат в позитивные психотерапевты, музыкальный те-  
рапевт,

преподаватель ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева»  
и УЦ имени Н.П. Бехтеревой  
г. Санкт-Петербург

***Никонова Оксана Анатольевна***

директор  
психолог, сертифицированный  
позитивный психотерапевт, тренер WAPP

Образовательный центр имени профессора Носсрата Пезешкиана  
г. Санкт-Петербург

*DOI 10.31483/r-151851*

## **РАЗВИТИЕ ПОТЕНЦИАЛА ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ ЧЕРЕЗ НАПИСАНИЕ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ И ВОЗМОЖНОСТИ ПОДДЕРЖКИ**

***Аннотация:*** цель исследования: выявить причины недостаточной публикационной активности практикующих психологов и психотерапевтов в написании научных текстов и предложить пути её преодоления. В статье представлены данные опроса 109 практикующих специалистов, работающих или обучающихся преимущественно в методе позитивной психотерапии. По результатам исследования создана и апробирована авторская программа онлайн курса «Написать научную статью – не проблема, а технология» на базе Образовательного центра имени профессора Носсрата Пезешкиана (г. Санкт-Петербург, Россия). В статье приведены отзывы участников первого потока данного курса. Сделан вывод о том, что для преодоления барьеров к написанию научных статей у

*практикующих специалистов важную роль играет не только обучение методологии и технологии этого процесса, но и психологическая поддержка в процессе групповой работы.*

**Ключевые слова:** *написание научных статей, психологи, психотерапевты, позитивная психотерапия, онлайн-курсы.*

Вряд ли кто-то из коллег психологов и психотерапевтов будет спорить с тем, что написание и публикация научных работ имеет большое значение для формирования доказательной практики и накопления знаний, на который могут опираться другие исследователи [12]. Однако очень немногие практикующие специалисты занимаются написанием научных статей, тем самым лишая себя возможности поделиться с коллегами своим уникальным опытом, а профессиональное сообщество – узнать о авторских подходах, наработках и обобщениях в научном дискурсе. Это противоречие актуализировало *цель* написания данной статьи: выявить причины малой публикационной активности психологов-практиков и психотерапевтов в написании научных текстов и предложить пути её преодоления.

Научная статья, как «законченное авторское логически цельное произведение, представляющее результат научной работы, и имеющее целью сделать описанные идеи достоянием научного общества» [3, с. 8], обладает коммуникативными возможностями, в числе которых взаимодействие авторов посредством опубликования своих работ [1] и разговор между представителями научного мира и социумом [9].

Осознавая это, автор научных работ в силах внести заметный вклад в выбранную область профессиональных интересов. Например, публикации психологов, работающих в определенном методе, могут способствовать развитию этого метода. Так О. Фортунатова в публикации журнала «The Global Psychotherapist» задается вопросом: достаточно ли мы, как представители научного метода психотерапии, проявляемся в информационном поле? Она пишет: «У каждого, кто проходит обучение на базовом и мастер курсах есть сотни страниц готовой к публикации информации. Это контрольные работы. Они могут как сразу писаться в формате статьи, так и переделываться позднее. Это полезная и творчески переработанная информация внесет весомый вклад в дело уплотнения информационного поля о нашем методе» [8, с.73].

Кроме того, рано или поздно специалист задумывается над вопросами, на которые предлагал ответить Н. Пезешкиан:

- Каковы мои отношения с моей профессией?
- Стала ли для меня работа смыслом, внутренней потребностью?
- Как я могу внести вклад в общественное развитие?
- Готов ли я экспериментировать?
- Готов ли я открыто высказывать своё мнение? [11].

Размышления над этими вопросами может способствовать появлению у специалиста интереса к научной работе.

Написание и публикация научных статей повышают авторитет и признание психологов, это способ получить высокий научный рейтинг и цитируемость, гранты для исследований, ученую степень. На наш взгляд,

работа над научными статьями также влияет на личные и профессиональные качества специалистов: в процессе написания и публикации развивается критическое мышление и умение работать с информацией, растет способность к анализу, систематизации и обобщению, улучшаются навыки решения широкого круга задач, формулировки гипотез, аргументированного изложения мыслей и самопрезентации. Кроме того, в категориях ППТ авторы научных статей получают развитие таких актуальных способностей как усердие, точность, терпение, уверенность, сомнение, время, надежда.

Несмотря на все вышеизложенные факторы, свидетельствующие в пользу написания научных статей, многие специалисты отказываются от этого вида деятельности, боясь трудностей при написании, оформлении, рецензировании и публикации своих работ.

Действительно, написание и публикация научной статьи – непростой процесс, требующий нескольких редакций и зачастую нескольких месяцев упорной, подчас непрерывной, работы [10]. Важно также отметить риски, возникающие в работе с научной информацией, из-за чего в процессе написания статьи авторам приходится проявлять особую бдительность и тщательно проверять источники [7].

J. Schimel связывает успех научных поисков не только с качеством материала, но и со способностью доносить свои идеи [12]. Е. Бузальская сообщает, что анализ отечественных статей свидетельствует о «парадоксальном сочетании двух разнонаправленных тенденций: универсализации общей модели научной статьи при усилении национальных черт логики изложения информации и адресации» [2, с. 98].

Нельзя не упомянуть искусственный интеллект, на который во многом опрометчиво рассчитывает часть авторов. Так И. Зашихина пишет: «Появление языковых сервисов искусственного интеллекта пробудило надежды, связанные с облегчением задач публикационной активности... Результат анализа показал, что ChatGPT не способен справиться с требованиями к публикациям научной статьи в современном научно-публикационном дискурсе... среди требований к научной статье всегда существует требование новизны и отсутствия копирования из ранее опубликованных работ. Это правило противоречит природе GPT и делает использование чат-бота для публикационных целей весьма ограниченным» [6, с. 40].

Когда все сложности написания статьи преодолены, статья редактируется под требования журнала и отправляется на рассмотрение редакцией и рецензирование. Замечания рецензентов с одной стороны могут быть полезны для автора, они позволяют отшлифовать научный труд. С другой стороны, размытые комментарии, отказы с не вполне понятными причинами, большое количество замечаний могут вызвать у авторов чувство неуверенности, тревогу, и даже «депрессию от отказа» с решением вовсе не публиковаться [10].

На наш взгляд, одна из важнейших причин низкой публикационной активности – психологические барьеры, которым в отличие от методологических и технических аспектов написания статей уделяется недостаточно внимания. Например, Sh. Ali, T. Szmuda, Z. Wszolek уделяют

вниманию мотивации, эмоциональному состоянию, когнитивным процессам, их влиянию на качество и продуктивность публикационной деятельности. Они отмечают, что написание научных работ может быть источником стресса из-за высоких ожиданий, сроков и конкуренции [10].

Д. Запорожец и С. Овдиенко также привлекают внимание к психологическим аспектам написания научных статей. Они отмечают, что эмоции автора заметно влияют на процесс: «положительные способствуют продуктивности, негативные – приводят к прокрастинации» [5, с. 36].

Для достижения цели данного исследования был проведен анонимный опрос, в котором приняли участие 109 человек: психологи, психотерапевты, педагоги-психологи, студенты и аспиранты психологических факультетов, в основном проживающие в городе Санкт-Петербург и практикующие в методе позитивной психотерапии.

Опрос показал, что интерес к теме написания научных статей не зависит от возраста или практического опыта специалиста: всего 9% респондентов никогда не посещала мысль о написании статьи, а более 65% респондентов думают об этом. Среди причин, которые мешают писать научные статьи, респонденты чаще всего указывали нехватку времени, отсутствие необходимого опыта, страх критики и недостаток мотивации. Более половины опрошенных никогда не начинали писать научную статью, а если и начали, то остановились на первых страницах. Интересны ответы респондентов по поводу эмоций, переживаемых при мысли о написании научной статьи: подавляющее большинство участников (71%) указали интерес (возбуждение), также среди других, самых часто испытываемых эмоций, были указаны стыд (застенчивость), удовольствие (радость), скука, страх (ужас), удивление, горе (печаль, страдание), гнев (раздражение, ярость). Большинство опрошенных (76%) ответили «да» на вопрос, считают ли они написание научной статьи технологией, которую можно освоить, при этом 69% хотели бы освоить эту технологию.

Проведенное исследование побудило авторов данной статьи к поиску мер, способных поддержать научную и публикационную активность специалистов. В литературе исследователи отмечают разные пути. Так А. Виноградов и О. Городовая указывают на необходимость определенных мер стимулирования, чтобы подобный публикационный труд воспринимался как значимый и был востребован [4]. С. Шейпак рассматривает написание научных работ как особый вид компетенции, которой необходимо целенаправленно обучать [9]. С. Романова указывает на необходимость «продолжать обучать навыкам работы с электронными источниками научной информации и реферативными базами данных молодых ученых, только начинающих свой путь в науку» [7, с. 84]. Sh. Ali, T. Szmuda, Z. Wszolek указывают на ценность положительной обратной связи для поощрения усилий, мотивировании продолжать двигаться вперед к новым достижениям, при этом отмечая, что даже негативная обратная связь, представленная в конструктивной форме с предложениями по улучшению, может быть полезной и стать стимулом для роста и самосовершенствования. Также они выражают мнение, что в ряде случаев непростой процесс написания научной статьи может приносить невероятное удовлетворение в работе с соавторами [10]. Д. Запорожец и С. Овдиенко отмечают, что на

уверенность авторов влияют отклики коллег и говорят о важности создания поддерживающей среды вокруг пишущих авторов [5].

Учитывая все эти идеи и основываясь на результатах собственного эмпирического исследования, была разработана авторская программа онлайн курса «Написать научную статью – не проблема, а технология», которая была апробирована на базе Образовательного центра имени профессора Носсрата Пезешкиана (г. Санкт-Петербург, Россия). Программа курса предназначена для психологов и специалистов помогающих профессий, желающих перейти от мыслей о своей первой научной статье к ее написанию. Курс состоит из 4-х занятий по 4 академических часа, домашних заданий и последующей индивидуальной обратной связи преподавателя в процессе написания статьи. Небольшая группа участников позволила каждому применять личностный подход, разбирать выполненные домашние задания во время прямого эфира, создавать поддерживающую среду единомышленников, мотивировать, снимать психологические барьеры и развивать актуальные способности. Ниже приведены некоторые высказывания из обратной связи участников программы: «Стало гораздо меньше страхов и гораздо больше понимание – что писать, где и как публиковать. И очень удачно, что можно первую статью написать к конференции по позитивной психотерапии – это мотивирует». «Самое сложное было – определить, что меня тормозит в написании статей. В итоге я поняла, что это не столько незнание технологии, сколько неуверенность в себе. Очень помогала группа – все отзывались, поддерживали, делились своими сложностями, и это давало силы не бросить затею со статьей, продолжать работу над ней». «Понравилась структура – большое дело разбито на небольшие конкретные шаги, ты по ним идешь и в итоге видишь результат». «Все рекомендации были очень полезными и своевременными. Забираю их для будущих работ». «Много благодарности за идею и воплощение, это то, что нужно сейчас лично мне и нашему сообществу».

Таким образом, для преодоления барьеров к написанию научных статей у практикующих специалистов очень важную роль играет не только понимание того, как это делать через обучение методологии и технологии этого процесса, но и внимание к психическим процессам, состояниям и свойствам самих авторов. Поддержание мотивации, преодоление страхов, повышение уверенности в себе и самооценки – все это возможно в групповой работе единомышленников через взаимную психологическую поддержку, мягкое руководство и совместное творчество.

#### *Список литературы*

1. Абросимова Л.С. О возможности красноречия в жанрах научной прозы / Л.С. Абросимова, М.А. Богданова // Известия Южного федерального университета. Филологические науки. – 2024. – Т. 28. №3. – С. 21–31. – DOI 10.18522/1995-0640-2024-3-21-31. – EDN HUNWGI.
2. Бузальская Е.В. Научная статья: тенденции изменения модели / Е.В. Бузальская // Жанры речи. – 2021. – №2 (30). – С. 90–100. – DOI 10.18500/2311-0740-2021-2-30-90-100. – EDN GFYTBV.
3. Ванягина М.Р. Как написать и опубликовать научную статью: учебно-методическое пособие / М.Р. Ванягина. – СПб.: Издательские решения, 2020. – 114 с. – ISBN 978-5-4498-8646-0. – EDN OOALRI.

4. Виноградов А.С. Научная статья в информационном потоке: адаптация к новым тенденциям / А.С. Виноградов, О.И. Городова // Научные и технические библиотеки. – 2024. – №7. – С. 40–62. – DOI 10.33186/1027-3689-2024-7-40-62. – EDN ZBQAJL.
5. Запорожец Д.В. Психологические аспекты написания научных статей / Д.В. Запорожец, С.С. Овдиенко // Северо-кавказский психологический вестник. – 2024. – Т. 22. №4. – С. 25–40.
6. Зашихина И.М. Подготовка научной статьи: справится ли ChatGPT? / И.М. Зашихина // Высшее образование в России. – 2023. – Т. 32. №8–9. – С. 24–47. – DOI 10.31992/0869-3617-2023-32-8-9-24-47. – EDN JPFYUJ.
7. Романова С.А. Риски в работе ученого с источниками научной информации / С.А. Романова, Ю.В. Трофимов // Академическая мысль. – 2022. – №3 (20). – С. 80–85. – EDN QKEYWF.
8. Фортунатова О. Хаос VS Прогноз: как не исчезнуть в информационном пространстве / О. Фортунатова // The Global Psychotherapist. Vol. 1. No. 2. July 2021, pp. 69–74. DOI: 10.52982/lkj154. EDN IMIPOJ
9. Шейпак С.А. Опубликовать научную статью: диалог автора и журнала / С.А. Шейпак // Высшее образование в России. – 2021. – Т. 30. №3. – С. 151–167. DOI: 10.31992/0869-3617-2021-30-3-151-168. – EDN ETGOJC
10. Ali Sh. How to write a scientific paper? Lessons from a distinguished scientist and editor / Sh. Ali, T. Szmuda, Z. Wszolek // European Journal of Translational and Clinical Medicine. 2020. Vol. 3. No. 1. Pp. 74–78. DOI 10.31373/ejtc/118954. – EDN DKRELV.
11. Peseschkian N. (2021). Dealing Positively with World Crises: Our Contribution to World Peace // The Global Psychotherapist. Vol. 1. No. 2. Jan. 2021. pp. 9–11 [Electronic resource]. – Access mode: [https://www.positum.org/ppt\\_articles/peschkian-n-2021-dealing-positively-with-world-crises-our-contribution-to-world-peace-the-global-psychotherapist-vol-1-no-2-jan-2021-p-9-11/](https://www.positum.org/ppt_articles/peschkian-n-2021-dealing-positively-with-world-crises-our-contribution-to-world-peace-the-global-psychotherapist-vol-1-no-2-jan-2021-p-9-11/) (date of request: 20.11.2025). – DOI 10.52982/lkj155. – EDN MSUGRM
12. Schimel J. (2025). Writing Science: How to Write Papers That Get Cited and Proposals That Get Funded // Oxford University Press. [Electronic resource]. – Access mode: <https://global.oup.com/academic/product/writing-science-9780199760244> (date of request: 28.10.2025).

**Гончаров Максим Александрович**  
канд. мед. наук, психотерапевт

## **ВЗГЛЯД НА ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: БИОЛОГИЯ VS ПСИХОЛОГИЯ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема суицида как индикатора глубокого личного и общественного неблагополучия. Отмечается недостаточная эффективность существующих подходов, обусловленная доминированием в медицине редукционистской, биологической парадигмы, игнорирующей психологическую составляющую человека.*

*В качестве методологической основы профилактики предлагается салютогенетический подход и модель жизненного баланса Н. Пезешкиана.*

*Статья содержит практические рекомендации по смещению акцента на психологическое здоровье, развитию культуры обращения за помощью и интеграции психотерапевтических практик в общемедицинскую среду.*

**14 Позитивная психотерапия в современном мире:  
ресурс и инструмент совладания с социокультурными вызовами**

***Ключевые слова:** суицид, профилактика суицида, позитивная психотерапия, психосоматика, редукционизм, экзистенциальное одиночество, вербализация, жизненный баланс, Пезешкиан Н., салотогенетический подход, кризис парадигмы.*

Несмотря на то, что суицид является страшной, глубокой и волнующей всех проблемой, которая сопровождает человечество на протяжении всего его существования, ключ к ней так не был подобран. По большому счету, все бытующие взгляды и подходы к решению, пока не привели к сколько-нибудь значительному результату. Возможно потому, что они не состоятельны, а возможно и потому, что не получили своего распространения и не обрели практического применения.

Как бы там ни было, мы все еще находимся на стадии поиска полезных идей, которые потом предстоит применить.

Я хочу поделиться с вами своим взглядом как практикующего психотерапевта на то, что роль психологии в современной жизни существенно недооценена. А учитывая, что 90% всех заболеваний являются психосоматическими и ведущую роль в их возникновении играет именно психология, это может быть ключом к разгадке. К сожалению, современная медицина, все еще рассматривает человека как набор физико-химических реакций и предлагает для лечения в основном применять физико-химические средства. Дело в фундаментальном разрыве между пониманием болезни и пониманием человека. Это, в свою очередь ведет к недооценке роли психологической индивидуальности и возможно даже обесцениванию. И, по сути, это диагноз самой системе. Этот редукционизм был невероятно успешен в борьбе с инфекциями, в хирургии, но он катастрофически неадекватен, когда мы имеем дело с экзистенциальной болью.

Недавно, мне довелось выступить на международной конференции по профилактике суицидов в Улан-Баторе (Монголия). Более того, я оказался одним из ключевых спикеров и единственным выступающим из России.

Эта статья является результатом моей подготовки к выступлению на конференции. В конце 90-х я руководил суицидологическим отделением в г. Хабаровске при городском психотерапевтическом центре и много работал с людьми, пытавшимися свести счеты с жизнью. Последние 25 лет я занимаюсь частной психотерапевтической практикой, веду индивидуальный прием и провожу много групповой терапии. В общем, мне есть что сказать и я глубоко верю, что профилактика суицидов – это стоящая и очень насущная социально-психологическая проблема.

Суицид – это всегда трагедия. За суицидом есть глубокое страдание, которое часто скрыто от наших глаз. Суицид – это индикатор глубокого неблагополучия. А высокий суицидальный рейтинг страны – индикатор серьезного неблагополучия в обществе.

Давайте немного заглянем за фасад суицидального поведения. Если мы немного обобщим, то увидим, что суицидальное решение рождается в совершенно особом психологическом состоянии, для которого характерно:

- 1) невыносимое страдание;
- 2) ощущение безвыходности;
- 3) одиночество и изоляция.

Проще говоря, это состояние глубоко кризиса и отчаяния. Суицидальное поведение, каким бы мы его не квалифицировали, является, наверное, самым драматичным криком о помощи. Когда человек решает свести счеты с жизнью, это означает, что его одиночество, оказалось гораздо более мучительным, чем мы думали. Это не просто поэтическая метафора, а клинически и экзистенциально точное наблюдение.

В свое время русский философ Н. Бердяев сказал следующее: «Человек никогда не отрицает самой жизни, он отрицает тот момент жизни, который делает ее невыносимой».

Одиночество как экзистенциальная катастрофа, а не просто отсутствие компании. Говоря об одиночестве суицидального человека, мы говорим о тотальном распаде всех значимых связей, придающих жизни смысл. Суицид воспринимается не как желание смерти, а как единственный способ прекратить невыносимую боль.

Люди не начинают думать о желании умереть на ровном месте. Это решение рождается мучительно и постепенно пропитывает все сознание. Человек длительно находится во внутреннем конфликте [1; 5; 10].

Добровольный уход из жизни – это яркий, но все же частный случай суицидального поведения. Наркомания, алкоголизм, рискованное поведение, гэмблинг также рассматривается как форма аутодеструктивного поведения или отсроченного суицида.

Если мы хотим быть эффективными в превенции суицида, мы должны перестать смотреть на него как на единственную трагическую точку. Мы должны увидеть всю линию жизни, ведущую к этой точке. Зависимость и рискованное поведение – это суицид, говорящий шепотом, растянутый на месяцы и годы.

Кто работает психотерапевтом знает, что за каждым расстройством есть своя драматическая история. Когда у себя в кабинете я встречаюсь с пациентом с суицидальным поведением, мы начинаем знакомиться, создаем доверительные отношения, постепенно он допускает меня в мир своих переживаний и личной истории, доверие постепенно растет, степень самораскрытия повышается. Со временем, у меня появляется шанс увидеть его субъективное страдание, понять с чем оно связано, обнаружить его актуальные конфликты, семейные концепции, внутренний конфликт [1; 2; 5].

Постепенно, если все хорошо, удается обнаружить новые опоры, сформировать новое отношение к себе, повысить устойчивость личности, за счет развития новых качеств. Заметьте, все это происходит благодаря углублению наших доверительных отношений.

Все, кто занимается психотерапией знает, что когда повседневные проблемы и конфликты человеком замалчиваются и открыто не обсуждаются, а скрываются и подавляются, это ведет к психическим и психосоматическим расстройствам. Молчание – это питательная среда для психических расстройств и психосоматики [1; 5; 11].

По сути, это наблюдение означает, что, если бы человек мог открыто делиться, говорить и обращаться за помощью, этих проблем можно было бы избежать. «Обращение одного человека за помощью к другому, является самым великим феноменом человечества» (Льюис Уолберг) [1; 15].

Это, наверное, главный социальный навык, которому стоит обучать детей: «Тебе плохо? Обратись за помощью». Если научить детей обращаться за помощью, половину проблем мы сразу решим [12].

Итак, один из выводов ведущих к превенции – нужно больше психологии, люди должны иметь возможность и готовность говорить о своих проблемах.

Да, разговор – это еще не решение проблем. Но это уже и не тайна. Это разделенная боль, а разделенная боль – это половина боли.

Вербализация – это форма психологической гигиены. Замалчивание токсично. Когда я веду терапевтический прием, индивидуальный или групповой – я слышу трогательные, драматические истории и секреты. Часто люди рассказывают что-то впервые в жизни за 20–30 лет. Это то, в чем люди очень нуждаются. Через это они освобождаются. Мы полны секретов, некоторые давят и не дают спокойно дышать и жить. От секретов нужно своевременно освобождаться. Чтобы от них освободиться нужна особая среда. Часто через слезы и боль. Но это то, что необходимо [3].

Я врач, но я верю в то, что человек существо гораздо более психологическое, чем биологическое. Способность делать выбор и принимать решения – это психология. За нашим выбором, стоят ценности.

Ценности не универсальны, они культурально обусловлены. Культуральные ценности – это тоже психология [9; 11].

Несмотря на то, что суицид – это социально-психологическая проблема, суицидами занимается медицина. Но проблема в том, что сегодня биологическая и психологическая медицина все еще существуют параллельно, как альтернативные концепции и даже конкурируют друг с другом. И диалог между ними очень формальный.

Если задуматься, то главным достижением современной медицины являются препараты. У медицины есть таблетки от всего. Медицина часто рассматривает человека так, как будто кроме физико-химических процессов в нем ничего больше не существует. В действительности, если мы относимся к людям только как к физическим телам, мы вообще не воспринимаем их как людей. Такая модель сосредоточивает внимание на объективных качествах больного организма, но не в состоянии охватить душевную индивидуальность. Изгнание субъекта из медицины создает фон, в котором в котором не видно личности пациента [5; 10].

Мы можем описать шекспировского «Гамлета» на физико-химическом уровне – чернила на бумаге или на биологическом – зрительное восприятие предложений. Но это описание будет абсолютно бесполезно для понимания смысла трагедии, конфликта, характеров. Для этого нужен уровень литературоведения и психологии.

Сегодня медицина достигла колоссальных успехов в лечении инфекций и хирургической патологии, но совершенно ничего не достигла в лечении хронических расстройств. Рейтинг хронических расстройств как рос так и растет. Медицине есть, что предложить в лечении острых проблем, но нечего в лечении хронических. Хронические расстройства – это образ жизни, а образ жизни – это психология.

В медицине все еще доминирует патогенетический подход – когда, врачи хорошо разбираются в патологии, но мало что понимают в здоровье. Салютогенетический – ориентированный на здоровье подход, все еще находится скорее в литературных изысканиях, чем в практическом поле [1; 5].

Давайте посмотрим на самих врачей. Сегодня врачи имеют доступ к самым современным медицинским технологиям, препаратам и процедурам. Но разве этот доступ делает популяцию врачей в целом более здоровой, чем все остальные люди? Очевидно, что нет. Определенно, врачи не чемпионы по счастью. Оказывается, врачи также заканчивают жизнь самоубийством. Более того, у врачей еще больший риск по сравнению с населением в целом: Врачи-мужчины совершают самоубийство в 1,4–2,3 раза чаще, чем мужчины в общей популяции. Для врачей-женщин ситуация еще более трагична: их риск суицида выше в 2,5–4,0 раза по сравнению с женщинами в целом. Это делает медицину одной из немногих профессий, где риск суицида среди женщин превышает таковой у мужчин.

По оценкам, в США ежегодно жизнь самоубийством заканчивают от 300 до 400 врачей. Это эквивалентно потере целого медицинского факультета каждый год (Davis, M. A., West, C. P., et al. (2023). Analysis of Suicide Deaths Among Physicians in the US, 2003–2018. JAMA Network Open [13].

Это крупное исследование, проанализировавшее данные за 16 лет в США. Оно подтвердило повышенный риск и показало, что уровень самоубийств среди врачей составляет около 32–40 на 100 000 человек, что значительно выше, чем в общей популяции.

Как же так? Почему врачи не пользуются этими привилегиями? Да потому, что более 80% всех болезней являются психосоматическими по своей природе, а более 90% визитов к врачам, связаны со стрессом или психологией. В этом смысле, врачи психологически неграмотны, и обучены лишь биологическим способам контроля симптомов. При этом сами себе помочь не могут.

Но есть и хорошие новости. В исследовании профессиональной удовлетворенности 99% психотерапевтов сообщают, что их работа является полезной и полной смысла. 95% удовлетворены своей работой. 91% сообщили, что выбрали бы психотерапию своей профессией снова (Arztemonitor 2018) [14]. Немецкие исследования удовлетворенностью профессии показывают, что психотерапевты самые удовлетворенные. Возможно, это связано с тем, что психотерапевты могут помочь и себе. Психотерапия – это единственная профессия в мире, где работа над гармонизацией собственной личностью, является обязательной частью образования. Такого больше нет ни в одной профессии [1; 11].

Психотерапия – очень человеческий метод. Он использует все самое лучшее, что есть в человеке, в самом лучшем его исполнении, все его имеющиеся ресурсы. Психотерапевт, это человек, который мечтает о том, чтобы жизнь клиента становилась лучше. Он изучает жизнь человека, смотрит что в ней не так, что имеет смысл изменить, за счет чего и т. д. и т. п.

Здоровая личность психотерапевта, устанавливая здоровые отношения с пациентом, помогает личности обрести здоровье, корни расстройств которой, лежат в нездоровых отношениях в прошлом. Мы устанавливаем

отношения, которые обладают целительной силой, давая любовь и принятие [3; 4; 7].

Конечно, здесь стоит оговориться, что я имею в виду в основном гуманистические и психодинамические методы, где именно отношения имеют такую ценность, а не процедурные методы.

Кстати, психиатрическое обучение и психотерапевтическое выглядят очень по-разному. В психиатрическом в основном знания диагностики, патологии, терапии. Оно очень академическое и рациональное. В психотерапевтическом – самораскрытие, понимание себя, умение строить отношения, развитие эмпатии и т. д. Оно очень эмоциональное и направлено на гармонизацию личности – главного рабочего инструмента.

Итак, коллеги, вопрос превенции суицидов сложен и многогранен. И очевидно требует комплексного подхода.

Наша задача – стать мостом через пропасть одиночества обратно к жизни, к связи, к надежде. Самый мощный инструмент превенции – это не методика, а наша человечность, правильный подход и личный пример.

Для успешной профилактики суицидов, возможно стоит признать, приоритет психологического над соматическим. Так как именно от него зависит образ жизни, который определяет и соматическое здоровье. Ставя психологическое здоровье на первое место, мы ничем не рискуем.

Всем известно, что такое ятрогения – это нанесение вреда неправильными действиями врачей. Но нам нужен эффект салютогении, чтобы пациенты «заражались» здоровьем от врачей. Поэтому, врачам нужно самим стать примером здоровых людей во всех смыслах. А значит врачей нужно учить тому, что такое жизненное благополучие, жизненный баланс, управление конфликтами в повседневной жизни. Их психологическая грамотность и компетентность должны стать частью образования и активно применять это в собственной жизни.

Все это вращается вокруг понятия жизненного благополучия или способность инициировать, сохранять и развивать высокое качество жизни, несмотря на постоянно появляющиеся жизненные трудности. Жизненное благополучие – это прежде всего менталитет, жизненная философия, система взглядов. Это образ жизни, который наполнен смыслом, содержанием, отношениями и заботой.

Для этого можно практиковать жизненный баланс. Мой дорогой и любимый учитель проф. Носсрат Пезешкиан, немецкий психиатр, психотерапевт иранского происхождения, основатель метода Позитивной и Транскультуральной Психотерапии (1977), говорил «Здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто умеет их решать». Он открыл прекрасную, простую и культурально дружественную концепцию 4-х основных сфер жизни, которые описывают условия для так называемого жизненного благополучия.

Это сфера тела/здоровья, деятельности/достижений, контактов/отношений и смысла/будущего (рис. 1) [1; 2; –10]. Эти сферы жизни закрывают все основные человеческие потребности.

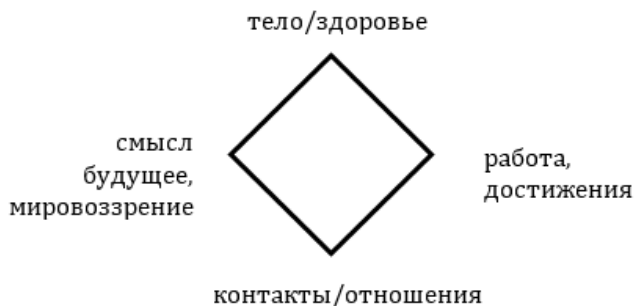


Рис. 1. Четыре сферы жизни по Н. Пезешкиану, 1977

Проще говоря, чтобы поддерживать хорошее качество жизни нужно уметь:

- 1) выглядеть хорошо и иметь хорошее здоровье, уметь получать удовольствие и радость, отдыхать и восстанавливаться;
- 2) быть профессионалами своего дела и иметь выполнять работу в рабочее время;
- 3) иметь здоровое социальное окружение и уметь дружить;
- 4) обладать внятными смыслами и жизненными целями, хобби, увлечениями и источниками радости.

Другими словами, поддержание в балансе и гармонии всех четырех сфер жизни, является залогом жизненного благополучия. Любой длительный перекося в сферах жизни, непременно ведет в проблемах в дефицитных сферах [1, 2].

Проблема в том, что современное общество слишком сфокусировано на достижениях. Люди склонны много работать и таким же образом воспитывать своих детей.

Родителей скорее волнуют успехи ребенка в школе, чем его способности дружить, мечтать или творить. Это в свою очередь ведет к тому, что ребенок строит свою самооценку только на достижениях, и начинает психологически от них зависеть: «Я должен быть сильным и успешным», «свои проблемы я должен решать сам», «чтобы тебя любили, ты должен быть успешным» и т. п.

Подобные концепции о себе ведут к повышенному стрессу и высокой уязвимости и зависимости от достижений. Формируемая деформация характера не может не отразиться на качестве жизни у будущем. Ребенок может научиться хорошо учиться или работать, но быть абсолютно неспособным полноценно жить, иметь другие источники радости, удовольствия и смысла [1; 2].

Кроме того, для предотвращения накопления психологической боли, детей нужно учить строить контакт и отношения и своевременно обращаться за помощью при необходимости.

Нужно, чтобы они росли с чувством авторства собственной жизни, где окружение приветствует и радуется их творчеству. Это даст им активную и творческую жизненную позицию, способную преодолевать неизбежные трудности с чувством что «я не один».

Наша задача – не ждать, когда человек сломается под грузом непроговорённого, а строить мосты через пропасть его молчания. Мы должны создавать культуру, в которой забота о психическом здоровье и открытый разговор о трудностях станут нормой.

Вербализация – это не просто слова. Это акт придания формы хаосу внутренней боли. Это перевод токсичной энергии переживания в конструктивный диалог [3].

Нужно учить взрослых быть примером для детей в способности обращаться за помощью – Не важно какие у тебя проблемы, важно то, как ты их решаешь. говорить о проблемах – признак силы и зрелости, а не слабости.

Учитывая такой высокий процент психосоматических расстройств, психотерапевты (не энтузиасты, а профессионалы) должны чаще консультировать пациентов, как на нозологическом, так на донозологическом уровне.

Нужно популяризировать психотерапию. Визит к психологу или психотерапевту – это такая же забота о здоровье, как визит к стоматологу.

Нужно строить культуру обращения за эмоциональной помощью и делать ее максимально доступной.

#### *Список литературы*

1. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М.: ИОИ, 2024. – 250 с.
2. Гончаров М.А. Операционализация конфликтов в позитивной психотерапии / М.А. Гончаров. – М.: ИОИ, 2024. – 180 с.
3. Гончаров М.А. Эмоциональная защищенность и безопасность в практике психотерапевта / М.А. Гончаров. – М.: ИОИ, 2024. – 210 с.
4. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт / Н. Пезешкиан; пер. с англ., нем. – 2-е изд. – М.: Март, 1996. – 336 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.
6. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнёрства и самопомощи / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.
7. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.
8. Пезешкиан Н. 33 и одна форма партнёрства / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1998. – 288 с.
9. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия – транскультуральный и междисциплинарный подход / Н. Пезешкиан, Х. Пезешкиан // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1993. – №4. – С. 63–77.
10. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии / Х. Пезешкиан. – Архангельск: Изд-во АГМИ, 1993. – 116 с.
11. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии: 14.00.18: дис. ... д-ра мед. наук / Х. Пезешкиан. – СПб., 1998. – 83 с.
12. Почему психотерапевт лучше дружеской «жилетки». 33 совета по использованию своего психотерапевта / М.А. Гончаров, П.С. Фролов, Е.О. Шишова, М.В. Шишов. – М.: АСТ, 2014. – 251 с. – ISBN 987-5-17-082239-3.

13. Davis M.A. Analysis of Suicide Deaths Among Physicians in the US, 2003–2018 / M.A. Davis, C.P. West, C.G. Popkave, D.V. Satele, E.F. Berbari, T.D. Shanafelt // JAMA Network Open. 2023. Vol. 6. Iss. 5. P. e2314188. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.14188.

14. Arztemonitor 2018: Eine Standortbestimmung der Ärzteschaft / Stiftung Gesundheit. Hamburg, Deutschland, 2018.

15. Wolberg L.R. The technique of psychotherapy / L.R. Wolberg. 3d edition. N.Y.: Grune & Stratton, 1977. 1400 p.

**Кулёва Елена Борисовна**

преподаватель

Институт практической психологии «Иматон»

психолог, сертифицированный специалист,

тренер по позитивной психодинамической психотерапии

и транскультуральной психиатрии, член координационного совета

Гильдии психотерапии и тренинга,

руководитель этического комитета Гильдии,

эксперт и супервизор Гильдии

г. Санкт-Петербург

## СУГГЕСТИВНЫЕ ТЕХНИКИ В КОНТЕКСТЕ ПЯТИСТУПЕНЧАТОЙ МОДЕЛИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХИАТРИИ

**Аннотация:** интегративный подход в позитивной психотерапии предполагает возможность использования различных техник, для оптимального решения задач на каждой стадии терапевтического процесса. В статье рассмотрены возможности использования классического и недирективного гипноза, техник саморегуляции, нейролингвистического программирования на всех этапах пятиступенчатой модели позитивной психотерапии. Использование этих приемов позволяет экологично ускорить работу с клиентами и группой.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, интегративный подход, аутогенная тренировка, классический гипноз, недирективный гипноз, нейролингвистическое программирование.

Идея интеграции различных областей человеческого знания, теоретических и практических навыков для наиболее эффективного достижения цели охватывает все области человеческого знания в научных и практических аспектах [10, с. 15]. Психотерапия не является исключением: «Интегративная методология предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психотерапии [5, с. 8].

Создавая концепцию позитивной психотерапии Носсрат Пезешкиан, предлагал использовать свою теорию в качестве посредника между другими школами. Об этом он пишет в книге «Позитивная психотерапия.

**22 Позитивная психотерапия в современном мире:  
ресурс и инструмент совладания с социокультурными вызовами**

Новый метод» в главе «Позитивная психотерапия и другие психотерапии». Он рассматривает позитивную психотерапию как метатеорию, комплексную основу, позволяющую выбирать различные приемы для конкретных случаев [12, с. 365–400]. Также Пезешкиан утверждал, что позитивная психотерапия охватывает различные подходы, такие как психоаналитическую, психодинамическую, поведенческую терапию, групповую терапию, гипнотерапию, медикаментозное лечение и телесно-ориентированную психотерапию.

На своих обучающих курсах Пезешкиан использовал психодраматические техники, телесноориентированные приемы во время демонстрации работы с клиентами. Особый интерес представлял его тренинг стрессоустойчивости. Интервальный и Релаксационный тренинги представлены и рекомендованы для использования в книге «Позитивная психотерапия и психосоматика» [8, с. 441–443].

Данная статья предлагает краткий разбор возможностей использования техник работы с подсознанием на различных этапах психотерапевтического процесса в контексте пятиступенчатой модели консультирования позитивной психотерапии. Предлагается обзор задействования четырех техник: аутогенной тренировки, нейролингвистического программирования, Эриксоновского гипноза, классического гипноза. Эффективность интеграции этих подходов в практику консультирования методом позитивной психотерапии подтвержден более, чем двадцатипятилетним опытом работы автора с клиентами.

1. Аутогенная тренировка (в дальнейшем АТ). «Аутогенная тренировка – сосредоточенное саморасслабление». Цель занятий АТ – постепенное овладение определенными упражнениями чтобы научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления. АТ-способ переключения организма из напряженного рабочего состояния в состояние восстановительного покоя» [11, с. 10].

Аутогенная тренировка – является универсальным психотерапевтическим направлением. Саморасслабление может вылечить или облегчить многие недуги, и психические, и телесные. Можно решить проблемы со сном и научиться программировать собственное поведение в стрессовой ситуации.

Одним из центральных аспектов консультирования в позитивной психотерапии является самопомощь: «Стать психотерапевтом для себя и членов своей семьи». Основной идеологический аспект самопомощи заключается в том, что у клиента повышается чувство ответственности за свою жизнь и личностная самостоятельность. Самопомощь позволяет клиентам быстрее выходить из кризисных ситуаций, эффективно планировать будущее. АТ предлагает действенные механизмы самопомощи. Овладение техническими аспектами самопомощи позволяет терапевту и клиенту эффективно реализовывать на практике один из ключевых принципов позитивной психотерапии.

В консультировании методом позитивной психотерапии АТ может быть использована при работе с актуальным конфликтом. Это удобно в случаях, когда сфера «Тело» является зоной переработки конфликта или, наоборот, когда этой сфере уделяется слишком мало внимания. В первом

случае саморасслабление позволяет выстраивать более глубокий контакт с физическими ощущениями. Во втором случае -клиент может научиться выстраивать более полноценный контакт с окружающим миром и другими сферами самореализации благодаря повышению телесной осознанности. АТ может быть использована в случае, если зоной переработки конфликта является сфера «Достижения». Здесь мы можем снизить уровень стрессовой реакции клиента.

В контексте пятиступенчатой модели АТ может быть использована на стадии Дистанцирования и Наблюдения. Также на стадиях Ситуативного одобрения Вербализации может быть эффективно использованы техники самоприказа и экстренной саморегуляции [9, с. 156–214]. Владение методикой преподавания и проведения сеансов АТ может позволить специалисту творчески использовать их и в других случаях по своему усмотрению.

2. Классический гипноз. И.П. Павлов определял классический гипноз как: «Частично искусственно вызванный частичный сон» [7, с. 56]. Классический гипноз позволяет оказывать экстренную психологическую помощь при психологических травмах, нервном истощении, сексологических нарушениях, психосоматических расстройствах. Этот простой и конкретный метод может стать основой для групповой и индивидуальной психотерапии. Он позволяет быстро и эффективно осуществлять щадящую коррекцию и может быть использован при дефиците энергетических и личностных ресурсов человека. Грамотно составленный текст внушения, работая непосредственно на симптом, может быстро изменить качество жизни клиента. Техники гипноза могут быть включены в общий процесс позитивной психотерапии на стадии Дистанцирования и Наблюдения, как универсальный вид психологической поддержки клиента. На стадии Инвентаризации классический регрессивный гипноз позволит актуализировать детский опыт клиента. На стадии Ситуативного одобрения гипноз помогает нам активировать ресурсы, снизить значимость симптома. Использование этого метода значительно облегчает создание отношений переноса в психотерапевтическом процессе.

3. Эриксоновский гипноз является одним из самых экологичных подходов в работе с подсознанием. Этот метод рассматривает транс, как естественное состояние человека, позволяющий активировать скрытые ресурсы клиента для повышения жизненного потенциала. Он также дает возможность найти направления для быстрых, личностных изменений и реализовать их.

В позитивной психотерапии активная позиция клиента является одним из условий для успешной работы. Недирективный гипноз позволяет сочетать активность клиента и направленную работу с подсознанием. Клиент активно участвует в работе с изменёнными состояниями своего сознания и принимает решения относительно направленности производимых изменений. В контексте пятиступенчатой модели недирективный гипноз актуален на стадии Дистанцирования и Наблюдения с целью снижения значимости травматического опыта и анализа источника возникновения проблемы [6, с. 270–272]. На стадии Инвентаризации может быть использован с целью переосмысления родительского опыта. На стадии

Ситуативного одобрения он позволит актуализировать скрытые ресурсы [6, с. 54–61]. На стадии Расширения целей недирикативный гипноз представляет очень широкие возможности для подключения ресурса «Будущее» [6, с. 127–134]. Кроме того, знание недирикативного гипноза развивают у специалиста очень ценные навыки наблюдения за подсознательными невербальными реакциями клиента. Использование невербальной подсознательной информации может значительно повысить эффективность психотерапии [4, с. 178–185].

4. Нейролингвистическое программирование (в дальнейшем НЛП) является одним из эффективных методов для краткосрочной работы. «Нейролингвистическое программирование – это поведенческая модель и набор тщательно продуманных технических приемов, методов, шаблонов, техник и методологий, основанных на взаимодействии между мозгом, языком и телом. «Нейро» указывает на то, что для описания опыта человека необходимо знать и понимать «языки мозга» – те неврологические процессы, которые отвечают за хранение, переработку и передачу информации. Особых успехов НЛП добилось в понимании устройства внутреннего восприятия. «Лингвистическое» подчеркивает важное значение языка в описании особенностей механизмов мышления и поведения, а также в организации процессов коммуникации. Программирование» определяет системность мыслительных и поведенческих процессов: «программа» в переводе с греческого означает «четкая последовательность шагов, направленных на достижение какого-либо результата» [4, с. 15]. Используя НЛП, можно экологично получить быстрый результат. Когда клиент видит изменения, его доверие к процессу психотерапии повышается. НЛП позволяет более точно определить актуальную терапевтическую цель. Этот подход дает возможность разговаривать с клиентом на одном языке.

Приемы НЛП могут быть эффективно использованы в позитивной психотерапии. Они могут повысить личную эффективность специалиста за счет улучшения «чувства языка», повышения наблюдательности и более эффективного сбора объективной информации о процессах, происходящих с клиентами [3, с. 115–125]. Кроме того, техники НЛП можно использовать для решения задач каждой ступени в рамках пятиступенчатой модели консультирования позитивной психотерапии. На стадии дистанцирования и наблюдения техника «Визуально-кинететической диссоциации» [2, с. 82] позволяет снизить у клиента значимость психотравмирующей ситуации и степень его вовлеченности в травматичный опыт прошлого. Это, в свою очередь, облегчает нахождение позитивной интерпретации. Техника «Изменения убеждения» [4, с. 89–95] позволяет переосмыслить негативный опыт и наметить другие поведенческие тактики. На стадии Ситуативной поддержки техника «Гармонизации внутреннего конфликта» дает возможность выстроить более взвешенные отношения между разумом и чувствами, и, таким образом, помочь осознать и использовать скрытые ресурсы клиента. На стадии Вербализации техника «Взмах» [1, с. 118–123] позволяет изменить поведение клиента в травмирующей ситуации. На стадии Расширения целей «Рефрейминг» способствует интеграции опыта, полученного психотерапевтического опыта в

ткань повседневной жизни клиента [3, с. 148–152]. Использование техники «Походка силы» [1, с. 345–347] подключает ресурс Будущее на психофизическом уровне, что позволяет закрепить результаты работы на более глубоком уровне.

В индивидуальной работе с клиентами можно использовать все вышеперечисленные подходы. В групповой работе наиболее эффективным оказывается использование АТ, классического гипноза, недирективного гипноза. Но это только наши рекомендации. Специалист, владеющий этим инструментарием, может найти его творческое применение на любом этапе работы, в любом формате по своему усмотрению.

Таким образом, предложенные нами техники могут быть экологично использованы в контексте позитивной психотерапии, так как ни один из них не обладает своей «философией», и они представляют собой именно практический психологический инструментарий.

### *Список литературы*

1. Бэндлер Р. Большая энциклопедия НЛП. Структура магии / Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – М.: АСТ, 2022. – 670 с. – ISBN 978-5-900230-98-6
2. Бэндлер Р. Из лягушек в принцы / Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – Самара: Корвет, 2021. – 176 с. – ISBN 978-5-900230-98-6
3. Бэндлер Р. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – Воронеж: МОДЭК, 1995. – 256 с. – ISBN 5-87224-072-1
4. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс. – СПб.: Питер, 2024. – 384 с. ISBN 978-5-4461-1940-0
5. Козлов В.В. Интегративный подход в современной психотерапии и психологии / В.В. Козлов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zi-kozlov.ru/articles/1126-integrativeapproach?format=pdf> (дата обращения: 04.09.2025).
6. Мой голос будет с вами. Истории из практики Милтона Эриксона. – М.: Бомбора, 2021. – 320 с. – ISBN 978-5-04-121536-1.
7. Павлов И.П. Физиология. Избранные труды / И.П. Павлов. – М.: Юрайт, 2025. – 402 с. – ISBN 978-5-534-12704-1.
8. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 448 с. – ISBN 5-902791-05-7.
9. Решетников М.М. Аутогенная тренировка: практическое пособие / М.М. Решетников. – М.: Юрайт, 2019. – 238 с. – ISBN 978-5-534-06742-2.
10. Уилбер Кен. Интегральная психология. Сознание, Дух, Психология, Терапия / К. Уилбер; пер. С. Киселев. – М.: АСТ, 2004. – 169 с. – ISBN: 5-17-021067-1.
11. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 32 с.
12. Peseschkian N. Positive Psychotherapy. Theory and Practice of a New Method. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1987. 442 p. ISBN 978-3-540-15794-6.

Лихунова Елена Михайловна  
психолог-консультант, стратегический коуч

## СПОСОБНОСТЬ К ДОВЕРИЮ КАК КЛЮЧЕВОЙ РЕСУРС ПОЗИТИВНОГО РАЗРЕШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В ОРГАНИЗАЦИИ

***Аннотация:** в статье проводится комплексный анализ феномена организационного доверия как системного фактора, определяющего качество социально-психологического климата и эффективность разрешения межличностных конфликтов. Теоретической основой выступили принципы позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, экономическая модель «скорости доверия» С. Кови и современные подходы к лидерству и командообразованию, в частности, работы Е. Канавиной. Центральное место в исследовании занимают данные масштабного исследования «Доверие: принципы и практики», проведенного Корпоративным университетом Сбербанка в 2021 году. Доказывается, что доверие является конкретным управленческим инструментом и социальным капиталом, напрямую влияющим на финансовые и операционные показатели компании. Предлагается интегративная модель диагностики и развития доверия, позволяющая трансформировать деструктивные конфликты в источник организационного развития и синергии.*

***Ключевые слова:** доверие, актуальная способность, межличностный конфликт, организация, позитивная и транскультуральная психотерапия, Носрат Пезешкиан, Стивен Кови, организационная культура, лидерство.*

Актуальность проблемы конструктивного разрешения межличностных конфликтов в современных организациях обусловлена переходом к проектным и матричным структурам, увеличением доли удаленной работы и необходимостью быстрой адаптации к изменениям. В этих условиях традиционные иерархические методы управления конфликтами оказываются малоэффективными. Требуется смены парадигмы перехода от управления конфликтами к созданию среды, которая минимизирует их деструктивную составляющую и максимизирует потенциал для развития.

Такой средообразующей категорией выступает доверие. Если ранее оно рассматривалось как «мягкий», второстепенный фактор, то сегодня, как отмечает Стивен Кови-младший, «доверие – это нечто такое, что меняет всё. Это невидимая скрепляющая сила, без которой рухнет любая организация» [5, с. 21]. Экономический эффект доверия – «дивиденды доверия» против «налога на недоверие» – подробно описан в его работах. Однако теоретические построения требуют эмпирического подтверждения в конкретных культурных и корпоративных контекстах. Таким подтверждением высочайшего уровня выступает исследование Корпоративного университета Сбера «Доверие: принципы и практики» (2021), в котором приняли участие более 15 000 респондентов из 500 компаний [7].

Цель данной статьи – на основе интеграции теоретических моделей (Пезешкиан, Кови, Канавина) и данных исследования Сбербанка разработать и обосновать практико-ориентированную модель использования способности к доверию как ключевого ресурса для позитивного разрешения межличностных конфликтов в организации.

В современной организационной психологии доверие понимается как сложный многокомпонентный феномен. Mayer, Davis и Schoorman определяют доверие как «готовность быть уязвимым по отношению к действиям другой стороны, основанную на ожидании, что другая сторона совершит определенное действие, важное для доверителя, независимо от возможности его контролировать» [6, p. 712]. Это определение включает:

Когнитивный компонент: рациональная оценка надежности, компетентности и предсказуемости.

Аффективный компонент: эмоциональная связь, основанная на чувстве общности и взаимной поддержки.

Конативный компонент: готовность действовать, быть уязвимым.

Стивен Кови вводит емкую экономическую метафору, утверждая, что «доверие всегда прямо влияет на два результата: на скорость и на стоимость. Когда доверие падает, скорость также падает, а стоимость растет. И наоборот, когда доверие растет, скорость также растет, а стоимость падает» [5, с. 34]. Низкий уровень доверия создает «налог на недоверие» – скрытые издержки. Высокий уровень доверия генерирует «дивиденды доверия» – повышенную скорость взаимодействия и снижение операционных затрат [5].

Подход Носсрата Пезешкиана предлагает уникальный ресурсно-ориентированный взгляд на природу конфликтов. Согласно его теории, в основе большинства межличностных противоречий лежат не злой умысел, а различия в системе ценностей и приоритетов, которые он называет актуальными способностями [4]. Пезешкиан указывает: «Конфликтные ситуации... возникают не из-за того, что люди эмоционально несовместимы, а потому, что они не научились обращаться с различиями в актуальных способностях» [4, с. 147].

Актуальные способности – это культурально и социально обусловленные нормы и ценности (пунктуальность, честность, бережливость, чистоплотность, доверие, уверенность и др.). Конфликт возникает при разной расстановке приоритетов. Например, столкновение между сотрудником, ценящим «пунктуальность», и коллегой, для которого важнее «креативность». Преимущество этого подхода – в его депатологизации. Конфликт становится следствием различий в позитивных качествах, что создает основу для диалога.

Елена Канавина, углубляя тему лидерства, непосредственно связывает способность лидера выстраивать отношения с умением создавать атмосферу доверия для разрешения конфликтов. Она подчеркивает: «Команда рождается не из приказов, а из взаимного доверия и уважения. Задача лидера – создать пространство, где это доверие может возникнуть и окрепнуть» [3, с. 45]. Е. Канавина акцентирует, что «лидер не просто управляет командой – он создает среду, в которой она может раскрыть свой потенциал» [3, с. 78]. Этот подход полностью согласуется с моделью

С. Кови, где лидер выступает ключевым агентом в создании культуры доверия.

Исследование Корпоративного университета Сбербанка «Доверие: принципы и практики» (2021) предоставляет репрезентативные данные о состоянии доверия в российском бизнес-сообществе [7]. Его результаты имеют ключевое значение для понимания практических аспектов проблемы.

Данные этого исследования однозначно подтверждают тезис С. Кови о прямой связи доверия и бизнес-результатов. Это исследование констатирует: «Компании с высоким уровнем доверия значительно опережают остальные по ключевым показателям эффективности: вовлеченности сотрудников, удовлетворенности клиентов, инновационности и производительности» [7, с. 10].

Выделяются пять ключевых элементов (5К), формирующих доверие в организации.

1. Качество (компетентность, результат).
2. Критичность (честность, обратная связь).
3. Контакт (внимание, эмпатия).
4. Командность (кооперация, общие цели).
5. Кредит (делегирование, свобода действий).

Наибольший вклад в общий уровень доверия вносит Качество (компетентность) – 27%. Это означает, что основа доверия – профессиональная репутация и способность добиваться результата.

Дефицит доверия создает питательную среду для деструктивных конфликтов. Как отмечают Seligman и Csikszentmihalyi, «психология как наука большую часть своего существования концентрировалась на изучении патологии и слабости человека. Баланс необходимо сместить в сторону изучения сильных сторон и добродетелей» [8, р. 5]. Низкое доверие – это проявление такого дисбаланса в организации.

Для глубокого понимания природы конфликтов Носсрат Пезешкиан предлагает различать базовые и актуальные способности. Базовые способности – это универсальная способность к любви и познанию, врожденный потенциал каждого человека. Первичные актуальные способности – это эмоциональные способности, они развиваются первыми. Вторичные актуальные способности – это, как уже отмечалось, социально обусловленные вторичные добродетели, сформированные воспитанием [4; 9].

Носсрат Пезешкиан подчеркивает: «Конфликты возникают не из-за нехватки любви или познания, а из-за односторонней акцентуации или пренебрежении определенными актуальными способностями» [9, р. 112]. В организационном контексте это означает, что конфликт между, скажем, отделом контроля качества (доминирующая способность – «аккуратность, точность») и отделом инноваций (доминирующая способность – «открытость новому») коренится не в личной неприязни, а в одностороннем развитии разных, но равно важных для бизнеса актуальных способностей.

Носсрат Пезешкиан вводит важное различие между реактивным и проактивным подходами в разрешении конфликтов. Реактивный подход фокусируется на симптомах – ссорах, невыполненных обязательствах,

саботаже. Проактивный подход, который он отстаивает, направлен на выявление и гармонизацию лежащих в основе конфликта актуальных способностей [4].

«Позитивная психотерапия, – пишет Н. Пезешкиан, – не ограничивается вопросом «Как разрешить этот конфликт?». Она задается более глубоким вопросом: «Какие способности и ресурсы скрыты за этим конфликтом и как мы можем использовать их для личностного и группового роста?» [4, с. 201]. Этот вопрос является методологическим ядром для преращения деструктивного столкновения в конструктивный диалог.

Для построения доверия используются практические инструменты позитивной психотерапии, в частности метод позитивной переинтерпретации (Differential Analysis).

Это ключевой инструмент, уже частично описанный в модели. Его суть – не отрицать проблему, а переформулировать ее в терминах позитивного намерения или нереализованного потенциала. В организационной практике это может выглядеть так:

Жалоба: «Мой коллега постоянно перепроверяет мою работу, показывая, что мне не доверяет».

Переинтерпретация (через актуальные способности): «Мой коллега демонстрирует высокий уровень ответственности (надежность) и стремится к идеальному результату (точность). Я ценю эти качества. Возможно, мы можем вместе разработать контрольную процедуру, которая удовлетворит его потребность в качестве и избавит меня от ощущения тотального контроля».

Такой подход, как отмечает Н. Пезешкиан, «расширяет узкие рамки восприятия конфликта и открывает доступ к собственным способностям и способностям партнера» [9, p. 145].

Носсрат Пезешкиан считал, что психологическое благополучие и резистентность к конфликтам зависят от сбалансированного развития четырех сфер жизни: тела/ощущений, деятельности/работы, контактов/отношений и смыслов/будущего (фантазий) [4]. Дисбаланс в одной из сфер провоцирует конфликты в других. Модель баланса может применяться в работе с командой.

Пример: Команда в авральном режиме работает над проектом (гипертрофия сферы деятельности). Это путь к пренебрежению отдыхом (сфера тела), выгоранию, срывам на коллегах и семье (сфера контактов) и утрате видения общей цели (сфера смыслов). Конфликты неизбежны.

Лидер, понимающий эту модель, может проактивно выравнять баланс: ввести специальные перерывы (тело), организовать неформальные онлайн-кофе-брейки (контакты), регулярно напоминать о стратегической важности проекта (смыслы). Это не «забота о сотрудниках», а инвестиция в их способность к кооперации и доверию, то есть в эффективность деятельности.

Н. Пезешкиан, будучи выходцем из Ирана, работавшим в Германии, особое внимание уделял культурному контексту. Он рассматривал организацию как большую «семью» со своей уникальной культурой и традициями [9]. Нормы и приоритеты актуальных способностей в одной

## Бизнес, коучинг и медиация: междисциплинарные подходы и интеграция в позитивной психотерапии

корпоративной «семье» (стартап) будут кардинально отличаться от другой (государственная корпорация).

Попытка навязать универсальные решения без учета этого контекста обречена на провал и рост недоверия. «Понимание того, какие актуальные способности являются ценностями в данной группе, – писал Н. Пезешкиан, – это первый шаг к эффективной коммуникации и разрешению конфликтов» [9, р. 178].

На стыке теоретических моделей и эмпирических данных предлагается интегративная модель использования доверия для позитивного разрешения конфликтов.

Этап 1. Глубокая диагностика (Н. Пезешкиан + Исследование Корпоративного университета Сбербанка).

По Сберу: измерить уровень доверия по 5К (Качество, Критичность, Контакт, Командность, Кредит).

По Носсрату Пезешкиану: выявить доминирующие и дефицитарные актуальные способности в команде/паре. Проверить баланс 4-х сфер (тело, деятельность, контакты, смыслы). Этот этап соответствует принципу, сформулированному Е. Канавиной: «Прежде чем вести команду к результату, лидер должен понять, на каком фундаменте он строит. А фундамент этот – отношения между людьми» [3, с. 112].

Этап 2. Трансформация нарратива (Н. Пезешкиан + Е. Канавина).

Совместно с конфликтующими сторонами провести позитивную переинтерпретацию конфликта через столкновение актуальных способностей.

Лидер, по Е. Канавиной, выступает «модератором этого диалога, создавая безопасное пространство для уязвимости и честного разговора о ценностях, а не о претензиях» [3, с. 156]. Это напрямую связано с одним из компонентов доверия по данным исследования Корпоративного университета Сбербанка – Критичностью, которая определяется как «открытость обратной связи, честность в общении и готовность признавать ошибки» [7, с. 15].

Этап 3. Восстановление баланса и внесение «вкладов» (Н. Пезешкиан + С. Кови).

Предложить действия, направленные на гармонизацию выявленного дисбаланса (например, если конфликт вызван перекосом в сфере «деятельности» – внедрить практики заботы о «теле» и «контактах»).

Определить конкретные «вклады» в доверие, адресуящие дефицит по компонентам 5К. «Доверие растет, – напоминает Кови, – когда наши действия соответствуют нашим словам, когда мы проявляем уважение, прозрачность и исправляем свои ошибки» [5, с. 122]. Лидер на этом этапе выступает инициатором и примером, демонстрируя поведение, которое ожидается от других.

Этап 4. Институционализация и культурная интеграция.

Закрепить успешные практики в новых правилах.

Сделать работу с актуальными способностями и балансом частью корпоративного языка и культуры, как советует Е. Канавина: «Сильная культура – это та, где есть общий словарь для обсуждения не только результатов, но и качества отношений» [3, с. 189]. Это перекликается с пониманием конфликта у Thomas, который определяет конфликт в менеджменте

как «процесс ограничения его негативных последствий при одновременном увеличении его позитивных аспектов» [10, р. 889]. Новые правила – это и есть инструмент усиления позитивных аспектов. Как отмечает Е. Канавина, «сильная команда – это не та, где нет конфликтов, а та, которая умеет их продуктивно преодолевать и извлекать из них уроки» [3, с. 134].

#### **Заключение**

Проведенный анализ позволяет утверждать, что способность к доверию является краеугольным камнем современной организационной культуры. Теоретические модели Пезешкиана и Кови, подкрепленные практическими инсайтами Е. Канавиной, получают эмпирическое подтверждение в данных исследования Корпоративного университета Сбербанка.

Интеграция методологического аппарата позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана позволяет выйти за рамки симптоматического управления конфликтами. Его концепция актуальных способностей дает в руки руководителям и HR-специалистам эффективный инструмент для диагностики глубинных, ценностных причин столкновений. Модель баланса предлагает системный взгляд на профилактику выгорания и конфликтогенной среды, а транскультурный подход предостерегает от слепого копирования чужих практик без учета специфики корпоративной «семьи».

Предложенная интегративная модель предлагает системный алгоритм работы, где лидер играет ключевую роль не как администратор, а как создатель среды и модератор диалога. Инвестиции в построение культуры доверия – это прямые инвестиции в снижение издержек, повышение инновационности и создание психологически безопасной среды, где конфликты из угрозы превращаются в источник развития и синергии. «Способность к доверию, – заключал Пезешкиан, – это высшая форма способности к любви и познанию, перенесенная в плоскость человеческих отношений. Ее развитие есть основная задача не только психотерапии, но и любого сообщества, стремящегося к гармонии и эффективности» [4, с. 312]. Как резюмирует Елена Канавина, «доверие – это валюта нового времени. Тот, кто умеет ее зарабатывать и разумно тратить, получает доступ к самым ценным ресурсам: лояльности, инициативе и творческой энергии людей» [3, с. 201]. В современной организации инвестиции в эту способность оказываются одними из самых окупаемых.

#### **Список литературы**

1. Канавина Е.В. Команда для лидера, лидер для команды / Е.В. Канавина. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 254 с.
2. Кови С.М.Р. Скорость доверия. То, что меняет всё / С.М.Р. Кови; пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. – 354 с.
3. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: теория и практика нового метода / Н. Пезешкиан. – М.: Смысл, 2001. – 378 с.
4. Pesechskian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer-Verlag, 1987. 386 p.
5. Mayer R.C., Davis J.H., Schoorman F.D. An integrative model of organizational trust // Academy of Management Review. 1995. Vol. 20 (3). Pp. 709–734. EDN CCBGJT
6. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction // American Psychologist. 2000. Vol. 55 (1). Pp. 5–14. EDN GSHHUB

7. Доверие: принципы и практики. Исследование Корпоративного университета Сбербанка. – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sberuniversity.ru/research/sberknowledge/doverie-printsipy-i-praktiki/> (дата обращения: 15.10.2023).

8. Thomas K.W. Conflict and Conflict Management // Handbook of Industrial and Organizational Psychology / M.D. Dunnette (Ed.). Chicago: Rand McNally, 1976. Pp. 889–935.

9. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.

10. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.

**Тюнева Лия Раисовна**

магистрант

ГБОУ ВО «Башкирская академия государственной службы и управления при Главе Республики Башкортостан»  
г. Уфа, Республика Башкортостан

DOI 10.31483/r-152100

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА МОТИВАЦИЮ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМАНД ПОЧТЫ РОССИИ**

**Аннотация:** исследование направлено на анализ психологической безопасности сотрудников «Почты России», акцентируя внимание на смыслообразующих аспектах их профессиональной жизни. Расширены знания о феномене психологической безопасности через призму смыслового контекста, включая специфику осмысленности профессионального существования. Подтверждена значимость смыслового содержания как основного элемента психологической безопасности. Выявлено, что психосоциальные факторы безопасности критичны для эффективности управления и функционирования почтовой деятельности.

**Ключевые слова:** психологическая стабильность индивида, рабочий контекст, жизненные ценности, самоанализ, эффективность в рабочей сфере.

В современном мире, обсуждение профессиональной деятельности неизменно включает анализ воздействия негативных факторов на участников почтового процесса. Исходя из последних данных, абсолютной защиты в почтовой сфере не достигнуто, и понятие «безопасность личности» охватывает различные аспекты. Психологическая безопасность оценивается через защищенность от негативных воздействий как изнутри, так и снаружи, что является фундаментом для эффективного развития сотрудников «Почты России». Грамотная организация безопасного рабочего пространства напрямую влияет на систематизацию трудовых процессов и усиление профессиональных показателей работников [1, с. 32].

Психологическая безопасность является ключевым элементом для формирования благоприятной атмосферы в трудовом коллективе, где царит понимание и доверие. Это состояние защищает работников от

негативных явлений, таких как критика, оскорбления и дискриминация, обеспечивая тем самым условия для их профессионального и личностного роста. Психологическая безопасность создает среду, в которой каждый член команды чувствует себя уважаемым и ценным, что способствует кооперации и эффективной работе. В ее основе лежат такие компоненты, как доверие, открытость, корректное восприятие ошибок и свобода выражения мнений без страха перед осуждением или критикой.

Имея доверие в коллективе, создается благоприятная атмосфера для проявления инициативы и сотрудничества. В такой среде каждый сотрудник «Почты России» чувствует себя защищенным, осознавая, что коллеги не только не подставят, но и окажут необходимую поддержку. Элементы психологической безопасности включают:

- прозрачность в коллаборации критична для создания атмосферы психологической защищенности. Это означает, что каждый участник команды «Почты России» должен быть уверен, в возможности открыто делиться своими предложениями и мнениями с коллегами;

- корректное восприятие ошибок критически важно для создания атмосферы психологической безопасности в коллективе «Почты России». Каждый работник должен осознавать: ошибки неизбежны в процессе научения и совершенствования профессиональных навыков, и они не будут встречены с негативной реакцией или осуждением со стороны коллег и руководства.

В группе, лишённой психологической стабильности, могут возникать следующие трудности.

1. Деструктивное взаимодействие между сотрудниками. Отсутствие доверия и понимания в коллективе часто становится причиной внутригрупповых конфликтов и раздражения между членами команды. Это разрушает сплоченность команды и эффективность совместной деятельности, что отражается на продуктивности всех процессов.

2. Стресс. Работа в «Почте России» характеризуется интенсивными стрессовыми условиями. В случае отсутствия взаимной поддержки и создания условий психологической комфортности в коллективе, стресс может усилиться, что приведёт к утомлению и демотивации сотрудников «Почты России».

3. Финальный исход. Работники «Почты России» могут ощущать недооценённость со стороны управления или жаловаться на нехватку времени для завершения проектов. Такое восприятие может снизить качество их труда, привести к упущению мелких нюансов и, в итоге, к недостаточно качественному продукту.

4. Отсутствие коммуникации о личных затруднениях. В коллективе «Почты России» возможно сокрытие сотрудниками своих вызывающих беспокойство чувств, включая демотивацию, разочарование и эмоциональные напряжения. В условиях недостаточного внимания к психологической атмосфере в коллективе, такие проблемы могут усугубляться, приводя к созданию атмосферы неудовлетворенности и огорчений.

5. Дефицит мотивационной среды. Отсутствие вдохновляющего климата в коллективе «Почты России» может подрывать уверенность участников и приводить к падению мотивации и цели. Когда группа людей не

## **Бизнес, коучинг и медиация: междисциплинарные подходы и интеграция в позитивной психотерапии**

---

синхронизирована в работе, повышается риск разрозненности усилий, что усложняет создание эффективного и успешного конечного продукта.

Внедрение стратегии психологической безопасности в корпоративной культуре «Почта России» является критически важным аспектом. Эта политика должна находить отклик, как у руководства, так и у всех сотрудников. Даже в условиях сложных проектов, когерентность и солидарность в команде, основанная на взаимном уважении и поддержке, способствуют превосходству и нахождению решений перед лицом вызовов. Центральным элементом поддержания психологической безопасности является создание оптимистичного климата в коллективе, что достижимо через активное и многоаспектное взаимодействие, охватывающее не только профессиональные задачи, но и личные аспекты жизни сотрудников [3, с. 116].

Также важно прозрачно устанавливать и управлять ожиданиями, убеждаясь, что каждый член команды четко осознает свои обязанности и предполагаемые результаты работы, избегая недопонимания касательно невысказанных предположений. Культивирование позитивного настроения внутри команды не только способствует укреплению междуличностных связей, но и стимулирует мотивацию и улучшает общую производительность.

Ключевым аспектом психологической устойчивости команды является качественный подбор персонала. Необходимо тщательно оценивать соответствие потенциальных сотрудников, как профессиональным стандартам, так и личностным характеристикам. Это способствует предотвращению внутриколлективных конфликтов и непонимания, поддерживая гармоничное взаимодействие в команде [5, с. 214].

Участие в тренингах по коммуникационным навыкам может значительно укрепить психологическую безопасность в коллективе. Это достигается за счёт развития способностей членов команды более эффективно общаться между собой. Подобные обучения могут включать модули по улучшению коммуникации внутри команды, налаживанию контактов с клиентами, а также развитию организационных умений.

Несколько рекомендаций для каждого работника «Почты России»:

Разработайте прозрачный коммуникационный процесс. Эффективная коммуникация – фундамент для создания атмосферы психологической безопасности в коллективе. Сделайте так, чтобы каждый сотрудник «Почты России» чувствовал уверенность в возможности открыто выразить свои мысли и задать необходимые вопросы. Обозначьте четкие каналы общения, обеспечивая понимание того, как и с кем можно связаться в любой ситуации.

Внимательно слушайте и акцентируйте внимание на мнениях. Отсутствие адекватного внимания и понимания со стороны руководства в «Почте России» часто становится корнем конфликтов и несогласий среди сотрудников. Акцент на активном слушании и учете мнений членов команды способствует укреплению корпоративных связей и повышению эффективности работы.

Избегайте необоснованной критики. В профессиональной среде критика должна способствовать развитию и улучшению, она должна быть

конструктивной и целенаправленной. Концентрируйтесь на аспектах работы, требующих доработки, предлагайте практические рекомендации и избегайте личных наездов, которые могут демотивировать и унижать коллег [4, с. 252].

Используйте метод позитивной и транскультуральной психотерапии. Некоторые аспекты методологии позитивной транскультуральной психотерапии:

Гуманистический взгляд на коллег. Сотрудник рассматривается с позиции изначального овладения двумя способностями: к любви и к познанию.

Психоаналитический метод. Проблемы и трудности сотрудника рассматриваются через призму его внутренних конфликтов, противоречий и концепций.

Холистический метод. Все сферы жизни сотрудника рассматриваются как взаимосвязанные, и нарушение баланса в какой-либо из сфер прямо или косвенно влияет на другие сферы жизни.

Транскультуральность. Сотрудник рассматривается с позиции той культуры, того времени, тех семейных концепций, в которых он рос и развивался.

Разрабатывайте решения коллективно, превращая процесс в задачу всей команды. Лидеры должны активно подкреплять инициативы сотрудников, обеспечивая возможность каждому ощутить собственную значимость и узреть свои достижения в контексте групповых успехов.

Важно осознавать уникальность каждой команды и адаптировать подходы к созданию психологической безопасности соответственно их специфике. Различные коллективы требуют уникальных стратегий и механизмов для укрепления психологической основы, что, в свою очередь, способствует улучшению продуктивности [2, с. 97].

Кроме того, критически важно мониторить динамику команды и оперативно корректировать любые выявленные дисфункции, дабы предупредить их эскалацию и снизить отрицательное воздействие.

Психологическая безопасность в команде «Почта России» является одним из ключевых факторов успеха. Лидеры должны активно способствовать развитию межличностного доверия, что положительно скажется на эффективности работы.

### *Список литературы*

1. Айзман Н.И. Психологические основы безопасности человека: учебное пособие / Н.И. Айзман. – М.: Юрайт, 2023. – 272 с.
2. Донцов А.И. Психология безопасности: учебное пособие для бакалавриата / А.И. Донцов. – М.: Инфра-М, 2022. – 276 с.
3. Минаев Г.А. Образование и безопасность: учебник / Г.А. Минаев. – М.: Логос, 2021. – 312 с.
4. Самыгин С.И. Социальная безопасность: учебное пособие / С.И. Самыгин, А.В. Верещагина, Г.И. Колесникова. – М.: Дашков и К, 2020. – 360 с. EDN IJGFBV
5. Харламенкова Н.Е. Психологическая безопасность личности. / Н.Е. Харламенкова. – М.: Институт Российской академии наук, 2020. – 261 с.

# ПЕДАГОГИКА И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПОДХОДЫ И ИНТЕГРАЦИЯ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

*Бессонова Дарья Сергеевна*  
студентка

ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет»  
г. Тюмень, Тюменская область

## ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВЫ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В КОНТЕКСТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются ценностные основы позитивной психотерапии и их интеграция в педагогическую и социальную практику. Акцентируется внимание на роли уважения к субъектности личности, ориентации на ресурсы и благополучие в создании благоприятной образовательной среды, снижении эмоциональной неустойчивости и тревожности, а также в профилактике социальных рисков. Рассматривается необходимость применения гуманитарных стратегий позитивной педагогики для формирования устойчивых образовательных результатов и успешной социализации обучающихся. Особое внимание уделяется роли педагога как фасилитатора личностного роста, значению профилактики через создание поддерживающей среды и эффективности позитивных психологических интервенций (ППИ) в школьной и вузовской практике.*

*Интеграция ценностей позитивной психотерапии в образование, способствует не только академическим успехам, но и развитию эмоционального интеллекта, социальной адаптации и психологическому благополучию учащихся.*

***Ключевые слова:** позитивная психотерапия, позитивная психология, позитивная педагогика, эмоциональная устойчивость, гуманитарные стратегии, социализация, математическая тревожность, позитивные психологические интервенции, педагогическое общение, субъект-субъектное взаимодействие, профилактика эмоциональной неустойчивости.*

Современные вызовы, стоящие перед системой образования и социальной поддержки, требуют переосмысления традиционных подходов к взаимодействию с обучающимися и социально уязвимыми группами. В условиях ускоряющихся социальных трансформаций, роста эмоциональной нестабильности среди молодежи и усиления академического давления особую актуальность приобретают гуманистически ориентированные стратегии, основанные на ценностях позитивной психотерапии.

Позитивная психотерапия представляет собой современный подход к психологической помощи, направленный на развитие сильных сторон личности, повышение уровня удовлетворенности жизнью и достижение личностного роста. Этот метод получил широкое распространение благодаря своей эффективности и универсальности. В статье рассматриваются ценностные основы позитивной психотерапии и её применение в педагогической и социальной практике.

В педагогическом и социальном контексте эти ценности трансформируются в принципы позитивной педагогики и гуманитарных стратегий сопровождения, направленных на создание условий для личностного роста, эмоциональной устойчивости и успешной социализации.

Педагоги, использующие методы позитивной психотерапии, создают условия для формирования положительной мотивации к учебе. Они помогают ученикам осознать свои сильные стороны и возможности, развивать чувство уверенности в собственных силах. Такое отношение способствует повышению успеваемости и улучшению качества образования [1].

Важной ценностью является ориентация на успех и развитие, а не на исправление ошибок. В математическом образовании, которое традиционно воспринимается как «жесткая» дисциплина, где ошибки часто воспринимаются как неудача, применение гуманитарных стратегий позитивной педагогики позволяет снизить уровень математической тревожности и повысить устойчивость образовательных результатов.

Атмосфера взаимного уважения и доброжелательности в учебном коллективе способствует формированию устойчивого интереса к учебной деятельности. Подход позитивной психотерапии предполагает создание доверительных отношений между преподавателем и учениками, что снижает тревожность и увеличивает вовлеченность в учебный процесс.

Райхельгауз Л.Б. отмечает, что педагог должен не только передавать знания, но и создавать атмосферу доверия, сотрудничества и взаимопонимания, бережно относиться к личности обучающегося и обеспечивать условия для раскрытия его способностей [3]. Особенно это актуально для студентов гуманитарных направлений, у которых часто формируется устойчивый страх перед математикой, что мешает их академическому и профессиональному развитию. Математическая тревожность напрямую связана с низкой академической самоэффективностью и стремлением избегать ситуаций, связанных с математикой. В то же время, когда педагог использует подходы, основанные на поощрении, конструктивной обратной связи и акцентировании внимания на уже достигнутых успехах, у учащихся формируется позитивный опыт взаимодействия с дисциплиной, что способствует снижению тревожности и повышению мотивации к обучению.

Аспекты позитивной психотерапии и психологии также находят отражение в профилактической и социальной работе. Эффективное целеполагание – важный аспект позитивной психотерапии. Преподаватель и студент разрабатывают личные образовательные планы, формулируют конкретные, достижимые и измеримые цели. Такой подход усиливает внутреннюю мотивацию и повышает вероятность успешного формирования учебных заданий, повышение психологического благополучия,

формирование социальных навыков, эмоционального интеллекта и способности к конструктивному взаимодействию [1].

Ценности позитивной психотерапии способствуют формированию новой педагогической этики, в которой главным критерием эффективности становится не только уровень усвоения знаний, но и психологическое благополучие учащегося. Педагог перестает быть просто транслятором информации и превращается в фасилитатора личностного роста, именно такой переход требует от преподавателя профессиональной компетентности, личностной зрелости и способности к рефлексии и эмпатии. Райхельгауз Л. Б. отмечает: «эффективность любой педагогической деятельности... во многом зависит от умения учителя создавать атмосферу доверия, сотрудничества и взаимопонимания» [3]. Таким образом, педагогическая деятельность становится не просто технической задачей, а процессом гуманистического взаимодействия, в котором ценится не только результат, но и путь к нему, правильный ответ вместе с процессом мышления, успех с усилиями, которые приложены для его достижения.

Особое значение приобретает роль педагога в преодолении математической тревожности, которая, как распространена среди студентов гуманитарных специальностей. Диагностика, проведенная Райхельгаузом среди первокурсников Воронежского государственного университета с использованием опросника SMARS, выявила высокий уровень тревожности, связанной с тестами, контрольными работами и необходимостью посещать математические курсы [3]. Подобные проявления часто уходят корнями в школьный опыт, где упор делался на оценку, а не на понимание, и где ошибка воспринималась как личная несостоятельность. В итоге у учащихся формируется установка на избегание, а не на преодоление трудностей, а позитивная педагогика предлагает альтернативу: ошибка рассматривается как этап познания, а не как признак некомпетентности. Все это позволяет снизить страх перед неудачей и стимулировать исследовательское поведение, что особенно важно в условиях, ориентации на развитие критического мышления и способности к самостоятельному поиску решений. Происходит не снижение планки, а о создании условий, при которых учащийся может достичь этой планки с минимальными психологическими нагрузками. Это актуально в контексте современных образовательных стандартов, где значение придается функциональной грамотности – способности применять знания в реальных жизненных ситуациях. Например, математика перестает быть набором абстрактных формул и превращается в инструмент анализа социальных, экономических и даже психологических данных. Такой подход не только повышает мотивацию к изучению предмета, но и способствует осознанию его личностной значимости. Учащийся понимает, что математические знания – это не просто предмет, а ресурс для решения жизненно важных задач, что усиливает его внутреннюю мотивацию и снижает тревожность.

Ценностные основы позитивной психотерапии: уважение к личности, ориентация на ресурсы, стремление к благополучию и смыслу -интегрируются в педагогическую и социальную практику, формируя новую гуманистическую парадигму образования. Эта парадигма предполагает передачу знаний, сопровождение личностного роста обучающихся, создание

условий для их эмоциональной и социальной устойчивости. В условиях современных вызовов такая интеграция становится необходимой для формирования социально зрелой, психологически здоровой и активной личности. Открываются возможности для междисциплинарного синтеза, в котором педагогика, социальная работа и психотерапия объединяются вокруг общей цели – поддержки человеческого потенциала, ресурса. Позитивная психотерапия выступает не как методика, а как философия гуманного взаимодействия, применимая в самых разных сферах социальной практики. Именно такой подход позволяет не только реагировать на возникающие трудности, но и активно формировать условия для устойчивого развития личности в меняющемся мире.

#### *Список литературы*

1. Реан А.А. Позитивная психология как инструмент модерации процесса социализации школьников / А.А. Реан, А.А. Ставцев, А.В. Егорова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozitivnaya-psihologiya-kak-instrument-moderatsii-protssesa-sotsializatsii-shkolnikov> (дата обращения: 19.10.2025).
2. Богданова Е.Е. Как найти подход к эмоционально-неустойчивым студентам / Е.Е. Богданова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-nayti-podhod-k-emotsionalno-neustoychivym-studentam> (дата обращения: 19.10.2025).
3. Райхельгауз Л.Б. Применение гуманитарных стратегий позитивной педагогики в современном математическом образовании / Л.Б. Райхельгауз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-gumanitarnykh-strategiy-pozitivnoy-pedagogiki-v-sovremennom-matematicheskom-obrazovanii> (дата обращения: 21.10.2025).

*Гакаме Юлия Даудовна*

канд. пед. наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПОСТРОЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ПЯТИСТУПЕНЧАТОЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СТРАТЕГИИ**

*Аннотация:* в статье представлено описание педагогических возможностей применения в образовательной практике пятиступенчатой стратегии консультирования метода позитивной психотерапии. Дана содержательная характеристика этапов взаимодействия с клиентами.

*Ключевые слова:* пятиступенчатая терапевтическая стратегия, метод позитивной психотерапии, педагогическое консультирование.

Целостное воспитание личности школьника требует комплексного подхода, включения всех субъектов образовательного процесса в единый, динамично функционирующий механизм. Учитель является центральной фигурой в системе педагогического сопровождения обучающихся. Обладая профессиональной компетентностью в области психолого-педагогического знания, педагог может осуществлять консультативную поддержку родителям, учителям и другим участникам образования. Растущая потребность современного общества в педагогизации среды определяет

актуальность педагогического консультирования в системе деятельности педагога.

Основной формой педагогического консультирования является беседа. В психолого-педагогической литературе представлены разные модели построения взаимодействия в системе «клиент – консультант». Многофункциональная структура терапевтического процесса представлена в методе позитивной психотерапии.

Термин «позитивная психотерапия» был введен в 1968 г. Носсратом Пезешкианом (N. Peseshkin) для названия психотерапевтической концепции и стратегии, ориентированной на гармонизацию жизни человека, повышение реалистичности его мировоззрения, проработку как негативных, так и позитивных аспектов его проблем [2]. Данный метод отличается высокой дифференциацией терминологического поля, ясностью представленных концепций, доступностью объяснительных моделей, возможностью интеграции в разные области научно-практического знания. Н. Пезешкиан рекомендовал его использовать в психологии, медицине и педагогике. В рамках метода осуществляется анализ трудной жизненной ситуации через призму возможностей человека, его опорных способностей, расширения привычных моделей поведения, переосмысления концепций, определяющих ценностно-смысловое поле, культуральных особенностей и средовых факторов. Этот терапевтический подход, ориентированный на будущее и на изменения, исследует опыт прежних базовых концепций и базовых конфликтов для понимания представлений, определяющих текущий внутренний конфликт [1].

Рассмотрим, каким может быть содержание этапов взаимодействия с родителями, учителями и другими субъектами образовательной деятельности в процессе педагогического консультирования, построенного на основе пятиступенчатой стратегии. Взятая за основу модель психотерапевтического процесса включает пять стадий (наблюдение-дистанцирование, инвентаризация, ситуативное поощрение, вербализация и расширение целей).

На *стадии дистанцирования* клиент вступает в диалог с консультантом, обращается за помощью. На данном этапе за счёт вербализации волнующей проблемы, придания формы мыслям и внутренним переживаниям в условиях доверительного и безопасного общения уменьшается интенсивность эмоциональной вовлечённости клиента в проблему. Поэтому здесь важно создать благоприятную атмосферу, быть внимательным и эмпатичным к клиенту и, не перебивая, дать возможность высказаться. В ходе беседы важно фиксировать невербальные проявления, чувства и эмоции. Обычно обращение клиента выражается в форме жалобы, конкретного вопроса, описания затруднительной ситуации. Для прояснения запроса клиента можно в начале диалога задать такие вопросы, как «Расскажите о том, что Вас беспокоит?», «Каковы ваши ожидания от встречи?»

На *стадии инвентаризации* консультант задаёт вопросы для уточнения фокуса проблемы, источника конфликтной ситуации, базовых концепций, определяющих ценностные ориентиры. Также важно обозначить область психолого-педагогического знания (оценка учебной деятельности, проблема самоорганизации, межличностная коммуникация,

неуспеваемость, учебная мотивация и др.), в которой локализован запрос. В случае, если клиенту сложно говорить о некоторых переживаниях, целесообразно применение элементов арт-терапии, игротерапии, психодрамы и т. п.

На *стадии ситуативного поощрения* консультант даёт конструктивную обратную связь клиенту, направленную на обозначение имеющихся у него возможностей, внутренних и внешних ресурсов, способностей, на которые можно опереться при решении проблемы. Это способствует актуализации внутреннего потенциала, развитию опорности, веры в себя, даёт возможность посмотреть на свою ситуацию со стороны.

На *стадии вербализации* осуществляется анализ проблемы клиента в эмоциональной и когнитивной сфере. Словесно описывается конфликт, проблема клиента. В ходе открытого обсуждения рассматриваются различные версии, гипотезы, пути решения проблемы, исходя из имеющегося опыта. Осуществляется перевод запроса в область профессиональных возможностей педагога, осуществляющего консультативную деятельность. Например, жалоба на сложности контакта с ребёнком при выполнении домашнего задания («Ребёнок отказывается выполнять домашние задания, сложно с ним договориться, не понимает объяснений при выполнении учебных заданий») может оказаться в методической плоскости («Способы самоорганизации младших школьников при выполнении домашнего задания», «Методика решения разных типов задач», «Методы и приёмы развития учебной мотивации» и т.д.), либо в сфере контактов («Способы эффективной коммуникации», «Приёмы активного слушания», «Ценностное отношение друг к другу» и т. п.)

На *стадии расширения целей* выясняются и открыто обсуждаются новые модели поведения в уже привычных повторяющихся ситуациях, возможные альтернативы решения проблем, осуществляется критическая оценка готовности интегрировать новый опыт в реальную действительность, составление плана, целеполагание.

В таблице 1 представлена краткая характеристика педагогического консультирования, построенного на основе пятиступенчатой терапевтической стратегии, описаны функции этапов, перечислены основные способности специалиста, осуществляющего консультативную деятельность и общие результаты работы на каждой стадии.

Таблица 1

Характеристика педагогического консультирования,  
построенного на основе пятиступенчатой стратегии

№	Название стадии	Функции	Способности консультанта	Результаты консультативной работы
1	Дистанцирование	Информативная Фасилитативная	Эмпатичное слушание, терпение, принятие, сопереживание, высказывание разных точек зрения	Дистанцирование от проблемы, получение информации, создание благоприятной атмосферы доверия
2	Инвентаризация	Диагностико-аналитическая	Способность определять содержание и локализацию проблемы, динамику и возможности клиента	Выявление локализации проблемы, базовых концепций, ценностных ориентиров, уточнение запроса
3	Ситуативное одобрение	Побудительная Рефлексивная	Рефлексивные способности, умение осуществлять экологичное сопровождение клиента, актуализировать в нем способность к самопомощи	Ощущение внутренней опорности и самоценности у клиента
4	Вербализация	Прогностическая	Способность фокусироваться на конфликтах путем консультирования, аналитически мыслить	Варианты решений проблемы
5	Расширение целей	Развивающая	Видеть будущее после разрешения проблемы, владеть навыками планирования и целеполагания	План действий по включению нового опыта в реальную действительность

Педагогическое консультирование представляет собой значимый ресурс в системе повышения уровня педагогической компетентности всех субъектов образовательного процесса. Осуществление этого процесса в соответствии с этапами пятиступенчатой стратегии позволяет точно обозначить зоны затруднений в образовательной деятельности, активировать собственные ресурсы, развить навыки самообразования и самопомощи. Такой гуманистически ориентированный развивающий диалог

способствует укреплению ментального здоровья и повышению качества образования.

*Список литературы*

1. Бёссман У. Позитивная психодинамическая психотерапия: учеб. пособие / У. Бёссман, А. Ремерс. – Висбаден: WAPP Press, 2024. – 391 с.
2. Гакаме Ю.Д. В диалоге с младшими школьниками: возможности позитивной и транскультуральной психотерапии в начальном образовании / Ю.Д. Гакаме // Антропологический аспект начального образования в условиях трансформационных процессов (к 200-летию К.Д. Ушинского): сб. мат. Всероссийской науч.-практ. конф. – Киров, 2023. – С. 40–44.
3. Смирнова С.В. Позитивная психотерапия: сб. учебно-метод. матер. для спец. 37.05.01 Клинич. психология / С.В. Смирнова. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 37 с.

*Гитман Александра Вольтовна*

канд. пед. наук, позитивный психотерапевт

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена проблематика необходимости и возможности оказания помощи лицам пожилого возраста в соответствии с их потребностями. Проведен анализ позитивных аспектов функционирования личности в пожилом возрасте. Выявлены наиболее частые проблемы пожилых клиентов. Рассмотрены возможности использования подходов, принципов, психологических инструментов позитивной психотерапии для сохранения, поддержания, улучшения эмоционального благополучия пожилых, помощь в нахождении новых смыслов в жизни.

Главным выводом статьи является утверждение о возможном и достаточном наличии в арсенале позитивной терапии средств помощи людям пожилого возраста в адаптации к новым жизненным условиям.

**Ключевые слова:** *пожилой человек, позитивная психотерапия, модель баланса, актуальные способности.*

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относительно недавно пересмотрела возрастные нормы в связи с общей тенденцией продления жизни. Люди вплоть до сорока четырех лет считаются молодыми, до шестидесяти длится средний возраст, после чего наступает пожилой. В семьдесят пять приходит старость, после девяноста – время долгожителей. Таким образом 60–74 года составляют диапазон пожилого возраста по классификации Всемирной организации здравоохранения [1].

Пожилой возраст традиционно ассоциируется с немощью, болезнями, нарушением когнитивных функций, эмоциональной нестабильностью, прогрессирующей беспомощностью. Это объективные трансформации стареющего организма. Однако, скорость их протекания, уровень регрессии зависят от множества факторов и являются сугубо индивидуальными.

В исследованиях последних лет все чаще используются понятия, описывающие позитивные аспекты функционирования личности как

нормативные закономерности позднего возраста, такие как «акме» (А.А. Бодалев, А.А. Деркач), «эго-интеграция» (Э. Эриксон), «мудрость» (Л.И. Анцыферова, Р. Baltes), «счастливая старость» (Н.Ф. Шахматов), «психологический витаукт» (Н.К. Корсакова, О.Н. Молчанова), в зарубежной психологии большую популярность приобрело понятие «успешного старения» (J.D. Rowe, R.L. Kahn ) и др. [2].

Поскольку наступление очередного возрастного этапа развития личности в онтогенезе связано с преодолением нормативного кризиса, и пожилой возраст – не исключение, *актуальными* являются вопросы, связанные с оказанием психологической помощи людям пожилого возраста в соответствии с их потребностями в новых жизненных реалиях. В пожилом возрасте, после выхода на пенсию, люди осознанно могут себе позволить не замыкаться только в лоне семьи, а продолжать жить собственной полноценной жизнью. В последние годы произошла смена парадигмы исследований, состоялся переход от фиксации возрастных ухудшений и ограничений к исследованиям позитивного потенциала старости. В этой связи ощущается потребность в поиске адекватных методов психологической помощи, отвечающих жизненным запросам людей пожилого возраста. Потребуется поиск дополнительных возможностей, методов, средств для осуществления на практике консультирования и психотерапии «нового поколения пожилых».

*Цель* данной статьи – анализ возможностей позитивной психотерапии в оказании психологической помощи людям пожилого возраста.

Позитивная психотерапия Носрата Пезешкиана – психодинамический метод с гуманистической и транскультуральной точкой зрения на человека, с собственными техниками в русле конфликт-центрированной, ориентированной на ресурсы краткосрочной психотерапии.

Позитивная психотерапия исходит из концепции салютогенеза, т.е. идет от здоровья (от лат. salutis – здоровье), а не от страдания, как это наблюдается в других направлениях психотерапии, исходящих из концепции патогенеза, где акцент ставится на изучении причины и происхождение патологии.

До недавнего времени люди пожилого возраста нечасто обращались к психологу, становились клиентами психотерапевта. Ситуация изменилась, когда граждане старшей возрастной группы, достигнув пенсионного возраста, стали воспринимать этот период своей жизни как этап, открывающий новые возможности в профессиональной реализации, занятии любимым делом, в творчестве.

Появилось время на поддержание и укрепление здоровья, в том числе и ментального. Стремление к самопознанию свойственно человеку любого возраста. На протяжении всей жизни человек стремится построить теплые доверительные отношения с близкими людьми. Все это требует жизненных сил, ресурсов, которых с годами становится все меньше.

Приведу результаты собственных наблюдений, основанные на общении с пожилыми клиентами в течение последних пяти лет. Также использую материалы бесед и интервью с участниками ежегодного проекта «Декада зрелого возраста» в г. Сочи, куда я была приглашена в качестве спикера, и участниками досугового центра «Поколение» г. Краснодара, где

пожилые люди от пятидесяти пяти до восьмидесяти пяти лет посещают различные занятия по интересам, находят друзей, участвуют в волонтерской деятельности.

Всего удалось опросить 114 человек от 62 до 83 лет, 12 мужчин, остальные женщины. Среди общего числа респондентов, 48 человек составили клиенты, с которыми мы общались на сессиях, остальные 66 никогда не обращались к психологу. Именно им был задан вопрос: «есть ли у вас желание/потребность обратиться к психологу?». Ответы распределились следующим образом:

- да, мне интересно, что он мне посоветует – 21 человек
- ни за что не пойду, каждый человек сам знает, как ему жить – 13 человек

- сомневаюсь в целесообразности обращения к психологу, но хочу попробовать – 32 человека. Сомнения высказывались следующие: «неловко открывенничать перед незнакомым человеком»; «не хочу, чтобы кто-то знал, что у меня сложности с невесткой»; «вдруг окажется, что я что-то не так делаю и меня осудят»; «лучше обсудить с подругой» и др.

Таким образом, многие люди старшего поколения по разным причинам опасаются похода к психологу.

Категория пожилых людей, которые приходят к психологу (в нашем случае 48 респондентов), это те, у кого уже случилось что-то довольно серьезное. Часто психолога для них подбирают дети.

Наиболее частые проблемы пожилых клиентов:

- сложности в отношениях с повзрослевшими детьми;
- потеря близких людей (и горечь утраты вообще);
- страх смерти, повышенная тревожность, беспокойство о родных;
- проблемы саморегуляции своего эмоционального состояния;
- сожаление о прошлом. Переживание по поводу того, смогли ли они выполнить свою «жизненную миссию»;
- недовольство собственным телом, частые проблемы со здоровьем;
- страшный диагноз, невозможность обслуживать себя;
- осмысление и принятие своего жизненного пути;
- переживание своей ненужности, никчемности, особенно с потерей работы, поиск новых жизненных смыслов;
- чувство нестабильности, утраты контроля и страх перед неизвестностью.

Следуя предложенной Н. Пезешкианом модели баланса, определим, как распределяются проблемы пожилых людей по четырем сферам жизни, составляющим нашу идентичность (тело, деятельность / достижения, контакты, смыслы / фантазии). Для человека важно, чтобы все сферы развивались гармонично, сбалансированно.

Отметим, что 50% всех проблем (а также запросов) относятся к сфере смыслов, 30% к сфере тела, 20% к сфере контактов. Проблемными могут оказаться сразу несколько сфер («я не смог достойно воспитать детей, поэтому сегодня у меня с ними не складываются отношения»). Отсутствие работы, снижение с годами возможностей по самообслуживанию, также делают проблемной и сферу деятельности/достижений.

Поскольку позитивная психотерапия Н. Пезешкиана принадлежит к психодинамическому направлению и является конфликт-центрированным методом в отличие от симптомцентрированного, в фокусе внимания психотерапевта находится конфликт.

В случае работы с пожилым клиентом, большое количество запросов связаны со сферой смыслов. Это приводит к тому, что достаточно скоро психотерапевту предстоит разбираться с внутренним конфликтом клиента. Внутренний конфликт является глубоким, сложным для осознания, невротическим. В самом общем виде его можно охарактеризовать как несовместимость внутренних и внешних ценностей и представлений. Внутренний конфликт перестанет быть актуальным для человека и негативно влиять на его жизнь, если он перерабатывается равномерно через все четыре сферы жизни. Но у пожилого человека несколько сфер являются проблемными, в связи с чем он теряет опору, чувствует свою беспомощность.

Задача терапевта – совместно с клиентом найти ресурсы для достижения жизненного баланса. Для решения этой задачи следует обратиться к жизненному опыту самого клиента, к его актуальным способностям. В позитивной психотерапии различают два типа актуальных способностей: первичные – это эмоциональные способности человека, являющиеся инструментами и условиями установления и развития межличностных отношений; вторичные – культуральные нормы и правила, которые служат регуляторами в отношениях с людьми и миром. Актуальными они называются потому, что мы пользуемся ими постоянно в повседневной жизни. Способности – поскольку являются переменными, которые могут быть развиты. С раннего детства, интроецируясь в пространство психики, они становятся чертами характера, личностными свойствами [3].

В итоге большого жизненного опыта, у пожилых людей зачастую достаточно или даже гипертрафировано развиты вторичные актуальные способности, такие как *усердие, послушание, справедливость, надежность* – все то, что необходимо для адаптации к жизни в социуме. Однако наблюдаются дефициты в *принятии* (других людей, жизненных изменений), *уверенности* в себе, своих возможностях, с годами недостаток *надежды* приводит к утрате смыслов и т. д.

По мнению Виктора Франкла «жизненные смыслы могут найти свою реализацию в самых простых делах, но при этом они делают эти дела значимыми с точки зрения сохранения связей с обществом, реализации своего жизненного опыта, сопротивления постепенному угасанию. Активность сопротивления объективным условиям и обстоятельствам жизни при реализации смысла жизни является необходимым условием психического здоровья и сохранности личности» [4].

Отметим некоторые аспекты концепции позитивной психотерапии, которые могут быть полезны для людей пожилого возраста:

– позитивная интерпретация жизненных событий. Заболевания или проблемы, которые становятся поводами для обращения к психотерапевту, рассматриваются не как наказание, а как достижение человека и его семьи. Это избавляет человека от чувства вины за собственные

заблуждения и совершённые ранее ошибки, что позволяет скорректировать жизненные планы;

– развитие способности к самопомощи. Н.Пезешкиан считал, что способность человека помочь самому себе является основой его душевного здоровья. Обучение методам самопомощи позволяет пожилым справляться с конфликтами, проблемами и жизненными трудностями;

– направленность на развитие и будущее. Терапия концентрируется на разрешении конфликта, для чего необходимо уже сейчас предпринимать какие-то действия, которые отразятся на будущем человека.

Некоторые преимущества психологической поддержки пожилых людей:

Помощь в адаптации к новым жизненным условиям. Психотерапия позволяет лучше понимать свои эмоции, справляться с чувством одиночества, тревогой, страхом и утратой.

Улучшение эмоционального благополучия. Психологическая помощь помогает принять возрастные изменения, найти новые смыслы в жизни.

Снижение уровня тревожности. Психотерапия учит менять негативные мысли на позитивные, что со временем снижает тревогу.

Ощущение защищенности. Забота со стороны специалиста дает ощущение защищенности, и человек начинает чувствовать себя увереннее.

Возможность открыть новые грани себя. Психологическая помощь напоминает, что жизнь в любом возрасте может быть полной и интересной.

Главное в консультировании пожилых людей – создание корпоративной формы психологической работы, отведение клиенту равноценной роли в консультативном процессе, подчеркивание веры в богатый жизненный опыт, мудрость и внутреннюю способность самому определять свой жизненный путь и нести ответственность за принятые решения [5].

#### *Список литературы*

1. Всемирная организация здравоохранения. Активная старость: политические рамки (WHO/NMH/NPH/02.8). – Женева: ВОЗ, 2002. – 60 с.
2. Дубовик Ю.Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Юлия Борисовна Дубовик. – М., 2012. – 228 с. EDN QGBUNX
3. World Health Organization. Active Ageing: A Policy Framework. Geneva: WHO, 2002. 60 p.
4. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия: из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М.: Паблит, 2024. – 616 с.
5. Франкл В.Э. Человек в поисках смысла: сборник / В.Э. Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
6. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / Н. Пезешкиан. – Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag, 1986. – 340 с.

*Затышняк Елизавета Владимировна*  
студентка

*Павлова Екатерина Викторовна*  
д-р психол. наук, доцент, профессор  
ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»  
г. Благовещенск, Амурская область

DOI 10.31483/r-150840

## **СПОСОБНОСТИ «НАДЕЖДА» И «ВЕРА» КАК РЕСУРС СМЫСЛООБРАЗОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ БУДУЩЕГО**

***Аннотация:** в статье анализируются способности «надежда» и «вера» в качестве психологических ресурсов, которые помогают студентам формировать смысл жизни. Проведенное эмпирическое исследование выявило различную динамику этих конструктов: надежда сохраняет стабильно высокие показатели, а вера находится на среднем уровне. На основе теории актуальных способностей Н. Пезешкиана подтверждается, что надежда и вера, дополняя друг друга, служат основой для преодоления экзистенциальной неопределенности, связанной с будущим.*

***Ключевые слова:** первичные актуальные способности, надежда, вера, горизонт планирования, смыслообразование, неопределенность будущего.*

Для современного поколения характерна жизнь в условиях повышенной экономической и социальной непредсказуемости, что существенно ограничивает формирование молодыми людьми долгосрочных жизненных стратегий. Данная ситуация является источником экзистенциального беспокойства и осложняет процесс обретения личностных смыслов. Показателем зрелого отношения ко времени служит широкий горизонт планирования, который подразумевает готовность индивида жертвовать мгновенными выгодами ради значимых результатов в перспективе. В противоположность этому, краткосрочное планирование сосредоточено на решении актуальных задач и немедленном получении желаемого. Молодые люди выстраивают жизненные стратегии, следуя собственным представлениям об успешной и счастливой жизни, выбирая цели и пути их достижения. При этом они находятся под влиянием процессов и явлений, происходящих в обществе [2; 3].

С одной стороны – глобализация, технологические прорывы и экономическая турбулентность, создающие мир без гарантий, с другой – острая потребность человека в смысле как в фундаменте для мотивации и душевного равновесия. Разрыв между этими полюсами порождает экзистенциальный вакуум и апатию, становящиеся особенно серьезной угрозой для молодого поколения, находящегося в поиске своего места в жизни. В таких обстоятельствах решающую роль играют не временные тактики преодоления трудностей, а внутренний стержень человека. Такие качества,

как надежда и вера, оказываются фундаментальными для создания осмысленной перспективы.

Основой для данного исследования послужила концепция актуальных способностей, разработанная Н. Пезешкианом. В ее рамках утверждается, что базовые жизненные установки, такие как «Надежда» и «Вера», не даются от рождения, а формируются в процессе взаимодействия с обществом [4]. Эти способности служат основой нашего мировоззрения и во многом определяют наши ожидания от будущего. Процесс их становления запускается еще до рождения [5] и складывается под влиянием трёх факторов: тела, окружающей среды и духа времени.

Надежда трактуется как ситуативное прогнозирование действительности, предположение неочевидного разрешения проблемной ситуации с субъективными предпочтением более благоприятного варианта. Она предполагает реалистичный, но дальновидный набор убеждений, который стимулирует усилия по достижению лучшего будущего [1]. Ч. Снайдер описывает надежду как активную жизненную позицию, которая состоит из трех важных частей. Во-первых, человек должен четко понимать, чего он хочет достичь. Во-вторых, ему нужны конкретные пути для достижения своих целей. И в-третьих, необходима сильная внутренняя мотивация, чтобы не сдаваться [7]. Таким образом, надежда помогает студентам не заикливаться на сиюминутных результатах и строить долгосрочные планы, даже когда будущее не ясно.

Вера рассматривается не только со стороны религии. Это чувство связано с чем-то большим, чем собственное «Я» – будь то важные жизненные принципы, научные знания, общество или духовные идеалы [6]. Например, модель Дж. Фаулера показывает, что в студенческие годы многие люди пересматривают веру, полученную в детстве. Они начинают критически анализировать старые убеждения, сталкиваются с внутренним конфликтом и в итоге формируют свою собственную, осознанную систему взглядов [3].

Можно сказать, что вера и надежда поддерживают друг друга. Вера служит внутренней опорой и источником смысла, а надежда выступает в роли двигателя, который помогает этот смысл реализовать на практике. Их совместное действие особенно эффективно, когда человек выстраивает свою картину мира: вера придает ценность его целям, а надежда прокладывает к ним дорогу.

Цель исследования: выявить комплементарную роль способностей «Надежда» и «Вера» как психологических ресурсов смыслообразования и преодоления экзистенциальной неопределенности будущего у студентов. Гипотеза: способности «Надежда» и «Вера» у студентов выражены умеренно и выполняют взаимодополняющую роль в процессе смыслообразования.

База исследования: ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет», г. Благовещенск. Выборка: 40 студентов в возрасте от 18 до 23 лет. Для сбора эмпирических данных использовались две шкалы методики «Висбаденский опросник к методу позитивной и семейной психотерапии (WIPPF)» (Н. Пезешкиан, Х. Дайденабах, в адаптации С.Ю. Зелинской,

А.И. Ташевой); анкета для выявления роли веры и надежды в жизни студентов (разработана нами).

Полученные данные свидетельствуют, что у большинства опрошенных высокий уровень надежды (рис. 1). Это указывает на их позитивный взгляд на будущее и уверенность в достижении намеченных планов. Такая картина вполне естественна для юношеского возраста, когда происходит активное формирование жизненных целей. В этот период образование воспринимается не как простое накопление информации, а как практический инструмент для личностного роста. Поэтапная организация учебного процесса дает чувство поступательного развития, а широкий доступ к знаниям и технологиям создает благоприятные условия для укрепления личностной уверенности. Поддержка близких людей создает важный эмоциональный фундамент, а успешное решение учебных задач становится практическим доказательством своей компетентности. В то же время Н. Пезешкиан подчеркивал, что излишне высокий уровень той или иной актуальной способности может приводить к дезадаптации.

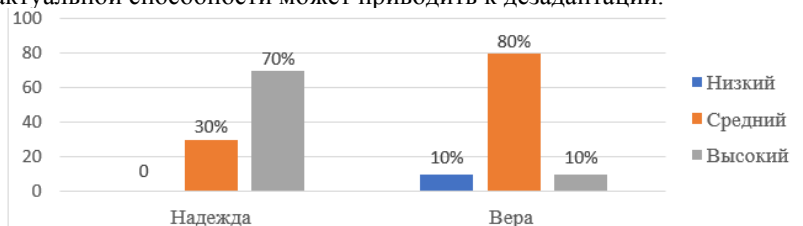


Рис. 1. Результаты диагностики по методике WIPPF

Примечательно, что в исследовании не выявлено студентов с низким уровнем надежды, это можно объяснить возрастными и социальными особенностями молодых людей: психологическая гибкость позволяет им находить новые решения вместо концентрации на провалах, а учебная среда служит надежной поддержкой. Совместное влияние образовательной системы, возрастных характеристик и социальных связей формирует умение преобразовывать трудности в решаемые задачи, поддерживая уверенность в осуществлении жизненных планов.

В сфере религиозных взглядов зафиксированы средние значения, что отражает сложный процесс формирования личного мировоззрения. Молодые люди находятся в состоянии равновесия между унаследованными традициями и критическим подходом, который развивается в университетской среде. Такой результат указывает не на отказ от духовности, а на интенсивную внутреннюю работу – поиск гармонии между разумом и глубокими экзистенциальными запросами. Это переходное состояние позволяет включать духовные искания в индивидуальную картину мира, сохраняя возможность принятия трансцендентного опыта через глубокое самопознание.

Результаты анализа анкеты, которая состояла из 6 открытых вопросов, выявили не случайный набор мнений, а четкую, логически выстроенную систему коллективного мышления. На вопрос: «Опишите, что для вас

значат слова «вера» и «надежда»? В чем вы видите для себя различие между ними?» значительная часть опрошенных в качестве характеристики веры назвали ее обращенность к чему-то воспринимаемому как реальное и существующее. Это не просто абстракция, а признание некоей истины. Как выразился один из студентов, «Вера это признание того, что есть на самом деле». Это чувство, которое живет в настоящем, «здесь и сейчас», и служит человеку внутренним стержнем.

В отличие от веры, надежда воспринимается респондентами как устремленность в будущее, нередко связанная с идеализированными представлениями. Её описывают как «желание, чтобы события сложились согласно задуманному». Некоторые участники подчеркивают подверженность надежды влиянию внешних условий, тогда как веру характеризуют как более стабильное образование. Наиболее показательное различие, которое проводят студенты, касается природы этих феноменов. Если вера подразумевает уверенность в реальности чего-либо, то надежда ориентирована на ожидание желаемого. Эта мысль прослеживается в различных формулировках. Как выразился один из респондентов, вера представляет собой прочное знание, а надежда зависит от стечения обстоятельств при отсутствии гарантий.

Исследование планирования будущего среди молодежи показало четкое разделение на три временных горизонта: кратко-, средне- и долгосрочный. При этом факторы, влияющие на способность к планированию, оказались типичными для большинства респондентов. Порядка 38% ограничиваются горизонтом планирования не более одного года. Основными препятствиями для них выступают неопределенность будущего и боязнь неоправданных ожиданий. Часть опрошенных вообще избегает конкретного планирования, выбирая стратегию адаптации к меняющимся условиям.

Наиболее распространенным (43% респондентов) подходом оказалось среднесрочное планирование на 2–7 лет. Эта группа формируют планы, распределяя цели по разным сферам жизни: например, карьерное развитие планируется на 5–7 лет, а личные цели – на 1–2 года. Ключевым фактором успешного планирования они называют наличие ясных целей и внутренней мотивации. При этом сохраняется влияние неопределенности: как отметил один из участников, «помехой является сомнение в реализации намеченного». Всего 10% опрошенных демонстрируют способность к долгосрочному планированию на десятилетия. Этим людей отличает уверенность в собственных силах и наличие надежных партнерских отношений.

Ситуации, в которых респонденты испытывали недостаток надежды, включают разные жизненные обстоятельства – от учебных трудностей до серьезных личных потерь. Примечательно, что примерно треть участников не смогли привести подобные примеры, что может говорить как об отсутствии негативного опыта, так и о психологической защите от тяжелых воспоминаний.

Среди описанных случаев четко прослеживаются два типа кризисов. Наиболее распространены трудности в учебе – особенно период выпускных испытаний, когда результат экзаменов напрямую влиял на будущее.

Около 19% респондентов столкнулись с более серьезными испытаниями: смертью близких, питомцев, тяжелыми заболеваниями родственников. В таких ситуациях дефицит надежды усугублялся осознанием невозможности повлиять на ситуацию.

Изучение ответов респондентов на вопрос о ситуациях, когда надежда помогала преодолевать трудности, показывает определенные закономерности в понимании этого чувства. Многие не смогли вспомнить конкретные случаи или затруднились с ответом. Можно предположить, что для них надежда представляет собой фоновое состояние – внутренний ресурс, который действует непрерывно, а не является осознанным инструментом преодоления кризисов.

Среди тех, кто описал свой опыт, можно выделить три основные ситуации, где надежда оказалась наиболее значимой. Наиболее часто упоминались академические трудности – подготовка к экзаменам и поступление в университет. В этих историях надежда выполняла двойную функцию: помогала сохранять эмоциональное равновесие и поддерживала мотивацию. Для многих она становилась стимулом для интенсивной подготовки. Как отметил один респондент: «Я усердно готовилась и надеялась на лучшее». Надежда сочеталась с верой в собственные возможности, обеспечивая необходимый психологический ресурс, а в некоторых случаях оставалась последней опорой в условиях полной неопределенности, помогая справиться с экзаменационным стрессом.

Порядка 14% респондентов рассказали о серьезных жизненных испытаниях, где именно надежда помогала им сохранить устойчивость. Наиболее показательной является история о продолжительном заболевании, вырывающем человека из привычной жизни: в такой ситуации «спасала только надежда на завершение череды болезней». В этом случае надежда стала психологической опорой в течение двух месяцев изоляции и плохого самочувствия, поддерживая уверенность в возможности решения накопившихся проблем после выздоровления.

Отдельно стоит сказать о тех, для кого надежда предстает как постоянная мировоззренческая основа. Фраза «помогает ежедневно или почти каждый день» отражает повседневную, рутинную функцию этого чувства. Надежда дает энергию для преодоления препятствий, поскольку, по словам другого респондента, «надежда дает мне силы и мотивацию». Даже в обыденных ситуациях, таких как ожидание опаздывающего транспорта, вера в благоприятный исход обладает существенной психологической ценностью.

На вопрос «Что или кто служит вам главной опорой, когда будущее кажется особенно туманным?», подавляющее большинство ответило, что главной поддержкой становятся близкие люди (семья, родители, партнер и друзья). Второй по важности ресурс связан с внутренними резервами личности – многие отметили способность полагаться на собственные силы в сложных обстоятельствах. Третья категория ответов затрагивает духовную сферу, где студенты называют религиозные убеждения, веру в высшие силы и сверхъестественную помощь как ключевой источник устойчивости. Особый интерес представляет тенденция к комбинированию разных видов поддержки: некоторые респонденты формируют

комплексную систему психологической устойчивости, одновременно используя и веру в себя, и опору на близкое окружение, и духовные практики.

Анализ ответов на вопрос о наличии чувства принадлежности к чему-то большему демонстрирует разнообразие мировоззренческих позиций молодежи. Порядка 29% опрошенных черпают уверенность исключительно в собственных силах, утверждая: «Я полагаюсь на себя и свои возможности». Чуть меньшее число – находит опору в религиозных убеждениях и вере в Бога. При этом отдельные представители этой условной группы отмечают, что, несмотря на религиозность, не чувствуют связи с глобальными процессами.

Незначительная часть идентифицирует себя с социальными общностями – семьей, социумом или человечеством в целом. Они воспринимают себя как «небольшой, но важный элемент в цепи человечества» или верят в способность совместными усилиями «совершенствовать этот мир». Имеются и респонденты, открыто отрицающие чувство принадлежности к чему-то превосходящему личный опыт, а 14% испытывают затруднения с ответом, что может свидетельствовать либо о неопределенности позиции, либо о глубоко личном характере подобных переживаний.

Таким образом, результаты исследования подтвердили, что надежда и вера формируют комплексный психологический механизм, помогающий студентам справляться с экзистенциальной неопределённостью будущего. Стабильно высокий уровень надежды выступает катализатором целеполагания, преобразуя жизненные вызовы в конкретные задачи, тогда как вера создаёт смысловую основу и обеспечивает внутреннюю устойчивость.

Взаимодополняющее действие этих двух способностей формирует целостный подход к преодолению трудностей: вера придает значимость предпринимаемым усилиям, а надежда предлагает конкретные способы их реализации. Такой синтез позволяет молодым людям сочетать адаптивность с долгосрочным планированием, снижая уровень тревожности. Уровень выраженности актуальной способности «Надежда» у студентов выше, чем мы предполагали изначально.

Полученные данные свидетельствуют о важности целенаправленной психологической работы с данными способностями для укрепления смысловой сферы и повышения психологического благополучия студентов.

#### *Список литературы*

1. Айказуни А. Первичные актуальные способности личности, проиллюстрированные в Библии / А. Айказуни // The Global Psychotherapist. – 2023. – Т. 3. №2. – С. 141–146. DOI: 10.52982/lkj209. EDN XKTHYN
2. Зеер, Э.Ф. Цифровое поколение в контексте прогнозирования профессионального будущего / Э.Ф. Зеер, Н.Г. Церковникова, В.С. Третьякова // Образование и наука. – 2021. – №6. – С. 153–184. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-6-153-184. EDN NDPSAT
3. Зубок Ю.А. Молодежь: жизненные стратегии в новой реальности / Ю.А. Зубок // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – №3. – С. 4–12. DOI:10.14515/monitoring.2020.3.16885. EDN KFHOUI

4. Позитивное направление в консультировании и психотерапии: учебно-методическое пособие / сост. О.В. Петрова. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2018. – 52 с.

5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.

6. Сотников Г.В. Экзистенциальный поворот в теории глобализации / Г.В. Сотников, М.Л. Альпидовская // Теоретическая экономика. – 2025. – №1 (121). – С. 128–141. – DOI: 10.52957/2221-3260-2025-1-128-141. EDN EQQBXD

7. Nelson E. Hope is not optimism // Journal Feminism and Religion. 2024 [Electronic resource]. – Access mode: <https://feminismandreligion.com/2024/06/13/hope-is-not-optimism-by-esther-nelson/> (date of request: 13.10.2025).

**Ковалева Ирина Владимировна**

ассистент, аспирант

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»

г. Благовещенск, Амурская область

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ: АНАЛИЗ С ПОЗИЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

***Аннотация:** современное высшее образование претерпевает множество изменений, которые требуют не только перестройки в организационной сфере образовательной системы, но и изменений в подходах взаимодействия между студентом и преподавателем. В рамках статьи рассмотрены особенности взаимодействий и социальных ожиданий студентов через призму позитивной психотерапии. Проведено исследование, подтверждающее предположение о том, что к тенденциям развития коммуникативных связей в современном образовательном пространстве становятся стремления студентов к более личному взаимодействию с преподавателями, тогда как сфера деятельности смещается на второй план.*

***Ключевые слова:** образовательный процесс, студенты, вовлеченность, коммуникация, социальные ожидания, позитивная психотерапия.*

Взаимодействие между преподавателем и студентом является фундаментом образовательного процесса, который определяет успешность и продуктивность образования в целом. Чем эффективней и открытее складываются взаимоотношения между преподавателем и студентом, тем выше вероятность профессиональной реализации будущего выпускника, так как этот процесс взаимодействия влияет на вовлеченность студента в образовательное пространство вуза и, как следствие, на его личностное благополучие.

Исследования в области взаимодействия субъектов образовательного процесса подчеркивают значимость педагогического общения в жизни студента, которое представляет собой коммуникацию не только в

пределах образовательного пространства вуза, но и вне его, способствуя формированию доверительных и открытых отношений между преподавателем и студентом, что, в свою очередь, способствует созданию благоприятного психологического климата в вузе (А.С. Макаренко, А.А. Леонтьев, Г.П. Афанасьева, И.А. Зимняя, Л.Д. Столяренко, и др.) [2; 5].

Коммуникация, являясь неотъемлемой частью социальных отношений, всегда сопровождается системой социальных ожиданий, как некоего промежуточного звена, которое оказывает влияние на формирование ценностных ориентаций и регуляции поведения [1; 4]. Учитывая тот факт, что в образовательном процессе коммуникация имеет несколько сторон (взаимодействие преподавателя и студента на личностном уровне, и взаимодействие в процессе учебной деятельности), система социальных ожиданий так же разделяется на две стороны: с одной стороны студенты ожидают более индивидуального подхода к ним и соучастия преподавателя в их личной жизни вне учебной деятельности, с другой – профессионализм преподавателя и умение передать им необходимые знания для их дальнейшего профессионального роста и реализации. Однако со стороны преподавателя ситуация разворачивается иначе, так как преподавательский состав в силу своих должностных полномочий обязан осуществлять профессиональную деятельность в рамках учебных планов и стандартов без значимого отвлечения к личной жизни студентов.

Рассматривая вопрос взаимодействия преподавателя и студента, которое непосредственно влияет на психологическое благополучие и их вовлеченность в образовательный процесс, а также обращаясь к принципу баланса в позитивной психотерапии, стоит отметить следующее.

Носрат Пезешкиан считал, что психическое здоровье и благополучие человека зависят от гармоничного развития четырех ключевых сфер жизни: тело (забота о физическом здоровье), деятельность (образование, карьера, дисциплина), контакты (коммуникации, дружба, семья, социальные связи), смыслы (ценности, мечты, философия). Гармоничное развитие личности обеспечивает равное распределение «инвестиций» человека во все четыре сферы. Если же одна сфера перегружается, значит какая-либо другая претерпевает дефицит, что приводит к общей неудовлетворенности жизнью, конфликтам и другим негативным переживаниям, включая психосоматические заболевания [3].

В контексте нашего исследования в фокусе внимания оказываются сферы контактов и деятельности, которые в рамках современной системы образования попадают в зону актуальных проблемных вопросов, так как приводят к возникновению скрытого конфликта внутри образовательного процесса, когда обе стороны не получают желаемого результата: преподаватели ждут активного взаимодействия в учебном процессе, а студенты ожидают личностного.

В связи с чем была предпринята попытка исследовать социальные ожидания студентов в сфере коммуникаций в образовательном процессе, чтобы выявить маркеры, влияющие на их уровень вовлеченности в образовательное пространство вуза. Для этого был использован комплекс открытых вопросов (7 вопросов) на выявление потребностей и предпочтений студентов, выявление и изучение эмоциональных и мотивационных

составляющих в процессе обучения, которые могут оказывать влияние на их уровень вовлеченности в образовательный процесс. Выборку составили студенты 1 курса факультета социальных наук, ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет», в количестве 48 человек.

При анализе ответов студентов акцент был сделан на вопросы, которые затрагивают сферу коммуникаций и деятельности. Результаты показали, что для подавляющего большинства студентов (87%) ключевым фактором является не содержание предмета, а качество его подачи и взаимодействия с преподавателем: для 56% студентов сферы деятельности и коммуникаций имеют равнозначное значение (их собственный интерес и ясность в понимании предмета возникают только через личность и мастерство преподавателя); у 31% студентов фокус направлен на достижение объективных результатов через понимание материала и отработку навыков (коммуникация для них является инструментом улучшения учебной деятельности). Явный запрос на глубину контакта с преподавателем выявлен у 13% студентов, для которых идеальное обучение – это доверительное общение, выходящее за формальные рамки учебного процесса.

Анализ полученных ответов говорит о том, что большинству студентов важно взаимодействие с преподавателем, которое осуществляется не в формальном варианте ведения занятий, где коммуникации выстроены строго в рамках решения образовательных задач, а с наличием свободного неформального взаимодействия через возможные игровые формы, беседы и обратную связь. То есть можно утверждать, что большинство студентов включаются в образовательный процесс при наличии не только возможности получения знаний (сфера деятельности), но при этом им важна атмосфера взаимодействия с преподавателем (сфера контактов), которая может выражаться в поддержке вне оценочной системы, обратной связи и возможности обсудить личные вопросы.

Анализ ответов на вопрос о том, что не хватает студентам для того, чтобы чувствовать свою значимость на занятиях, дал следующие результаты. Большинство студентов (62,5%) видят источник своей значимости в собственной активности (инициативе, смелости и знаниях), что говорит об осознании собственной ответственности за успешность своей учебной деятельности. Для 14,6% студентов важны разговорчивые и поддерживающие преподаватели, индивидуальный подход и похвала. Данные результаты свидетельствуют о том, что студенты нуждаются в поддержке преподавателя, для них важен эмоциональный контакт и внешнее признание. 22,9% студентов считают, что им достаточно того, что есть.

Стоит отметить, что важным фактором, влияющим на возникновение потребности студентов в личном сближении с преподавателем становится массовая доступность информации, что способствует трансформации роли преподавателя из носителя знаний в наставника и координатора. Также, развитие цифрового пространства и социальных сетей вынуждает субъектов образовательного процесса переходить в формат цифровых коммуникаций. Если в классическом образовательном процессе присутствовали личные консультации с преподавателями, то в современном образовательном процессе преимущественно используются онлайн-консультации (студенты больше пишут в мессенджеры или на почту

преподавателю), что не способствует сближению субъектов коммуникации в территориальном и эмоциональном плане.

Согласно позициям позитивной психотерапии, выход из состояния дисбаланса возможен только при усилении сферы, которая претерпевает дефициты. В данном случае мы видим наличие дефицита в сфере контактов у многих студентов, так как образовательное пространство не совсем отвечает их ожиданиям более тесного и открытого взаимодействия. Внедрение дистанционных технологий, искусственного интеллекта, автоматизированных систем обучения, с одной стороны, способствуют ускорению процесса получения знаний, но, одновременно, приводит к тому, что субъекты образовательного процесса все чаще сталкиваются с потерей коммуникационной связи и снижением вовлеченности в учебный процесс.

Стоит отметить, что в последнее время в образовательный процесс все чаще стал вводиться воспитательный компонент работы, предусматривающий коммуникацию преподавателя и студента вне учебной деятельности в очном формате. Это способствует преодолению обезличенности цифровой образовательной среды, профилактике чувства изолированности студентов, их отчуждения от образовательного процесса, гармонизации их психологического благополучия, сочетания в деятельности преподавателя ролей эксперта (сфера деятельности) и наставника (сфера контакта), стимулировании вовлеченности студентов в образовательный процесс через создание открытой коммуникативной среды (интерактивные форматы обучения с дискуссиями).

Таким образом, разрешение возникающего дисбаланса в сферах деятельность-контакты в современном образовательном пространстве лежит в осознанном движении всех субъектов образовательного процесса к большей целостности, где формальные достижения и неформальные человеческие связи не противоречат, а взаимно обогащают друг друга.

#### *Список литературы*

1. Грибов Д.Е. Социальные ожидания как регулятор социального поведения личности: теоретические проблемы исследования / Д.Е. Грибов // Гуманитарий Юга России. – 2016. – №3. – С. 182–189. EDN VZWCHH
2. Меркер А.А. Роль эффективной коммуникации преподавателя со студентами в образовании / А.А. Меркер, А.А. Матвеев // Вестник науки. – 2023. – №11 (68). – С. 540–543. EDN KPMXWS
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
4. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
5. Чернышева А.В. Коммуникация в учебном процессе глазами студентов: ожидания и реальность / А.В. Чернышева, А.А. Пьянов // Гуманитарный вестник. – 2022. – №3. – С. 1–10.

*Никитина Екатерина Валерьевна*

психолог

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»  
г. Ставрополь, Ставропольский край

## ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДА ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Аннотация:** статья посвящена проблеме формирования психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности. Актуальность исследования обусловлена растущим спросом на психологическую поддержку и необходимостью повышения качества профессиональной подготовки специалистов. В образовательной практике сохраняется дисбаланс между теоретическим обучением и развитием личностных ресурсов студентов. В качестве решения предлагается использование метода позитивной психотерапии Н. Пезешкиана (ППТ), направленного на активизацию внутреннего потенциала личности. Представлено описание исследования по применению авторской программы формирования психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности «Баланс и способности», основанной на принципах данного метода.

**Ключевые слова:** психологическая готовность, профессиональная деятельность, студенты-психологи, позитивная психотерапия, авторская программа.

Современные образовательные и профессиональные стандарты определяют новые требования к специалистам, включая не только объем знаний и умений, но и развитие универсальных компетенций, личностных характеристик и профессионально значимых качеств. Проведенный теоретический анализ научных исследований выявил ряд существенных противоречий:

– между общественной потребностью в компетентных специалистах и недостаточной психологической готовностью студентов к трудовой деятельности [7];

– между требованиями к профессиональным качествам психологов и ограниченными возможностями их развития в рамках традиционного образовательного процесса [4];

– между растущей потребностью в качественном образовании и недостаточной разработкой практических механизмов формирования психологической готовности [1; 13].

Значительный вклад в разработку концепции психологической готовности внесли ведущие отечественные ученые (К.К. Платонов, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович и др.) [3], в трудах которых сформировались три ключевых подхода к ее пониманию. В рамках *функционального подхода*

готовность рассматривается как психическое состояние, мобилизующее личность на выполнение задач [7]. *Личностный подход* трактует ее как сложное образование, интегрирующее мотивационные, когнитивные и эмоционально-волевые компоненты [13]. Согласно *личностно-деятельностному* подходу, готовность представляет собой целостное проявление личности, выступающее предпосылкой успешной деятельности [4; 7, с. 63]. Это находит отражение в конкретных определениях: как «внутренней настроенности» (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович) [3] или как комплексного психического образования – совокупности мотивов, знаний и личностных качеств (Е.В. Шипилова) [13].

В зарубежных исследованиях акцент смещен на связь психологической готовности с профессиональной идентичностью, самооффективностью и рефлексией компетенций, а также ее зависимость от убеждений студентов и параметров образовательной среды [7, с. 64].

Проведенный теоретический анализ литературы позволил определить психологическую готовность студентов к профессиональной деятельности как интегральное динамическое образование, синтезирующее в своей структуре ключевые аспекты личности: мотивационный (уровень притязаний, профессиональные интересы), когнитивный (стили мышления, познавательные стратегии), эмоционально-волевой (саморегуляция, эмоциональная устойчивость) и операциональный (коммуникативные навыки, поведенческая гибкость) компоненты.

Дисбаланс между теоретической подготовкой и развитием личностного потенциала студентов в рамках традиционных образовательных программ обуславливает актуальность разработки инновационных педагогических стратегий. Перспективным направлением представляется внедрение ресурсно-ориентированных подходов, нацеленных на раскрытие личностного потенциала [1, с. 34–36; 5, с. 23–25].

Методологической основой исследования выступила позитивная психотерапия (ППТ). Ее базовые принципы – надежда, баланс и консультирование – были положены в основу разработанной авторской программы «Баланс и способности». Выбор данного метода обусловлен его ориентацией на мобилизацию внутреннего потенциала личности и развитие способностей к самопомощи [9; 10].

Основной целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения метода позитивной психотерапии (ППТ) для развития психологической готовности к профессиональной деятельности у студентов-психологов. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что внедрение программы формирования психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов, основанной на принципах позитивной психотерапии (ППТ), в рамках внеучебной деятельности способствует повышению уровня их профессиональной готовности.

Дизайн исследования предусматривал проведение психолого-педагогического эксперимента с участием экспериментальной (ЭГ,  $n = 10$ ) и контрольной (КГ,  $n = 15$ ) групп с предварительным и итоговым тестированием. В исследовании участвовали 25 студентов-психологов СКФУ 1–2 курсов в возрасте 18–20 лет.

**Педагогика и социальная работа:**  
**междисциплинарные подходы и интеграция в позитивной психотерапии**

---

Для диагностики компонентов психологической готовности к профессиональной деятельности использовался следующий диагностические методики:

- Висбаденский опросник (WIPPF) – методика, основанная на принципах позитивной психотерапии [5];
- тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [6];
- методика исследования самоотношения (МИС) [8].

Для экспериментальной группы была разработана и реализована авторская программа «Баланс и способности», основанная на принципах позитивной психотерапии. Программа состоит из 8 занятий общей продолжительностью 16 академических часов, организованных в 4 модуля по 2 занятия (1 занятие 2 часа).

В таблице 1 представлена структура программы формирования психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности «Баланс и способности».

Таблица 1

*Структура программы «Баланс и способности»*

Содержание модуля	Развиваемые способности
<i>Модуль 1: баланс и актуальные способности</i>	
Занятие 1: Знакомство с моделью ППТ, диагностика баланса и ресурсов	Навыки самодиагностики и оценки ресурсов
Занятие 2: Первичные способности – основа профессиональной устойчивости	Терпение, Время, Доверие, Надежда
<i>Модуль 2: тело и деятельность</i>	
Занятие 3: Телесная осознанность и эмоциональная регуляция	Точность, Чистоплотность, Вежливость, Послушание
Занятие 4: Профессиональная деятельность, целеполагание и профилактика выгорания	Пунктуальность, Аккуратность, Уверенность, Упорство
<i>Модуль 3: контакты и коммуникация</i>	
Занятие 5: Развитие профессиональных коммуникативных навыков	Контакт, Честность, Справедливость, Искренность
Занятие 6: Транскультурный подход и разрешение конфликтов	Терпимость, Бережливость, Уверенность, Ответственность
<i>Модуль 4: смыслы и интеграция</i>	
Занятие 7: Формирование профессиональной идентичности	Любовь (эмпатия), Усердие, Единство, Вера
Занятие 8: Интеграция опыта и профессиональная перспектива	Систематизация опыта, создание плана профессионального роста

Основные методы и техники, использованные в программе: работа с моделью баланса [9, с. 78–82; 11]; дифференциальный анализ [2, с. 45–49]; позитивная интерпретация и переформулирование [1, с. 56–60; 5, с. 112–115]; техники саморегуляции [2, с. 90–95]; работа с притчами и метафорами [11]; ролевые игры и упражнения.

После проведения формирующего эксперимента осуществлена повторная диагностика уровня профессиональной готовности студентов экспериментальной и контрольной групп.

Обработка статистических данных проводилась с использованием программы JASP 0.95.4.0. Данные таблицы 2 демонстрируют, что в ЭГ (*экспериментальная группа* ( $n = 10$ )) произошли статистически значимые положительные изменения по всем компонентам психологической готовности с уровнем значимости  $p \leq 0,01$ . Размер эффекта является средним для всех компонентов ( $d$  от 0,58 до 0,74), что свидетельствует о практической значимости формирующего воздействия. Наибольшая динамика наблюдается в развитии мотивационного ( $d = 0,74$ ) и эмоционально-волевого ( $d = 0,72$ ) компонентов. В КГ (*контрольная группа* ( $n = 15$ )) статистически значимых изменений не выявлено, а размер эффекта является незначительным ( $d < 0,21$ ).

Таблица 2

*Динамика показателей психологической готовности в ЭГ и КГ до и после формирующего эксперимента*

Показатель	Группа	До ( $M \pm \sigma$ )	После ( $M \pm \sigma$ )	t	p	d
Мотивационный	ЭГ	80,4±8 ,7	86,2±7,1	5,42	0,001* *	0,74
	КГ	79,8±9 ,2	80,6±8,7	1,24	0,235	0,09
Когнитивный	ЭГ	67,5±9 ,2	72,6±8,3	4,32	0,002* *	0,58
	КГ	66,9±8 ,5	68,6±9,1	1,85	0,085	0,19

*Окончание таблицы 2*

Эмоц.- волевой	ЭГ	77,5±1 0,1	84,5±9 ,2	4,95	0,001* *	0,72
	КГ	76,3±1 0,3	77,8±9 ,8	1,72	0,107	0,15
Операциональный	ЭГ	77,6±1 1,2	84,2±1 0,1	3,86	0,004* *	0,62
	КГ	76,9±1 1,5	79,3±1 0,9	1,58	0,136	0,21

*\*Примечание: t-критерия Стьюдента для зависимых выборок; p – уровень статистической значимости (\*\* $p \leq 0,01$ ); d – размер эффекта (d Коэна), где  $d \geq 0,2$  – малый эффект,  $d \geq 0,5$  – средний эффект,  $d \geq 0,8$  – большой эффект.*

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы.

1. Разработана и теоретически обоснована программа формирования психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов, основанная на принципах позитивной психотерапии (ППТ).

2. Экспериментально подтверждена эффективность программы: в экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые положительные изменения ( $p \leq 0,01$ ) со средним размером эффекта по всем компонентам психологической готовности. В контрольной группе значимых изменений не выявлено.

3. Установлена дифференцированная эффективность программы: наибольшая динамика наблюдается в развитии мотивационного ( $d = 0,74$ ) и эмоционально-волевого ( $d = 0,72$ ) компонентов, что согласуется с ресурсно-ориентированным подходом позитивной психотерапии.

4. Программа доказала практическую значимость как инструмент формирования профессиональной готовности студентов-психологов и может быть рекомендована для интеграции в образовательный процесс.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов программы, ее адаптацией для студентов других помогающих профессий, а также с углубленным качественным анализом механизмов происходящих изменений.

*Список литературы*

1. Вьюжанина С.А. Позитивное направление в консультировании и психотерапии: учебно-методическое пособие / С.А. Вьюжанина, Я.С. Сунцова. – Ижевск: Удмуртский университет, 2018. – 126 с. EDN YARCDJ
2. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М.: ИОИ, 2023. – 615с.
3. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – М.: Педагогика, 1991. – 196 с.
4. Зеер Э.Ф. Личностно-деятельностный подход к профессиональной готовности / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманик // Образование и наука. – 2022. – Т. 24. №5. – С. 34–56.
5. Кириллов И.О. Позитивная психотерапия: базовый курс / И.О. Кириллов. – М.: Академия транскультурной психотерапии, 2021. – 340 с.
6. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 43 с.
7. Лопес Е.Г. Психологическая готовность к профессиональной деятельности студентов-психологов / Е.Г. Лопес // Образование и наука. – 2022. – Т. 24. №1. – С. 60–75.
8. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения / С.Р. Пантилеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
9. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: теория и практика / Н. Пезешкиан. – М.: Академический проект, 2018. – 420 с.
10. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 2006. – 464 с. – ISBN 5-225-04094-9.
11. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 256 с.
12. Попов Л.М. Структурные компоненты профессиональной готовности: личностный подход / Л.М. Попов, И.М. Пучкова // Вестник Казанского университета. Серия: Психология и педагогика. – 2023. – Т. 15. №2. – С. 45–67.
13. Шипилова Е.В. Психологическая готовность студентов к профессиональной деятельности: структурно-функциональный анализ / Е.В. Шипилова // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42. №3. – С. 45–56.

*Спирина Валентина Владимировна*

магистр, психолог  
член Всемирной Ассоциации Позитивной Психотерапии (WAPP)  
Центр психологического здоровья  
г. Хабаровск, Хабаровский край

*Сальникова Разима Заитовна*

психолог  
член Всемирной Ассоциации Позитивной Психотерапии (WAPP)  
г. Уфа, Республика Башкортостан

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАЗОВЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ ПОЗИТИВНОЙ И ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

*Аннотация:* статья посвящена теоретическому анализу содержания компонентов коммуникативной компетенции базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии. Представлена модель эффективного коммуникативного поведения консультанта позитивной психотерапии.

*Ключевые слова:* коммуникативная компетенция, позитивная психотерапия, базовый консультант, сфера человек – человек, коммуникация, профессиональные компетенции, компетентность.

В современных социально-экономических условиях наблюдается возрастающая потребность общества в специалистах-психологах, обладающих дополнительной квалификацией в сфере позитивной и транскультуральной психотерапией. Профессиональная деятельность данных специалистов детерминирована необходимостью формирования комплексного набора компетенций, интегрированного в понятие профессиональной компетентности.

Одной из базовых, ключевых компетентностей, которыми должен обладать выпускник базового курса по позитивной и транскультуральной психотерапии относящийся к категории профессии типа «человек-человек», является коммуникативная компетентность.

Психолог в методе позитивной и транскультуральной психотерапии выступает как активный субъект общения. Сюда входит умение взаимодействовать с разными людьми, способность к убеждению их в том, что его идеи справедливы, а также отстаивание собственной профессиональной точки зрения.

С этой целью он должен обладать достаточными знаниями о специфике человеческой психологии, а также способностями к регулированию собственного состояния, преодолению конфликтных ситуаций, восприятию другого индивида в качестве личности, адекватному реагированию на него, созданию условий для самовыражения окружающих и умению

воздействовать на них. Также он должен отличаться пониманием себя, знанием ключевых закономерностей, связанных с восприятием и пониманием между людьми, владением различными средствами коммуникации (включая невербальные и вербальные) и пр.

Коммуникативная компетентность и является сочетанием всех указанных умений и качеств, трансформацию которых могут провоцировать особенности личности и реальный опыт коммуникации. Она входит в мастерство специалиста и его профессиональную компетентность.

Между тем, анализ способностей базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии показывает, что уровень коммуникативной компетентности не вполне соответствует требованиям к уровню подготовленности специалистов данного уровня.

Формирование профессиональной компетентности предполагает освоение базовым консультантом специфических компетенций, необходимых для эффективного осуществления психотерапевтической деятельности в условиях культурного многообразия современного социума. Компетентность как общая способность, основанная на знаниях, умениях и опыте, которые приобретены благодаря образованию, исследована В.Н. Введенским, В.С. Ледневым, Дж. Равеном, И.А. Зимней и др. [1; 6]. Коммуникативную компетентность как необходимую для успешной самореализации личности фиксируют В.И. Байденко, Л.Н. Боголюбов, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Б. Оскарсон, Л.А. Петровская, М.В. Рыжаков, В.В. Соколова, В. Хутмахер и др. [5; 14].

Коммуникативная компетентность как необходимый компонент общения к широко понимаемой культуре рассматривается Б.С. Гершунским; как цель подготовки специалиста, личностно значимое качество и необходимая составляющая общей профессиональной компетентности специалиста – Э.Ф. Зеером, И.А. Зимней, Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, Л.М. Митиной и др. [5; 10].

Механизмы процесса формирования коммуникативной компетентности рассмотрены нами на основе работ Г.М. Андреевой, А.А. Бодалева, А.А. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, Л.А. Петровской и др., понимающих процесс общения как единство трех взаимосвязанных компонентов: коммуникативного, интерактивного и перцептивного; как условие, повышающее эффективность образования (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Брудный, А.А. Леонтьев, В.Н. Мясищев, А.В. Мудрик и др.) [7].

Особой значимостью также обладает вопрос, касающийся того, что служит почвой к формированию коммуникативной компетентности базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии. Исходя из анализа источников, в которых содержатся исследования относительно данной проблематики, представляется возможным отметить, что в качестве предпосылок к возникновению коммуникативной компетентности следует говорить о влиянии обучающе-развивающих занятий, обеспечивающих развитие профессионализма и ценностных ориентаций, соответствующих гуманистическим принципам общения, чему как раз соответствует метод позитивной и транскультуральной психотерапии.

Вместе с тем, формирование коммуникативной компетентности подвержено влиянию факторов, относящихся к индивидуально-

психологическому и социально-психологическому ряду. Так, исследователи, которые занимались изучением коммуникативной компетентности в числе первых, а именно – Дж. Морено, Г.В. Оллпорт, а также К. Роджерс, еще не используя в работе сам этот термин, говорили о наличии качеств, которые требуются для эффективного общения. Они полагали, что необходимо обладать [12; 15]:

- социальным интеллектом;
- самопониманием и умением понимать окружающих;
- навыком видеть ситуацию глазами другого (партнера по коммуникации);
- эмпатией;
- позитивным самоотношением.

Современные авторы, среди которых следует назвать Н.Б. Буртовую, Ю.Н. Емельянову, В.А. Кольцову, усматривают связь между уровнем эффективности общения и спецификой высшей нервной деятельности, а также мотивациями индивида, его интересами, способностями, социальным опытом и условиями жизни [3; 7].

В.Л. Захаров и Н.Ю. Хрящева выделяют следующие факторы, влияющие на компетентность [4]:

- знания в области психологии индивида, коммуникации, общения;
- коррекцию и развитие требуемых успешным общением установок;
- способность адекватно, объективно и в полной мере воспринимать самого себя, а также оценивать себя и других;
- развитие и коррекцию личностной системы отношений

Исходя из параметров исследуемой нами тематики, для нас особый интерес представляют качества, связанные с коммуникативными функциями профессиональной деятельности базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии. Важно обозначить качества, которые не только нужны специалисту, а и служат его высокому уровню коммуникативной компетентности.

Е.В. Мельник полагает, что профессиональные качества специалиста профессии «человек – человек», к которой также относятся базовые консультанты позитивной и транскультуральной психотерапии, необходимые для формирования у него коммуникативной компетентности, включают эмпатию [11] Ее структура представлена:

- когнитивной составляющей, которая выражена в способности понимать состояние другого, не трансформируя при этом собственное;
- эмоциональной (аффективной) – выражается в виде сопереживания, сочувствия, разделения состояний собеседника;
- поведенческой – находит своим проявлением оказание другому активной поддержки и помощи.

Исследователь в своей работе изучает с двух позиций коммуникативную компетентность. В соответствии с одной, она является свойством личности специалиста профессии «человек-человек», проявляемым в общении, предполагающим актуализацию гуманистических качеств, которые помогают понять внутренний мир ребенка, а также эмоционально приобщить его к жизни.

Согласно второй, автор усматривает в ней отклик одного индивида на переживания другого, что находит своим проявлением умение понимать партнера по общению, сопереживать ему, выражать сочувствие и активно поддерживать в случае его потребности в получении помощи.

В результате формирующего эксперимента удалось установить, что уровень профессиональной коммуникативной компетентности базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии, имеющих образование в области «человек-человек», зависит от уровня эмпатии в качестве личностного свойства. Помимо этого, эмпатия в качестве процесса воздействует на ход формирования профессиональной коммуникативной компетентности специалистов данного рода деятельности.

В ряду обладающих высоким значением аспектов коммуникативной компетентности аналитика также можно рассматривать способность специалиста профессии «человек – человек» создавать доверительный микроклимат в рамках коммуникации с клиентом. Роль доверия в контексте успешности деятельности практикующего специалиста в отношении своих клиентов отмечали исследователи, в числе которых А.К. Марков, В.С. Мухин и проч. [9; 13].

В случае отсутствия доверительной атмосферы, связь между ними утрачивается, а отношения приобретают сугубо формальный оттенок. При этом реализация общения происходит в рамках функционального уровня.

Таким образом, в данном случае мы говорим о профессиональной некомпетентности. Именно он задает тон общения с клиентом. Так, оно может быть в виде бесконечного манипулирования или в виде живой, конструктивной беседы, где каждый может почерпнуть для себя необходимое.

Вместе с тем, в контексте коммуникативной компетентности специалистов в области психологического консультирования нельзя чрезмерно упрощать понимание доверия. Под ним Т.П. Скрипкиной понимается специфическая двойственная установка-отношение, связанная с тем, как один субъект коммуникации относится к себе и к партнеру.

В позитивной транскультуральной психотерапии способность доверия – это одна из актуальных способностей (ресурсов), которая помогает специалисту справиться с конфликтами. Она проявляется как способность находить баланс между внутренними и внешними конфликтами, а также как возможность осознавать относительность проблемных ситуаций, зависящих от культурных рамок. Терапия фокусируется на активации этих способностей, а не на проблеме как таковой, чтобы помочь клиенту найти позитивное решение.

В рамках этой концепции позитивной психотерапии, показано, что доверие к себе невозможно без чувства доверия к другим. Однако абсолютизация его способна повлечь за собой разрыв связей с окружающими и отразиться на ходе личностного развития, накладывая свой отпечаток. По этой причине степень доверия к самому себе должна быть выражена в такой мере, чтобы гармоничным образом сочетаться с уровнем доверия к окружающим. Под этим и понимается доверительная система индивида. Так, коммуникативная компетентность – это сочетание умения доверять

и себе, и клиенту. Развитие и конкретизация условий, сопровождавших ход становления коммуникативной компетентности, дало ощутимый толчок к их конкретизации в отношении профессиональной деятельности специалистов в области консультативной психологии.

В числе условий, которые служат выработке у будущих специалистов коммуникативной компетентности, по мнению О.А. Андрусевича, следует обозначить:

– внутренние – обучающийся понимает необходимость развития неких характеристик, от которых зависит формирование компетентности, обнаруживает проблемные моменты, возникающие в ситуации общения и подвергает оцениванию собственное поведение в коммуникационном воздействии;

– внешние – базовый консультант вовлекается в квазипрофессиональную деятельность, формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов профессии «человек-человек» обретает психологическое сопровождение под руководством тренеров позитивной и транскультуральной психотерапии.

Подводя итог вышесказанному, следует подчеркнуть, что получаемое дополнительное образование ложится в основу профессиональной активности будущих специалистов, деятельность которых осуществляется непосредственно с людьми, в рамках типа взаимодействия «человек-человек».

Для коммуникативной компетентности базового консультанта ППТ характерно наличие ряда компетенций-компонентов: мотивационно-ценностного, гностического и операционального. Их содержание определяется спецификой соответствующей сферы профессиональной деятельности.

Ход формирования коммуникативной компетентности подвержен влиянию со стороны факторов, относящихся к индивидуально-психологической и социально-психологической сфере.

При рассмотрении оказывающих воздействие на уровень эффективности коммуникации того или иного рода деятельности факторов, представляется целесообразным исследование профессионально значимых качеств специалиста, которые утверждаются в результате воздействия внешних и внутренних условий. Так, необходимо установить, что выступает в качестве предпосылок к развитию коммуникативной компетентности у обучающихся, будущих консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии.

Исходя из проведенного теоретического анализа, мы можем построить теоретическую модель формирования коммуникативной компетентности в профессиональном образовании базового консультанта позитивной и транскультуральной психотерапии.



Рис. 1. Теоретическая модель формирования коммуникативной компетентности у базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии

Таким образом на нынешнем этапе своего развития образование в области позитивной и транскультуральной психотерапии характеризуется повышением роли компетентностного подхода, в соответствии с которым осмысляются задачи, цели и результаты образования.

Причины появления компетентностного подхода, по мнению многих отечественных (Ю.С. Перфильева, И.А. Зимней, В.И. Байденко и других) и иностранных (Дитера Мунка, Б. Бергмана и других) авторов, являются вполне объективными. Это связано с ростом требований к качеству, сопровождающему подготовку специалистов с дополнительным образованием в области психотерапии, что обусловлено интеграцией и глобализацией общества, возрастанием объемов данных, обновлением знания, форсированными темпами социально-экономических перемен и пр.

Большая конкуренция и рыночные реалии в наше время выдвигают требования, среди которых приоритетное значение принадлежит системно организованному рефлексивному, моральному, самоорганизующему, коммуникативному, интеллектуальному началу, благодаря которым может быть эффективно организована консультативная и психотерапевтическая деятельность.

Проанализировав литературные источники, коммуникативную компетентность можно считать одной из базовых, необходимо обеспечить ее

наличие в достаточной степени у базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии.

Для базовых консультантов позитивной и транскультуральной психотерапии, деятельность которых характеризуется постоянной вовлеченностью в межличностное взаимодействие, крайне важно знание внутреннего мира партнера по коммуникации, а также умения выбирать адекватную поведенческую линию. Коммуникативная компетентность представляет собой инструмент, посредством которого возможно эффективно реализовать задачи собственной профессиональной деятельности. Она представляет собой существенную составляющую профессионализма личности с профессией типа «человек – человек».

*Список литературы*

1. Введенский В.Н. Компетентностный подход в педагогическом образовании: монография / В.Н. Введенский. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 212 с.
2. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века (в поисках практико-ориентированных образовательных концепций) / Б.С. Гершунский. – М.: Совершенство, 1998. – 608 с.
3. Емельянова Ю.Н. Коммуникативная компетентность личности: психологические основы и пути развития / Ю.Н. Емельянова // Психология обучения. – 2009. – № 11. – С. 32–41.
4. Захаров В.Л. Формирование коммуникативной компетентности специалиста: психолого-педагогический аспект / В.Л. Захаров, Н.Ю. Хрящева // Психологическая наука и образование. – 2010. – Т. 15. № 2. – С. 67–76.
5. Зеер Э.Ф. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования / Э.Ф. Зеер // Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 23–30. EDN IBLFYR
6. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42. EDN SMMBFV
7. Кольцова В.А. Психология общения: учебное пособие / В.А. Кольцова. – М.: Инфра-М, 2021. – 304 с.
8. Леднев В.С. Государственные образовательные стандарты в системе общего образования: теория и практика / В.С. Леднев, Н.Д. Никандров, М.В. Рыжаков. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 384 с. EDN ZFXVUZ
9. Марков А.К. Доверие как психологический феномен / А.К. Марков // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. № 4. – С. 27–36.
10. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с. EDN YQСJKT
11. Мельник Е.В. Эмпатия как структурный компонент коммуникативной компетентности профессионала сферы «человек – человек» / Е.В. Мельник // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. № 1. – С. 89–93.
12. Морено Дж. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе / Дж. Морено; пер. с англ. – М.: Академический проект, 2001. – 384 с.
13. Мухин В.С. Доверительные отношения в профессиональной деятельности психолога / В.С. Мухин // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 4. – С. 54–61.
14. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.

DOI 10.31483/r-151855

## РОЛЕВЫЕ RPG-ИГРЫ (ROLE-PLAYING GAME) КАК ИНСТРУМЕНТ В ПОНИМАНИИ АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

***Аннотация:** работа с современными подростками требует современных решений и владения сленгом, доступным этой категории клиентов. Цель статьи – описать возможности использования современных ролевых компьютерных игр для понимания актуальных способностей в работе с подростками. Автором проводится аналогия между развитием персонажа игры и развитием актуальных способностей клиента. На примере игры привлекается внимание подростка к исследованию и развитию собственных ресурсов и умений, а актуализируется принцип надежды и взгляд клиента на себя как автора собственной жизни.*

***Ключевые слова:** актуальные способности, позитивная психотерапия, RPG-игры, Role-Playing Game, ролевые игры, видеоигры, подростки.*

Часто среди клиентов в кабинете психолога оказываются не только взрослые люди, но и дети, и подростки. Работа с ними требует от специалиста порой большей гибкости и осведомлённости в современной культуре, моде и сленге. Общение с подростками в современном мире требует современного подхода. В процессе работы, клиенты часто сами выбирают некие образы, метафоры, персонажей фильмов или книг, если чувствуют уязвимость или им сложно выразить переживания от первого лица. В ходе взаимодействия с подростками, было обращено особое внимание на образы из игры как способ демонстрации принципов социального взаимодействия и самопознания.

Неотъемлемой частью современного мира является обширное внедрение компьютерных технологий, в то время как одним из ведущих видов деятельности в жизни человека остаётся игра [5]. В период активного развития компьютерных технологий и видеоигр, исследователи многократно обращали внимания на феномен зависимости и проявление негативных последствий в развитии детей и подростков [3; 6]. Значительно меньше внимания уделялось позитивным аспектам влияния игр на развитие и самочувствие человека. Немецкие учёные (Р. Коверт, Е. Домахиди, Т. Кундт) в своей работе отмечают, что для застенчивых людей и людей, обладающих высокой чувствительностью и эмоциональностью, онлайн игры помогают заводить и поддерживать социальные контакты, т.к. взаимодействие опосредовано и не вызывает привычной тревожности как при живом общении [7].

Несмотря на то, что метод позитивной и транскультуральной психотерапии предполагает общение на доступном и понятном языке, обращение к образу персонажа игры помогает безопасно и эффективно погрузиться в тему актуальных способностей и способов их развития. Обращение к одному из жанров компьютерных игр может быть ещё одним способом

описания внутреннего состояния. Кроме того, использование данной аналогии позволяет молодому клиенту почувствовать, что его понимают и говорят с ним на одном языке, что способствует доверию, открытости и ощущению, что он услышан.

Основные понятия позитивной психотерапии, которые раскрываются через игровую терминологию: дифференциация базовых способностей; факторы дифференциации (тело, среда, время); первичные актуальные способности; вторичные актуальные способности [1; 4]. Целью данной статьи является описание принципов построения RPG-игр и выявление аналогии с развитием первичных и вторичных актуальных способностей.

Традиционно, среди компьютерных игр, которым сегодня подростки отдают предпочтение, выделяют несколько жанров: действие, симулятор, стратегия, приключения, головоломка и ролевая. В рамках статьи рассматривается особенность ролевой или RPG-игры, влияние которой оценивается как наиболее значимое [2; 3].

К современным играм данного жанра можно отнести: «Ведьмак», «Fallout», «Dragon Age», «MasEffect», «Divinity: Original Sin» и другие.

Главные составляющие: игровая система (правила игры / требования социума), игровой процесс (взаимодействие персонажей) и ролевой отыгрыш (творческое создание персонажа). Независимо от того, какой стиль игры предпочитает клиент, сюжетный или исследовательский, в центре внимания всегда оказывается создание и развитие персонажа. Процесс начинается с выбора игрового персонажа (ИП), от этого зависит набор базовых навыков и возможности развития второстепенных.

В работе с подростком предлагается мысленный эксперимент и взгляд на себя как на ИП. Когда персонаж выбран, это предполагает наличие каких-то базовых настроек: тип, раса, потенциальные возможности (если ты эльф – развить навык стрельбы из лука значительно выше, чем у гнома). Базовые навыки у персонажа (такие как сила, ловкость, интеллект, выносливость...) развиваются крайне сложно, лишь с повышением уровня (взрослением человека) можно получить очки для распределения. Так и в жизни человека – многое определяется тем, кем и в каких условиях человек родился. На развитие способностей будут влиять следующие факторы дифференциации: тело (телосложение, физическое здоровье, предрасположенность к заболеваниям и пр.), среда (семья, окружение, страна, финансовые возможности и пр.), время (контекст времени, в котором родился и развивается человек). На этом этапе клиенту можно предложить проанализировать первичные способности и как они развиты, какие из них в дефиците и могут быть развиты «с повышением уровня».

Не меньшую ценность имеет взгляд на второстепенные навыки игрового персонажа. К ним относятся такие навыки как: владение ремеслом, магия, специальные навыки, владение инструментом, харизма, торговля и т. д. Как правило, это навыки, которые персонаж может «прокачать» самостоятельно через обучение, многократное повторение или с помощью дополнительных инструментов (например, купить книгу по каллиграфии или поварскому искусству). Для развития этих навыков не всегда требуется активное участие другого персонажа. Так же, как и со вторичными способностями в контексте позитивной психотерапии – можно развить пунктуальность, соблюдая временные рамки, научиться содержать тело,

одежду и пространство в чистоте (чистоплотность). Это некие социально одобряемые паттерны поведения, ожидания сообщества. В качестве рассуждения, подростку предлагается подумать, какие навыки он хотел бы в себе развить, что ему для этого требуется или чего не хватает.

Таким образом, представленная в статье модель взаимодействия через образ игрового персонажа может служить не только диагностической цели, но также выстраивать более доверительный контакт и помогать клиенту в планировании собственного развития. Стоит отметить, что в качестве обратной связи, клиенты делились, что у них кроме наглядного понимания структуры личных способностей и особенностей возникало «ощущение самостоятельности и контроля над собственной жизнью», а также, что «жизнь – это игра с открытым миром, в котором можно идти туда куда захочется», что было очень ценным в силу возрастных потребностей в дифференциации и дающим много надежды.

Кроме вышеописанных целей (понимание структуры актуальных способностей и самопознание), данный инструмент помогает найти ответ на частый вопрос подростка «а зачем учиться?». На примере ИП можно пояснить, что обучение в школе, например, – это набор базовых очков для дальнейшего развития, если хочется добиться определённой цели, необходимо пройти азы обучения в качестве ученика и подмастерья.

Данная статья является теоретической с практической направленностью и не предполагает использования измерительных инструментов. Результаты применения описанного инструмента оцениваются в наблюдении и субъективной обратной связи клиента. Статья предлагает новый взгляд на использование интереса к игре как инструмент самоисследования и планирование саморазвития в любой выбранной области.

#### *Список литературы*

1. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – 2024. – 616 с.
2. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Минск, 2004. – С. 152–175.
3. Колотилова И.В. Индивидуально-психологические характеристики подростков, увлечённых ролевыми компьютерными играми: автореф. дис. канд. психол. наук / И.В. Колотилова. – М., 2009. – 22 с. – EDN QGQTZR
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан; пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 448 с.
5. Немов Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2007. – 560 с. EDN QXSRFZ
6. Сидорова А.А. Личностные особенности молодых людей, предпочитающих разные жанры видеоигр / А.А. Сидорова // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. – 2024. – №2. С. 205–224. DOI: 10.35231/18186653\_2024\_2\_205. EDN: DMNHRP
7. Kowert Rachal, Domahidi Emese, Quandt Thorsten. The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals // Department of communication studies, university of Munster. Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw. 2014 Jul 1. №17 (7). Pp. 447–453. Published in Vol. 17 No. 7. Jul 3, 2014 [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4080869/> (date of request: 20.11.2025).

*Шичанина Ольга Владиславовна*  
студентка

*Пазухина Светлана Вячеславовна*  
почетный профессор Российской академии образования,  
член-корреспондент Российской академии естествознания,  
член Общероссийской общественной организации  
«Федерация психологов образования России»,  
д-р психол. наук, доцент, заведующая кафедрой, доцент  
ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
г. Тула, Тульская область

## **КРЕАТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В VANI-МИРЕ**

***Аннотация:** в статье рассматривается необходимость развития и применения креативности как одного из условий для безопасной и успешной жизни в современных реалиях VANI-мира. Раскрываются составляющие этого понятия и области применения.*

***Ключевые слова:** креативность, VANI-мир, гибкость, оригинальность, воображение, реализация, вдохновение, творчество.*

Основатель теории креативности Элис Пол Торренс считал, что это стремление к объединению разноплановой информации, обнаружение пробелов в знаниях и поиске решений [3]. Джордж Пол Гилфорд определял креативную личность как человека широких взглядов, обладающего гибким мышлением, способным критически оценивать различные мнения и подходы [3].

Из этих двух определений креативности следует, что креативность – это способность генерировать новые идеи и находить нестандартные решения проблем.

Это умение видеть мир по-новому, анализировать существующие ситуации и находить в них необычные и инновационные решения [6]. Креативность может проявляться во многих областях жизни, бизнесе, искусстве, технологиях, инженерных решениях, науке.

Также важно отметить, что креативность является навыком, а не врожденным качеством, дарованным свыше. Основными аспектами проявления креативности считаются следующие: оригинальность, т.е. способность создавать уникальные идеи и нестандартные подходы к решению проблем; гибкость – способность быстро адаптироваться к изменяемым условиям реальности и адекватно менять подход к решению задач; ассоциативность – навык, позволяющий устанавливать неожиданные связи между различными явлениями; детализация – возможность дополнять и развивать идеи, прорабатывая и усовершенствуя их; способность видеть общее в разном – умение замечать закономерности там, где не замечают другие [3].

Мы живем в мире, который футуролог Джанаис Кашио назвал BANI-миром, что расшифровывается как: Brittle-хрупкий, т.к все структуры и системы могут в любой момент разрушиться под воздействием внешних факторов; Anxious- тревожный (это характеристика быстротечности и неопределенности современного мира); Nonlinear- нелинейный (взаимосвязи современного мира не всегда соответствуют линейным моделям и ожиданиям); Incomprehensible – непонятный (процессы и тенденции современности не всегда понятны и закономерны, что делает этот мир необъяснимым и непонятным).

В подобных условиях, когда все способно ежесекундно измениться, необходимо быть готовым принять вызов и правильно среагировать на него. Обладая креативными навыками, человек имеет шанс лучше адаптироваться к новым условиям, генерировать нужные решения. Тенденции BANI-мира – это креативность, новизна, инновации, идущие в тесной связи. Быстрый рост конкуренции не оставляет шанса находиться в стагнации, призывает к постоянному развитию и совершенствованию. Креативные люди способны воплощать в жизнь оригинальные продукты их творческой деятельности, что, безусловно, позитивно сказывается на движении прогресса.

Новые креативные решения способны улучшать качество жизни. Креативные подходы ведут к разработке новых методов в лечении болезней, повышению качества выпускаемой продукции, эффективности в работе, обучении, созданию более функциональной и комфортной городской среды. Развитие креативности – это основа движения общества вперед, фактор, обеспечивающий устойчивое развитие. Обладание креативностью позволяет выходить за пределы привычных рамок и находить решения для сложных задач, стимулируя процесс прогресса и инновации.

Креативность не является линейной, ее формирует наличие нескольких качеств, каждое из которых расширяет арсенал возможностей обладателя. В частности, гибкость мышления – одно из незаменимых качеств, обуславливающих креативность, и необходимое в BANI-мире.

Быть гибким и нестандартно мыслить – значит защитить себя и своих близких от вызовов этой реальности, быть жизнеспособным. Уметь быстро переключаться между разными идеями и находить нестандартные решения – значит быть востребованным, актуальным, уметь жить в режиме многозадачности, избегая быстрого выгорания. Еще одним важным качеством креативных людей является отсутствие страха новизны[4].

Такие люди, наоборот, с удовольствием идут во все новое и получают наслаждение от взаимодействия с еще неизведанным. Это амбассадоры открытий и впечатлений. Креативные люди способны сочетать не сочетаемые вещи и идеи. Такое умение актуально и необходимо для жизни в реалиях BANI-мира. Креативщики благодаря своей способности связывать различные сферы жизни и области, создают междисциплинарные подходы в науке, коллаборации в производстве, технологиях и искусстве.

Условия жизни в BANI-мире предполагают готовность к риску. Креативные люди свободны перед страхом ошибок и готовы брать на себя ответственность за результаты своей деятельности. Неудачи воспринимаются ими, как ступени для движения вперед. Нельзя не отметить, что

креативность тесно связана с воображением и вдохновением. Обладая перечисленными качествами, человек становится уникальным, у него вырабатывается свой стиль, собственный авторский почерк.

Проявления креативности всегда индивидуальны и уникальны для каждого человека. Креативный человек находит свою область, где раскрывает свой творческий потенциал. Даже в повседневной череде событий может широко проявляться это качество: от решения текущих проблем до оформления дома и приготовления еды.

Как ранее отмечалось, креативность, это навык, который можно развивать с помощью определенных методов. Регулярные упражнения, благоприятно организованный режим дня, ресурсная среда, окружающая обстановка, способствующая вдохновению – все это факторы, инициирующие развитие креативных навыков [4].

К числу развивающих креативность навыков можно отнести следующие: *расширение кругозора*. Все, что мы читаем, смотрим, анализируем может стать почвой для новых идей и подходов.

*Ассоциативное мышление*. Устанавливая связи между несвязными вещами, мозг формирует новые нейронные пути, значительно увеличивая креативные возможности.

*Дивергентное мышление*. Способ генерации множества различных решений одной проблемы, а также взгляд на ситуацию с различных сторон. С помощью этого метода возможно выйти за рамки привычного мышления.

*Рольное перевоплощение*. Суть этого метода состоит в переходе в позицию другого человека и взгляде на ситуацию с его стороны.

Также еще одним плюсом этой практики является повышение эмпатии и развитие воображения.

*Нарративный метод*. Сутью этого метода является написание мини сценариев или коротких историй. Эпистолярное выражение мыслей и идей помогает структурировать восприятие проблемы или решаемого вопроса, а также развивает воображение.

*Творческая визуализация*. Этот метод состоит в том, что, закрывая глаза, нужно максимально детально представить задачу, мысленно пройти весь процесс ее реализации, ментально увидеть весь цикл функционирования задуманного.

*Ментальные карты*. Метод, при котором визуально оформляется главная тема и прорисовываются ветви связанных идей и вариантов.

*Мозговой штурм*. Метод предусматривает групповую работу, в которой все участники высказывают мысли относительно заданной темы. Самым главным здесь является запрет на всякую критику в начале [2].

Все перечисленные методы возможно успешно реализовывать, если будут созданы благоприятные психологические условия, потенцирующие

- личную активность (данное условие подразумевает активное взаимодействие с людьми);

- позитивную самооценку и мотивацию к изменениям и творчеству; благоприятный климат в окружающем коллективном пространстве. От окружения и атмосферы во многом зависит развитие креативности.

Благоприятная творческая обстановка является катализатором всех творческих процессов, в том числе и креативности;

– *гармоничные отношения между взрослыми и детьми*. Взрослые являются образцом поведения для детей. Видя творческий подход и креативность у представителей старшего поколения, дети учатся действовать также, сначала копируя этот стиль поведения, а в дальнейшем формируя свой;

– *социальное подкрепление творческого поведения*. Независимо от возраста, всем очень нужна поддержка и одобрение, что в свою очередь, является мощным стимулом дальнейшего творчества;

– *создание безопасной среды*. Это условие предполагает наличие такой среды, где не страшно и не стыдно раскрыть и воплотить креативные идеи, где существуют комфортные условия для реализации творческого потенциала [1].

Каждый развивающий себя человек привносит ценный вклад в окружающий мир, жизнь современного общества, сферу своей деятельности. Развитие личностной креативности – это путь успеха.

#### *Список литературы*

1. Барышева Т.А. Психолого-педагогические основы развития креативности / Т.А. Барышева, Ю.А. Жигалов. – СПб.: СПГУТД, 2006. – 268 с. EDN TLWXUJ
2. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей / Д.Б. Богоявленская. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
3. Гилфорд Дж. Структурная модель интеллекта. Психология мышления / Дж. Гилфорд. – М.: Southern California U.P., 1965. – 244 с.
4. Гиппиус С. В. Проблема развития креативности / С.В. Гиппиус. – СПб.: Речь, 2001. – 336 с.
5. Дружинин В.Н. Психология и психодиагностика общих способностей / В.Н. Дружинин. – М.: Наука, 1994. – 343 с. EDN TQXCMH
6. Психологический словарь / авт.-сост. В.Н. Копорулина [и др.]; общ. ред. Ю.Л. Неймер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 640 с.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСОВ И ПОДДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПОДХОДЫ И ИНТЕГРАЦИЯ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

*Ванновская Ольга Васильевна*

канд. психол. наук, доцент, доцент

ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина»

г. Санкт-Петербург

сертифицированный психотерапевт в методе позитивной психотерапии (IAPP, Висбаден, Германия), полимодальный супервизор ОППЛ  
DOI 10.31483/r-150769

## ПРОБЛЕМА ОБРЕТЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ ЛИЧНОСТИ С ПОЗИЦИЙ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ СИСТЕМ, СИНЕРГЕТИКИ И ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

*Аннотация:* статья посвящена проблеме обретения целостности личности, описаны такие системные характеристики личности как сложность, открытость, целеустремленность, способность к саморазвитию и самоорганизации, диссипативность, стремление к идеалу и нелинейная динамика. Целостность личности понимается как результат поддержания в равновесии тенденций к устойчивости и к изменчивости личности, а также с позиции позитивной психотерапии как первичная актуальная способность Единство. Перечислены инструменты позитивной психотерапии, способствующие обретению целостности.

*Ключевые слова:* личность, целостности личности, позитивная психотерапия, актуальная способность Единство.

Существует довольно распространенное мнение о том, что счастья, благополучия и успеха в жизни достигают так называемые «целостные личности». Так ли это? И что такое «целостная личность»? Можно ли операционализировать данное понятие? И каким образом такая личность может обрести внутреннюю свободу, живя в современном мире, который трудно назвать свободным? Цель данной работы – поиск ответов на эти непростые вопросы.

Прежде чем говорить о свободе и целостности личности, обратимся к самому понятию «личность». Еще в 1905 году В.М. Бехтерев на II Съезде русских психиатров в г. Киеве в своем докладе «Личность и условия ее развития и здоровья» говорил, что «в отношении психологического определения личности мы встречаемся еще с большими противоречиями в науке» [3, с. 97]. С тех пор прошло 120 лет, однако этот тезис актуален и

поньне. Задолго до этого великий поэт и философ И.В. Гёте писал: «Чтобы познавать, человек должен разъединять то, чего не следовало бы разъединять...» [5, с. 320]. Психология как наука являет собой наглядный пример такого разъединения: разные отрасли психологического знания изучают психические процессы, психические состояния, психические свойства, свойства человека как индивида, личности, индивидуальности, субъекта деятельности, субъекта познания, субъекта жизненного пути и т. д. За этой дифференциацией нередко теряется целостность понимания человека как такового, теряются его системные свойства.

Согласно общей теории систем человек – это сложная, динамическая, целеустремленная и саморазвивающаяся система [1]. Не только человек, но и его мозг, как субстрат психики, – «орган в высшей степени загадочный и самая сложная из известных нам систем в природе» [11, с. 5]. Сложной системой можно назвать и мозг, и психику, и человека в целом, и его личность в частности. Поэтому нельзя не согласиться с тем, что «личность необходимо изучать как динамическое образование, постоянно изменяющуюся и развивающуюся самоорганизующуюся систему» [10]. При этом личность – это не просто сложная система, но еще и открытая, целеустремленная, саморазвивающаяся, самоорганизующаяся, диссипативная, стремящаяся к идеалу система, обладающая нелинейной динамикой. Раскроем данные системные характеристики личности в таблице 1.

Далее рассмотрим понятие «целостности личности», к изучению которого обращались и обращаются многие исследователи. Нельзя не отметить разнообразие и методологический плюрализм подходов к определению этого понятия, отсутствие единой теоретической модели целостности личности, и как следствие отсутствие валидного психодиагностического инструментария. Так А.Г. Асмолов выделяет общую черту классических психологических концепций личности: «стремление представить личность как целостный объект, рассмотреть личность как систему, но на признании этого положения сходство большинства психологических концепций личности завершается, и начинаются их многочисленные различия» [2, с. 80].

По мнению исследователей из СПбГУ, «интегральная разноуровневая процессуальная модель целостности личности» может включать «ситуационную согласованность поведения, конгруэнтность разных аспектов Я и осмысленность жизни как интегральных показателей целостности личности, отражающих ее психологическое благополучие» [10].

Развитие личности может быть как гармоничным, так и дисгармоничным. И если гармония – это баланс, согласованность, равновесие, порядок, пропорциональность, то дисгармония – это отсутствие баланса и согласованности, хаос, проявление диспропорций, потеря равновесия и деградация. Вряд ли человека от деградации спасет «протез мозга», о возможности создания которого говорит Г. Хакен [11, с. 313]. Без изменения мировоззрения, идеалов и ценностей современного Homo sapiens существует высокая степень вероятности того, что человечество уничтожит само себя, так как «для общества, как и для индивида, жизнь без мировоззрения представляет собой патологическое нарушение высшего чувства ориентирования» (адаптации) [12, с. 82].

Таблица 1

## Описание характеристик личности как системы

№ п/п	Системная характеристика личности	Описание системной характеристики личности
1	Сложная	Сложная – значит состоящая из нескольких простых структур, из подсистем. Сложность личности, не требует доказательства хотя бы потому, что до сих пор нет единого понимания ее структуры
2	Открытая	«Открытая система – это определенный вид систем, которые обмениваются веществом, энергией и/или информацией с окружающей средой» [9, с. 365]. Личность как открытая система обменивается ресурсами с внешней средой. Прежде всего энергией и информацией. Она может длительное время не изменяться при неизменности параметров входа-выхода. Личность как открытая система движется в направлении дифференциации и структурного развития
3	Целеустремленная	Целеустремленность относится к волевым качествам личности и определяется как «сознательная направленность личности на достижение более или менее отдаленной по времени цели» [8, с. 139], как «стремление личности к достижению поставленной перед собой цели» [8, с. 218]. Личности присуще такое свойство открытой системы как эквифинальность, т.е. разнообразие путей достижения целей
4	Саморазвивающаяся	Саморазвитие личности проявляется через самовоспитание, самообразование, самовыражение и самоутверждение
5	Самоорганизующаяся	Самоорганизация личности проявляется в чередовании стабильных периодов и периодов кризиса (перехода). При этом периоды кризиса включают в себе как опасность для личностного роста, так и потенциал для личностного роста
6	Диссипативная	Это «структура, возникающая в результате процесса самоорганизации, для осуществления которого необходим противоположный – дезорганизующий – рассеивающий (диссипативный) фактор» [9, с. 366]. Развитие личности происходит в процессе ее социализации через осознание человеком своей свободы (хаос) и ответственности (порядок). По мере взросления изменяется как степень свободы, так и степень ответственности личности. Личность как диссипативная структура «приобретает способность адекватно реагировать на хаотические воздействия среды и этим сохранять свою устойчивость» [4, с. 11]

Окончание таблицы 1

№ п/п	Системная характеристика личности	Описание системной характеристики личности
7	Стремящаяся к идеалу	«только те целеустремленные системы можно считать стремящимися к идеалу, которые могут осуществлять выбор из нескольких целей и при этом 1) способны продвигаться к идеалу, выбирая новую цель после достижения прежней или после неудачи в ее достижении; 2) последовательно жертвуют целями во имя идеалов» [1, с. 231]. «Целеустремленную систему (или индивида) тогда можно считать стремящейся к идеалу, когда при достижении одной из своих целей она избирает другую цель, более близкую к идеалу» [1, с. 231]. Способность стремиться к идеалам вероятно присуща всем личностям, но не все целеустремленные личности стремятся к идеалам. В критические периоды жизни у человека происходит переоценка ценностей, которая может приводить к смене идеалов
8	Обладающая нелинейной динамикой	«Система, процессы в которой описываются нелинейными уравнениями, ... которая может эволюционировать различными путями, таит в себе бифуркацию» [9, с. 364]. Жизненный путь человека может быть описан как чередование периодов порядка (стабильные периоды) и хаоса (кризисные периоды). Нелинейное развитие личности особенно ярко проявляется в ее непредсказуемости (неустойчивости) в критические периоды

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

Таким образом, целостность личности – это результат взаимодействия и поддержания в равновесии двух тенденций: устойчивости и изменчивости личности. В этом контексте теория и практика позитивной психотерапии дает не только прекрасную объяснительную модель целостности через первичную актуальную способность Единство, но и предлагает способы достижения целостности через модель баланса, анализ актуальных конфликтов, работу с семейными концепциями и другие. «Единство – сила, которая удерживает противоречия вместе и делает набор частей функционирующей системой» [6, с. 326]. Опыт психотерапевтической работы показывает, что это одна из самых сложных актуальных способностей, которую можно развивать всю жизнь, но именно она дает возможность перейти от внутренних конфликтов к целостности, а от актуальных конфликтов – к сотрудничеству.

### **Список литературы**

1. Акофф Р. О целенаправленных системах / Р. Акофф, Ф. Эмери. – М., 1974.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2007.
3. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека / В.М. Бехтерев. – М.: Институт практической психологии, 1997.
4. Бранский В.П. Социальная синергетика и акмеология / В.П. Бранский, С.Д. Пожарский. – СПб.: Политехника, 2002.
5. Гёте И.В. Избранные философские произведения / И.В. Гёте. – М., 1964. – С. 320.
6. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2024.
7. Гришина Н.В. Процессуальный подход: устойчивость и изменчивость как основания целостности личности / Н.В. Гришина, С.Н. Костромина // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42. №3. – С. 39–51 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.jes.su/s020595920014166-8-1>. – DOI: 10.31857/S020595920014166-8. – EDN YNEIIV
8. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. EDN TDTBKR
9. Князева Е.Н. Основания синергетики. Режимы с обострением, самоорганизация, темпомиры / Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов. – СПб.: Алетей, 2002. – С. 366. EDN RAALEH
10. Москвичёва Н.Л. Исследования целостности личности в современной зарубежной психологии: методология и методические решения / Н.Л. Москвичёва, В.Д. Мамаева-Найлз // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2025. – № 48 (4). <https://doi.org/10.11621/LPJ-25>
11. Хакен Г. Принципы работы головного мозга: синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности / Г. Хакен. – М.: ПЭР СЭ, 2001. EDN TCNYKV
12. Швейцер А. Культура и этика / А. Швейцер. – М., 1973.

*Грязнов Сергей Александрович*

канд. пед. наук, доцент, декан

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

## **ПРОБЛЕМА ЛОЖНОГО ИСПРАВЛЕНИЯ ОСУЖДЕННЫХ-РЕЦИДИВИСТОВ: ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ**

***Аннотация:** в современной пенитенциарной практике одной из наиболее актуальных проблем является ложное исправление осужденных-рецидивистов, которое подразумевает ситуацию, когда осужденный, несмотря на отбывание наказания, не получает существенных изменений в своей личности, что в конечном итоге приводит к рецидиву. В статье обсуждаются психологические и социологические аспекты, связанные со спецификой личности осужденного-рецидивиста, его поведением и возможностью успешной реинтеграции в общество.*

***Ключевые слова:** осужденные, рецидивизм, пенитенциарная практика, ложное исправление, психология личности, реинтеграция в общество.*

Уголовное наказание является мерой государственного принуждения, назначаемой по приговору суда в отношении лица, признанного виновным в совершении преступления, и заключается в лишении или ограничении прав и свобод этого лица. Цели уголовного наказания – восстановление социальной справедливости и исправление осужденного в контексте предупреждения совершения новых преступлений.

Исправить – это значит устранить ошибки, недостатки, сделать что-либо (кого-либо) лучше, совершеннее. В этом смысле исправление осужденных к лишению свободы предполагает стремление государства изменить относительно устойчивые искажения ценностно-нормативной системы, индивидуальные психологические особенности, выраженные в сознании и деятельности преступника, а также достижение того, чтобы лицо, отбыв наказание, как минимум, больше не представляло опасность для общества и, как максимум, было способно приносить пользу. Такое исправление осуществляется путем внедрения в сознание осужденных мыслей о необходимости честно относиться к труду, исполнять законы, уважать правила общежития. Другими словами, исправить осужденного – это значит заменить его криминогенные качества на некриминогенные, которые в своей совокупности смогут удерживать его от совершения новых преступлений.

В статье 9 Уголовно-исполнительного кодекса РФ отмечены основные способы исправления осужденных: режим (установленный порядок) исполнения и отбывания наказания, воспитательная работа, общественно полезный труд, получение общего образования, профессиональное обучение и общественное воздействие. На основании отношения осужденного к указанным способам формируется оценка степени исправления, однако

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

ее формальные критерии не всегда могут объективно отражать фактическое исправление. Например, не учитываются психологические особенности личности повторно судимых лиц (рецидивистов). Данные лица могут искусственно создать образ «исправившегося» человека, выполняя все формальные требования, предъявляемые для условно-досрочного освобождения или смягчения режима. Как правило, такая категория осужденных на самом деле не исправляется, не раскаивается, а также не строит планов по трудоустройству после освобождения (надеясь зарабатывать на жизнь посредством краж и помощи криминального сообщества), скептически относясь к общественному порицанию. Таким образом, явление ложного исправления актуализирует необходимость учета специфики личностных качеств осужденных- рецидивистов. Другими словами, при определении степени исправления неоднократно судимых лиц требуется особый подход.

Осужденные-рецидивисты часто обладают определенными личностными характеристиками: негативизм и дерзость (проявляются в отношении к общественным нормам и правоохранительным органам, что делает рецидивистов менее восприимчивыми к исправительному воздействию; сознательное противопоставление себя обществу (эта черта является ключевой для антисоциального типа рецидивистов – они совершают преступления не из-за незнания, неосторожности или негативного влияния окружения, а сознательно отвергают социальные ценности и правила, что является серьезным препятствием для исправления; низкий уровень эмпатии (могут испытывать трудности в понимании чувств и переживаний других людей, что мешает им развивать социальные связи и успешно адаптироваться в обществе); сложности с самоидентификацией (лица, имеющие опыт неоднократного лишения свободы, могут испытывать трудности в построении положительного образа себя, что приводит к внутреннему конфликту и снижению мотивации к изменению); сниженная чувствительность к наказанию (может быть сформирована некая «привычка» к нахождению в местах лишения свободы, которая снижает сдерживающий эффект такой меры наказания); когнитивные искажения (например, рационализация преступлений («я был вынужден»), обвинение жертвы); подверженность влиянию криминальной субкультуры (внутри исправительных учреждений существуют субкультуры, которые нормализуют преступное поведение и дискредитируют идеи исправления) [5].

Таким образом, проблема подлинного исправления рецидивистов заключается в укоренившейся криминальной ориентации – внутренней готовности человека к совершению противоправных действий, которая проявляется в личностных особенностях и требует применения особых подходов к исправлению.

Для исследования психологической готовности осужденных-рецидивистов к переменам в контексте ресоциализации целесообразно использовать следующие методики: опросник «Личностная готовность к переменам» (Personal Change- Readiness Survey, адаптированный Н. А. Бажановой); опросник «Поведенческие особенности антисоциальной креативности» (Malevolent Creativity Behavior Scale) в адаптации Н.В. Мешковой и

коллег); опросник «Деадаптационные нарушения» А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина; опросник «Жизнеспособность личности» А.А. Нестеровой. Выбор данных методик обусловлен необходимостью анализа взаимосвязанных характеристик, имеющих значение при изучении психологических факторов, задействованных в процессе ресоциализации. Опросники позволяют зафиксировать специфические аспекты, отражающие как общие личностные ресурсы, так и поведенческие паттерны. Совокупность получаемых показателей предоставляет возможность выявить закономерности, релевантные для интерпретации механизмов психологической готовности у осужденных, совершивших рецидивные преступления (уровень их личностной психологической готовности к переменам как правило выражен в меньшей степени по сравнению с теми, кто был осужден впервые) [2].

В настоящее время уровень повторной преступности в России остается достаточно высоким – доля в структуре предварительно расследованных преступлений около 60% [6].

Следовательно, перед специалистами Федеральной службы исполнения наказаний стоит задача разработать новые научно обоснованные методы борьбы с рецидивами [5].

Так, часто обсуждаемый метод – помощь в трудоустройстве лиц, освободившихся из мест лишения свободы актуален для лиц, совершивших первичные преступления, но показывает свою неэффективность в вопросе снижения рецидивной преступности. Это объясняется рядом причин, включая криминальное прошлое рецидивистов, отсутствие устоявшихся социальных связей и низкую мотивацию к законопослушной жизни [1].

С точки зрения позитивной психотерапии, повторное правонарушение можно рассмотреть не как простой «срыв», а как знак того, что внутренний конфликт человека не был полностью разрешен, а его способности к адаптации и поиску социально приемлемых решений остались заблокированы прошлым опытом. Это не просто игнорирование осуждения, а скорее сигнал о том, что прежние подходы не затронули ключевых потребностей личности в признании, безопасности, смысле и принадлежности [4].

Более эффективным и человечным представляется путь, основанный на вере в способность каждого человека к изменению и росту. Такой путь фокусируется не на «исправлении», а на активации внутренних и внешних ресурсов. Видение Носсрата Пезешкиана побуждает нас искать баланс во всех сферах жизни: телесной, деятельностной, социальной и духовной. В этом ключе особенно важны следующие направления:

Индивидуальный путь восстановления баланса. Создание персональных программ, которые уважают уникальную историю, актуальные психологические потребности и нераскрытые способности человека. Это похоже на составление индивидуальной «карты выздоровления», где учитываются его сильные стороны и потенциал [3; 4].

Развитие сети заботы после освобождения. Создание служб сопровождения – это не просто контроль, а протягивание руки поддержки в критический момент перехода. Такая поддержка (психологическая, социальная, практическая) помогает человеку укрепиться в новой роли, интегрировать

полученный в учреждении опыт в повседневную жизнь и найти опоры в обществе.

Мобилизация ресурсов близких отношений. Семья и близкое окружение – это часто самый мощный, но и самый уязвимый ресурс. Вовлекая их в процесс позитивного диалога и реинтеграции, мы помогаем восстановить или построить заново отношения, основанные на доверии и взаимной ответственности, что является фундаментом для устойчивых изменений.

Обучение персонала искусству диалога и распознавания ресурсов. Повышение квалификации сотрудников в области современных методов реабилитации – это, в первую очередь, развитие умения видеть в осужденном не только «виновного», но и человека, обладающего способностями, которые могут стать ключом к его позитивной трансформации.

Таким образом, необходим целостный, теплый и вовлекающий подход, который направлен не только на личность человека, совершившего повторное правонарушение, но и на оздоровление его социальной экосистемы. Это задача, требующая объединенных усилий, со-творчества и искренней веры в возможность позитивного развития человека, куда вносят свой вклад и пенитенциарные учреждения, и правоохранительная система, и государственные социальные службы, и общественные организации. В конечном счете, это вклад в здоровье общества.

#### *Список литературы*

1. Баликов М.С. Проблема противодействия рецидивной преступности в России / М.С. Баликов // Вестник магистратуры. – 2021. – №6–3 (117). – С. 27–32 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-protivodeystviya-retsidivnoy-prestupnosti-v-rossii> (дата обращения: 25.11.2025).
2. Лаптев К.А. Психологическая готовность к переменам как основа правомерного поведения у осужденных в контексте ресоциализации / К.А. Лаптев // Виктимология. – 2025. – Т. 12. №2. – С. 296–311. – DOI: 10.47475/2411-0590-2025-12-2-296-310. EDN GPDTLK
3. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: основы и практика / Н. Пезешкиан. – М.: Прогресс, 1991. – 336 с.
4. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневности / Н. Пезешкиан. – М.: Институт психотерапии, 2000. – 320 с.
5. Сечко А.В. Психологические факторы рецидивизма и его профилактики (по материалам зарубежных исследований) / А.В. Сечко // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. №1. – С. 85–93. – DOI: 10.17759/jmfr.2020090109. EDN GQWIGP
6. Трифонова Е. Минюст поручил ФСИН разобраться в рецидивистах / Е. Трифонова // Независимая газета. – 2024. – 13 ноября [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.ng.ru/politics/2024-11-13/1\\_9134\\_recidivist.html](https://www.ng.ru/politics/2024-11-13/1_9134_recidivist.html) (дата обращения: 25.11.2025).

*Датта Елена Александровна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПЯТИСТУПЕНЧАТАЯ СТРАТЕГИЯ Н. ПЕЗЕШКИАНА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ПОДРОСТКОВ: ПРИМЕНЕНИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

***Аннотация:** статья рассматривает применение пятиступенчатой стратегии позитивной психотерапии, разработанной Н. Пезешкианом, в контексте психологического консультирования подростков. Описываются этапы стратегии, их теоретическое обоснование и практическое применение в работе с подростками, сталкивающимися с различными психологическими трудностями. Анализируется потенциальная эффективность данной стратегии в улучшении адаптации, самосознания и межличностных отношений подростков.*

***Ключевые слова:** позитивная психотерапия, Пезешкиан, пятиступенчатая стратегия, консультирование подростков, адаптация, самосознание, межличностные отношения, кризис, внутренний конфликт.*

Подростковый возраст является периодом интенсивных изменений. Это этап формирования сложной системы отношений с собственным меняющимся телом, со сверстниками и взрослыми, с социальными институтами и миром в целом. В этот период взрослеющие дети сталкиваются с множеством вызовов, включая поиск идентичности, установление отношений со сверстниками, адаптацию к академическим требованиям и переживание эмоциональных трудностей. Эти особенности делают необходимым внедрение эффективных методов психологической помощи, а также формирование психологической гигиены, проявляющейся в обращении за помощью в сложные моменты жизни к компетентным специалистам.

Также важно заметить, что из какой бы роли взрослые не взаимодействовали с ребенком, будь то родитель, учитель, психолог, воспитатель детского сада, врач, то, как происходит это взаимодействие внешне зависит от того, каким представлениями, внутренними взглядами о подростке и о том, какой он *должен* быть, взрослый руководствуется. Это является важным аспектом в формировании и развитии личности растущего человека, а также определяет вектор влияния взрослого на психологическое благополучие подростка.

Позитивная психотерапия, разработанная Н. Пезешкианом, представляет собой психодинамический, глубинно-психологически ориентированный метод, открывающий новый взгляд на ресурсы и потенциал личности. В основе подхода лежит убеждение в том, что каждый человек обладает способностью к росту и развитию, а проблемы рассматриваются как возможности для личностного роста [2].

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

---

Пятиступенчатая стратегия является ключевым элементом позитивной психотерапии и может быть эффективно применена в консультировании подростков. Она представляет собой структурированный процесс, направленный на осознание проблемы, выявление ресурсов и разработку стратегий решения [1].

Каждая ступень имеет свою цель и задачи.

**Наблюдение и дистанцирование:** на этом этапе психолог помогает подростку осознать проблему и дистанцироваться от нее, рассматривая ее как отдельный объект. Цель состоит в том, чтобы снизить эмоциональную интенсивность и создать пространство для объективного анализа ситуации. Используются техники, направленные на описание (образного представления) проблемы, ее проявлений и последствий.

Как показывает практика, на этой ступени психолог может обнаружить, что в жизни подростка довольно мало безоценочного включенного слушания. Со всех сторон он (она) сталкивается с попытками исправить, воспитать, переделать, вернуть «милого, послушного ребенка». Но в кризисе (а необходимо помнить, что в возраст подростка расценивается как кризисный) многие интервенции окружающих, даже из самых благих намерений, воспринимаются довольно остро, что не способствует улучшению состояния. На сессиях с такими клиентами часто можно услышать такие фразы: «меня не слышат», «мне стыдно говорить о своих проблемах с кем-то из близких», «я не хочу доставлять проблем», «меня никто не может понять» и т. д.

**Задача психолога на этой стадии** не торопить подростка, создавая безопасное пространство для формирования доверительных отношений, чтобы лучше понять, как выстроить помощь.

**Инвентаризация:** на этом этапе происходит уточнение информации о проблеме, ее истории, контексте и связанных с ней чувствах и мыслях, о том, кто (или что) повлиял на возникновение проблемы, кто проявлял сочувствие и поддержку. Психолог помогает подростку исследовать различные аспекты проблемы с помощью вопросов, уточнения деталей, выявляя как негативные, так и позитивные стороны.

Эта стадия важна как специалисту, так и самому юному клиенту, так как позволяет расширить представление о проблеме. К тому же погружение в подробности помогает подростку как отойти на расстояние и посмотреть со стороны на те обстоятельства, которые привели в данное время к конкретным ситуациям и реакциям на них.

**Ситуативное ободрение:** на этом этапе психолог помогает подростку осознать свои сильные стороны и ресурсы, а также найти позитивные аспекты в сложившейся ситуации. Цель состоит в том, чтобы укрепить уверенность в себе и создать позитивный настрой для дальнейшей работы. Используются техники, направленные на выявление успешного опыта, позитивных качеств и поддерживающих факторов.

Эта стадия очень важна в работе, так как именно она позволяет подростку обнаружить в себе способности, которые помогли или помогут справиться с ситуацией, а также снизить защиты и мотивировать на осознание конфликтных процессов и активный поиск альтернативных решений. Использование метафор, юмора позволяет психологу создать более

глубокое ощущение понимания и поддержки. Следует также отметить, что здесь крайне важно не обесценить переживания юного клиента, а провозгласить веру в свои силы и вдохновение для увлеченного экспериментирования.

Практическая работа с подростками показывает, насколько они порой нуждаются в ободрении и признании того, что с ними все в порядке, даже, когда они «не на высоте». Ведь зачастую главную роль в возникновении трудностей подростка связывают со всем «плохим», что в нем есть, игнорируя здоровую, сильную, ресурсную часть. Сложность на этой стадии может заключаться в неготовности подростка принять обратную связь от психолога и признать свою ценность и важность в решении трудностей. Это может быть связано с неспособностью взять на себя ответственность за свою жизнь, отсутствие положительных откликов от значимых взрослых, постоянная критика и негативное отношение к себе в целом или фрустрация потребностей как привычный паттерн.

Вербализация: на этой стадии происходит обсуждение проблемы и поиск альтернативных решений. Психолог помогает подростку выразить свои чувства и мысли, а также рассмотреть различные перспективы и возможности. Важно создать атмосферу доверия и поддержки, в которой подросток чувствует себя в безопасности и может свободно выражать свое мнение. Подросток должен почувствовать и принять роль субъекта, а не объекта. Конечно, немаловажным также является поиск совместно с подростком референтных взрослых, которые могут быть «на его стороне», а если таких людей в его окружении найти не удастся, то важно подобрать образ, на который может ориентироваться клиент. Крайне ценным результатом этой стадии может являться принятие подростком своей ключевой роли в разрешении проблемы.

Расширение целей: на этом этапе психолог помогает подростку разработать конкретные планы действий и установить реалистичные цели. Цель состоит в том, чтобы помочь подростку взять на себя ответственность за свою жизнь и начать двигаться к желаемым изменениям. Цели не должны быть слишком глобальными и размытыми, они должны быть выполнимыми, простыми и понятными. На этой стадии могут использоваться техники, направленные на планирование, постановку целей и разработку стратегий достижения [3; 4].

Эта стадия отличается особой верой в силы и ресурсы клиента, что открывает перспективу его будущего вне стен кабинета (нахождение способов и приемов самопомощи, способность держать в фокусе свои сильные стороны и находить ресурсы в своем окружении или в самом себе). Важно проговаривать критерии, по которым можно определить успешность и экологичность изменений в жизни подростка.

Пятиступенчатая стратегия может быть применена в консультировании подростков, сталкивающихся с различными проблемами, такими как:

*Трудности в общении со сверстниками:* Стратегия помогает подростку осознать свои коммуникативные паттерны, выявить причины трудностей в установлении контактов, понять ожидания других и развить навыки эффективного взаимодействия. На этапе «Наблюдение и дистанцирование» подросток может описать конкретные ситуации, в которых он

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

испытывает дискомфорт, например, «мне трудно начать разговор», «я боюсь сказать что-то не то»). «Инвентаризация» позволит исследовать, какие именно мысли и чувства сопровождают эти ситуации, какие попытки наладить контакт были предприняты ранее и с каким результатом. «Ситуативное ободрение» может быть направлено на выявление моментов, когда общение все же складывалось успешно, или на признание смелости подростка в попытках наладить контакт. «Вербализация» предоставит возможность обсудить страхи, ожидания и возможные стратегии поведения в различных социальных сценариях. Наконец, «Расширение целей» поможет сформулировать конкретные шаги, например, «попробовать заговорить с одним новым человеком на следующей неделе» или «поучаствовать в групповом обсуждении на уроке».

*Проблемы с самооценкой и самоидентификацией:* Подростковый возраст часто сопровождается сомнениями в себе и поиском своего места в мире. Пятиступенчатая стратегия позволяет подростку взглянуть на себя более объективно. «Наблюдение и дистанцирование» поможет вербализовать негативные мысли о себе и по возможности отделить от реальных фактов. «Инвентаризация» позволит составить более полную картину самооощущения подростка, выявить скрытые элементы «Я-концепции», как положительные, так и негативные. «Ситуативное ободрение» можно направить на акцентирование внимания на уже имеющихся ресурсах и положительных качествах, достижениях, сильных сторонах, которые подросток мог недооценивать, а также о тех сферах, где подросток чувствует себя неуверенно. «Вербализация» предоставит пространство для выражения своих страхов, сомнений и желаний, предположений о возможных способах решения, а также для исследования различных ролей и идентичностей. «Расширение целей» поможет сформулировать задачи, связанные с развитием новых навыков, участием в деятельности, соответствующей интересам, или постановкой целей, способствующих укреплению самооценки.

*Конфликты с родителями и членами семьи:* Напряженные отношения в семье могут быть источником значительного стресса для подростка.

Пятиступенчатая стратегия позволяет подойти к этой проблеме конструктивно. «Наблюдение и дистанцирование» поможет подростку увидеть конфликт не как личную атаку, а как сложную ситуацию, требующую анализа. «Инвентаризация» позволит собрать информацию о причинах конфликтов, роли каждого из участников, по мнению подростка, динамике конфликта, а также о том, какие попытки наладить отношения предпринимались ранее. «Ситуативное ободрение» может быть направлено на выявление моментов, когда отношения с родителями были более гармоничными, или на признание усилий подростка по улучшению ситуации. «Вербализация» предоставит возможность подростку выразить свои чувства, потребности и ожидания от родителей, а также выслушать их точку зрения (при условии, что консультация проводится с участием родителей или подросток готов пересказать услышанное). «Расширение целей» поможет разработать стратегии для более конструктивного общения, установления границ и поиска компромиссов.

*Академическая неуспеваемость и мотивационные трудности:* Снижение успеваемости и потеря интереса к учебе – одни из самых распространенных проблем подросткового возраста. Пятиступенчатая стратегия может помочь подростку разобраться в причинах этих трудностей. «Наблюдение и дистанцирование» позволит отделить эмоциональные переживания от самой учебной деятельности. «Инвентаризация» поможет выявить конкретные трудности в обучении (например, проблемы с концентрацией, пониманием материала, организацией времени), а также исследовать прошлый опыт успешного обучения и мотивации. «Ситуативное ободрение» будет направлено на выявление сильных сторон подростка, его интересов и талантов, которые могут быть интегрированы в учебный процесс. «Вербализация» предоставит возможность обсудить страхи, связанные с неудачами, и исследовать различные подходы к обучению. «Расширение целей» поможет сформулировать конкретные шаги по улучшению учебной деятельности, например, разработку плана подготовки к урокам, поиск новых методов обучения или постановку достижимых академических целей.

Это, конечно, не весь перечень проблем, с которыми может столкнуться современный подросток и его семья, но рассмотрены наиболее часто встречающиеся в практике обобщенные случаи.

Эффективность и преимущества применения стратегии.

Применение пятиступенчатой стратегии Н. Пезешкиана в консультировании подростков обладает рядом преимуществ:

Структурированность и ясность: четкая последовательность этапов делает процесс консультирования понятным и предсказуемым как для подростка, так и для психолога что снижает тревожность и способствует вовлеченности.

Ориентация на ресурсы: акцент на сильных сторонах и потенциале подростка способствует повышению самооценки и формированию активной жизненной позиции. Вместо того, чтобы фокусироваться исключительно на проблемах, стратегия помогает подростку (а в некоторых случаях и его родителям) увидеть свои возможности для преодоления трудностей.

Развитие самосознания: каждый этап стратегии способствует более глубокому пониманию себя, своих чувств, мыслей и поведения, признания и легализации отдельных переживаний как нормальных в той или иной ситуации подростка. Подросток учится анализировать свои реакции, выявлять закономерности и осознавать свои потребности.

Формирование навыков решения проблем: стратегия не просто помогает выявить проблему, но и активно вовлекает подростка в процесс поиска решений, развивая его уверенность, самостоятельность и ответственность.

Гибкость и адаптивность: пятиступенчатая стратегия может быть адаптирована к индивидуальным потребностям каждого подростка и к различным типам проблем. Психолог может варьировать техники и упражнения на каждом этапе, исходя из конкретной ситуации и ориентируясь на возможности клиента (к примеру, некоторым подросткам помогает рисование, некоторым вербализация, а некоторых необходимо

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

---

наталкивать на выводы о собственном состоянии осторожными комментариями или примерами).

Позитивный взгляд на трудности: подход Пезешкиана рассматривает трудности как возможности для роста. Это помогает подростку изменить свое отношение к проблемам и к самому себе в контексте проблем, воспринимая их не как непреодолимые препятствия, а как ступени к личностному развитию.

Примеры техник и приемов на каждом этапе.

Наблюдение и дистанцирование:

Техника «Я-сообщений»: Подросток учится описывать свои чувства и переживания, используя формулировки «Я чувствую...», «Мне кажется...», избегая обвинений.

Визуализация: представление проблемы как отдельного объекта, который можно рассмотреть со стороны, например, «представьте, что ваша тревога – это облако, которое проплывает мимо».

Ведение дневника: запись наблюдений за своим поведением и реакциями в различных ситуациях.

Рисование своего состояния, проблемы, чувств и реакций.

Инвентаризация:

«Модель баланса»: подросток оценивает удовлетворенность различными сферами своей жизни (тело, деятельность, контакты, фантазии), выявляя области, требующие внимания.

«Карта ресурсов»: составление списка своих сильных сторон, навыков, достижений, а также людей и мест, которые оказывают поддержку.

Анализ прошлых успехов: обсуждение ситуаций, когда подросток успешно справлялся с трудностями, выявление использованных стратегий.

Ситуативное ободрение:

«Позитивные аффирмации»: формулирование утверждений, направленных на укрепление уверенности в себе и позитивного самовосприятия.

«Благодарность»: фокусирование на том, за что подросток благодарен в своей жизни, даже в трудных ситуациях.

Поиск «золотых зерен» в проблеме: выявление позитивных уроков или возможностей для роста, которые могут быть извлечены из сложной ситуации.

Проговаривание психологом замеченных положительных качеств в качестве обратной связи.

Вербализация:

Ролевые игры: проигрывание различных сценариев общения, например, диалога с родителями или сверстниками.

Свободное письмо: выражение своих мыслей и чувств без цензуры и ограничений.

Обсуждение альтернативных сценариев: рассмотрение различных вариантов развития событий и их возможных последствий.

Расширение целей:

SMART-цели: постановка конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей.

«План действий»: разработка пошагового плана для достижения поставленных целей.

Трекинг привычек.

Заключение:

Пятиступенчатая стратегия Н. Пезешкиана представляет собой ценный и эффективный инструмент в арсенале психолога-консультанта, работающего с подростками. Ее структурированность, ориентация на ресурсы и гуманистическая направленность делают ее особенно подходящей для этого возрастного периода, характеризующегося повышенной уязвимостью, поиском идентичности и формированием самосознания. Применение данной стратегии позволяет подросткам не только справиться с текущими трудностями, но и развить навыки, необходимые для успешной адаптации в будущем, укрепить свою самооценку и построить более гармоничные межличностные отношения. Дальнейшие исследования, направленные на изучение долгосрочных эффектов применения пятиступенчатой стратегии в различных подростковых популяциях и с различными типами проблем, могут способствовать более широкому внедрению этого подхода в практику психологического консультирования.

#### *Список литературы*

1. Бёссман У. Позитивная психодинамическая психотерапия: учебное пособие / У. Бёссман, под ред. А. Ремерс. – Висбаден: WAPP Press, 2024. – 415 с.
2. Кириллов И. Позитивная психотерапия. Базовый курс / И. Кириллов. – М., 2019. – 280 с.
3. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: основы и практика / Н. Пезешкиан. – М.: Прогресс, 1991. – 336 с.
4. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневности / Н. Пезешкиан. – М.: Институт психотерапии, 2000. – 320 с.

**Жукова Ирина Петровна**  
аспирант

**Филиппченкова Светлана Игоревна**

д-р психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тверской государственной технической университет»

г. Тверь, Тверская область

## **О ПРАКТИКЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В НИВЕЛИРОВАНИИ ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВРАЧЕЙ-ОФТАЛЬМОЛОГОВ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема влияния профессионального стресса на особенности психоэмоционального состояния врачей-офтальмологов. Предлагаются направления разработки психологических мероприятий с применением методов позитивной психотерапии по нивелированию последствий профессионального стресса в контексте их трудовой деятельности.*

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

***Ключевые слова:** профессиональный стресс, врач-офтальмолог, психологические мероприятия, позитивная психотерапия, психоэмоциональное состояние.*

Исследования влияния профессионального стресса на психоэмоциональное состояние сотрудников и их эффективность работы в современной психологии являются весьма важными и актуальными [1]. Профессиональный стресс, особенно хронический, оказывает многогранное негативное воздействие на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов. Он провоцирует эмоциональное истощение и депрессивные проявления, которые проявляются в усталости и апатии, так как постоянное напряжение приводит к истощению энергетических ресурсов, врач может чувствовать хроническую усталость, потерю интереса к работе, даже к тем аспектам, которые раньше приносили удовольствие [4].

У врачей-офтальмологов наступает снижение эмоционального ресурса, уменьшается способность к сопереживанию и формируется эмоциональное выгорание, что проявляется в циничном или отстраненном отношении к пациентам. Врачи могут испытывать раздражительность и проявлять агрессивность, поскольку профессиональный стресс может снижать порог толерантности к фрустрации, приводя к повышенной раздражительности, вспышкам гнева, как по отношению к пациентам, так и к коллегам. Профессиональный стресс способствует возникновению тревожности и страха, которые стимулируют беспокойство по поводу профессиональных ошибок, страх перед сложными случаями, перед потерей репутации, а также тревога за здоровье пациентов. Профессиональный стресс может повлечь развитие депрессивных состояний, его длительное воздействие может привести к развитию клинической депрессии, характеризующейся подавленным настроением, потерей интереса, снижением самооценки [2].

Профессиональный стресс может послужить источником возникновения у врачей-офтальмологов когнитивных нарушений, связанных со снижением концентрации внимания, поскольку стресс отвлекает, мешает фокусироваться на деталях, что критически важно в офтальмологии, где малейшая ошибка может иметь серьезные последствия. Врачи могут жаловаться на ухудшение памяти и трудности с запоминанием новой информации, забывчивость, что может отразиться на диагностике и лечении. Профессиональный стресс провоцирует замедление скорости реакции и принятия решений, так как под воздействием стресса, особенно в экстренных ситуациях, врач может принимать решения медленнее или делать менее оптимальный выбор. Может возникать снижение критического мышления у врачей, они могут стать менее склонным к критической оценке ситуации, опираясь на привычные, но не всегда актуальные шаблоны. Не исключено возникновение феномена «туннельного зрения», т.е. сосредоточенности только на одном аспекте проблемы, упуская из виду другие важные факторы [6].

Особого внимания со стороны практических медицинских психологов требуют поведенческие изменения у врачей-офтальмологов как последствия длительного профессионального стресса. Они могут проявляться в

избегании трудных пациентов или ситуаций, врач может начать избегать сложных случаев, перекаладывать ответственность, что снижает качество помощи. Увеличивается количества врачебных ошибок, так как снижение концентрации, усталость, эмоциональное истощение повышают их риск. Может наблюдаться отстраненность от коллег и пациентов, снижение интереса к межличностному общению, изоляция. В тяжелых случаях профессиональный стресс может послужить причиной ухода их профессии и привести к полному отказу от профессиональной деятельности [5].

К соматическим проявлениям последствий профессионального стресса у врачей-офтальмологов относятся физическое истощение в виде хронической усталости, бессонницы, головных болей, а также проблемы с сердечно-сосудистой системой (повышенное артериальное давление, аритмии) и желудочно-кишечные расстройства (изменения аппетита, боли в желудке, синдром раздраженного кишечника). Нередко появляются нарушения иммунной системы как снижение сопротивляемости организма к инфекциям [5].

Влияние профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов имеет прямые последствия для их профессиональной деятельности: снижение качества медицинской помощи (увеличение ошибок в диагностике и лечении, неполноценное информирование пациентов); ухудшение отношений с пациентами (снижение доверия, удовлетворенности, появление жалоб); повышение текучести кадров (уход опытных специалистов из профессии) и экономические потери для медицинских учреждений (из-за ошибок, текучести, снижения производительности) [3].

Для нивелирования последствий профессионального стресса наиболее эффективными являются программы комплексной профилактики и интервенции, включающие в себя диагностику и оценку уровня профессионального стресса через регулярное проведение скрининга на наличие признаков стресса и выгорания у врачей. Необходима индивидуальная психологическая работа с врачами-офтальмологами путем предоставления индивидуальных консультаций, коучинга, тренингов на основе выявленных потребностей. Важную роль играют групповые психологические мероприятия в виде организации групповых тренингов, супервизий, групп поддержки. В медицинском учреждении необходимо создание «Здоровой» рабочей среды путем внедрения культуры открытости как поощрения открытого обсуждения проблем, связанных со стрессом, без страха осуждения или последствий, а также внедрение стратегии управления рисками через разработку планов действий на случай возникновения кризисных ситуаций, сложных клинических случаев, жалоб пациентов. Необходимо разрабатывать и внедрять в трудовую деятельность врачей-офтальмологов программы благополучия («Wellness Program» как комплексные программы, направленные на общее здоровье сотрудников, включая физическую активность, здоровое питание, управление стрессом, психическое здоровье [3].

Индивидуально-ориентированные психологические мероприятия по нивелированию последствий влияния профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов направлены на

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

---

повышение стрессоустойчивости самого врача, развитие его адаптивных способностей и формирование навыков саморегуляции. К ним можно отнести тренинги развития навыков управления стрессом, включающие техники релаксации (обучение методам глубокого дыхания, прогрессивной мышечной релаксации, аутогенной тренировке. Эти техники помогают снизить физиологическое возбуждение, связанное со стрессом), техники когнитивной реструктуризации (обучение выявлению и изменению деструктивных автоматических мыслей, которые подпитывают стресс (например, «Я обязательно совершу ошибку», «Я не справлюсь»). Цель – заменить их более адаптивными и реалистичными установками), тайм-менеджмент и приоритизация (развитие навыков эффективного планирования рабочего времени, распределения задач, постановки приоритетов. Это помогает снизить ощущение перегрузки и хаоса) и навыки эффективной коммуникации (упражнения по асертивности (умение отстаивать свои границы, говорить «нет» в разумных пределах), навыкам активного слушания, конструктивной обратной связи, что помогает улучшить отношения с пациентами и коллегами, снижая источник стресса) [5].

К индивидуально-ориентированным психологическим мероприятиям можно отнести также тренинги развития личностных ресурсов врачей-офтальмологов, направленных на повышение самоэффективности (работа над укреплением веры врача в свои способности успешно справляться с профессиональными задачами, даже в сложных ситуациях), развитие копинг-стратегий (обучение разнообразным способам совладания со стрессом (проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные, поиск социальной поддержки). Особое внимание уделяется активным и конструктивным стратегиям) и формирование позитивного самовосприятия (развитие навыков самоподдержки, осознания своих достижений, даже небольших) [3].

Индивидуально-ориентированные психологические мероприятия включают также психотерапевтические интервенции через индивидуальное консультирование-психотерапию (работа с психологом или психотерапевтом для проработки глубинных причин стресса, эмоциональных травм, связанных с профессиональной деятельностью), групповую психотерапию-супервизию (создание безопасного пространства для обмена опытом, обсуждения сложных случаев, получения поддержки от коллег, супервизия, проводимая опытным психологом, помогает анализировать сложные клинические случаи и связанные с ними эмоциональные переживания), методы регуляции психофизиологического состояния-практики осознанности (обучение концентрации на настоящем моменте без осуждения, что помогает снизить тревожность и улучшить эмоциональную регуляцию) и арт-терапию, музыкотерапию с использованием творческих методов для выражения эмоций и снятия напряжения [3].

В практике нивелирования влияния профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов успешно применяется

Позитивная психотерапия (ПП) как психотерапевтическое направление, основанное на гуманистической психологии и философии. Его ключевая особенность заключается в фокусировке на позитивных аспектах

личности, ее сильных сторонах, ресурсах и внутреннем потенциале, а не только на патологии и проблемах. Методология ПП стремится не «лечить» болезни, а развивать личность, помогая человеку найти смыслы, раскрыть свои возможности и достичь более полного и гармоничного существования. Методология позитивной психотерапии строится на следующих ключевых принципах:

Гуманистический подход (вера в потенциал человека, поскольку каждый человек обладает внутренним потенциалом к росту, саморазвитию и поиску смыслов; безусловное позитивное принятие, при котором терапевт создает атмосферу принятия, эмпатии и уважения к клиенту, вне зависимости от его проблем или поведения; самоактуализация, так как целью терапии является помощь клиенту в раскрытии своего уникального потенциала и стремлении к самореализации).

Фокус на позитивных аспектах (поиск ресурсов, при котором ПП активно ищет и использует сильные стороны, навыки, таланты и положительные качества клиента; акцент на смысле, когда большое значение придается поиску и обретению личного смысла жизни, который может стать мощным источником мотивации и устойчивости; оптимизм и надежда, так как терапия направлена на формирование позитивного взгляда на будущее, развитие надежды и веры в возможность позитивных изменений).

Динамичность и развитие (личностный рост, при котором ПП рассматривает жизнь как процесс постоянного развития и обучения. Терапия способствует этому процессу, помогая преодолевать препятствия; Баланс между «Я» и «Другими», так как важным аспектом является достижение баланса между собственными потребностями и отношениями с окружающими, между реальным и идеальным «Я»).

Контрастность и конфликт как двигатели развития (принятие конфликта, поскольку ПП не избегает рассмотрения конфликтов (внутренних и внешних), а наоборот, видит в них источник развития. Конфликт между противоположными потребностями, ценностями или представлениями может стимулировать поиск новых решений и более глубокое понимание себя; использование «контрастов», когда терапевт помогает клиенту увидеть ситуации и свои проблемы через призму контрастов (например, «счастье – несчастье», «сила – слабость», «любовь – ненависть»), что позволяет получить более полную картину и найти новые смыслы).

Методология ПП включает в себя разнообразные техники, направленные на достижение ее целей:

Метод «Ассоциативной фантазии»: клиенту предлагается представить себе определенные ситуации, образы, звуки, запахи, которые связаны с его проблемой или желаемым состоянием. Это помогает получить доступ к бессознательным представлениям и ассоциациям.

«Техника двух стульев»: клиент поочередно выступает в роли двух противоположных «сторон» конфликта (например, «Я, который хочет работать» и «Я, который боится работы»), обсуждая свои позиции и чувства. Это помогает понять и интегрировать различные аспекты своей личности.

«Иерархия позитивных ценностей»: клиент исследует свои жизненные ценности, ранжирует их по важности и определяет, как эти ценности

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

---

проявляются или не проявляются в его жизни. Это способствует обретению смысла и направленности.

«Рассказ о Жизни» клиент представляет терапевту свою «биографию», фокусируясь на значимых событиях, переживаниях, достижениях, уроках. Это помогает увидеть целостную картину своей жизни и выделить позитивные моменты.

«Визуализация Будущего»: клиенту предлагается представить свое желаемое будущее, описать его во всех деталях, что способствует формированию позитивных ожиданий и мотивации.

Метафоры и притчи: использование историй и метафор, которые иллюстрируют определенные психологические концепции или помогают клиенту взглянуть на свою ситуацию под новым углом.

Анализ снов: интерпретация сновидений с фокусом на символические значения, которые отражают внутренние конфликты и ресурсы.

В результате применения методов позитивной психотерапии в практике нивелирования влияния профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов достигаются следующие цели: помощь в обретении смысла, когда клиент находит или воссоздает личный смысл жизни, который становится опорой в трудных ситуациях; раскрытие внутренних ресурсов, при котором происходит осознание и активация сильных сторон, талантов, навыков; развитие самосознания как глубокое понимание своих мотивов, ценностей, потребностей, внутренних конфликтов; улучшение отношений путем построения более гармоничных и конструктивных отношений с собой и другими; повышение уровня жизненной удовлетворенности для достижения более полного и счастливого существования; преодоление психологических проблем, поскольку ПП рассматривает их как вызовы к развитию.

Профессиональный стресс оказывает глубокое и многоплановое влияние на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов, затрагивая их эмоциональную сферу, когнитивные функции, поведение и физическое здоровье. Понимание этих механизмов, а также активная работа по профилактике и минимизации стресса, является критически важной задачей для обеспечения устойчивости системы здравоохранения и благополучия медицинских работников [1]. Методология позитивной психотерапии предлагает уникальный и вдохновляющий подход к психологической помощи, который делает акцент на силе, потенциале и смысле, присущем каждому человеку. Она помогает не просто избавиться от проблем, но и построить более осмысленную, наполненную и радостную жизнь.

В итоге, профессиональный стресс у врачей-офтальмологов влечет за собой значительные негативные последствия для их психоэмоционального состояния, что, в свою очередь, сказывается на качестве медицинской помощи. Разработка психологических мероприятий по нивелированию последствий профессионального стресса у врачей-офтальмологов требует комплексного, научно обоснованного подхода. Объединение усилий на индивидуальном и организационном уровнях, с учетом специфики офтальмологической практики, является ключом к созданию здоровой рабочей среды, поддержанию высокого психоэмоционального состояния

врачей и, как следствие, обеспечению качественной и безопасной медицинской помощи.

**Список литературы**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: Per Se, 2016. – 523 с.
2. Копылова О.А. Профессиональный стресс и его влияние на психическое здоровье специалистов по социальной работе / О.А. Копылова. – Тверь: Тверской гос. ун-т, 2017. – 102 с.
3. Корытова Г.С. Профессиональный стресс: психологическая защита и копинг в педагогической деятельности / Г.С. Корытова. – Томск: ТГПУ, 2015. – 451 с.
4. Найденова С.В. Профессиональный стресс: специфика возникновения и его психолого-экономические последствия / С.В. Найденова, П.А. Пономарев // Современные инновации. – 2015. – №2 (2). – С. 97–100. – EDN VFMNWB
5. Факторы риска и профилактика профессионального стресса и выгорания. – Ростов-н/Д.: Фонд науки и образования, 2019. – 113 с.
6. Чернышева Н.В. Особенности синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников государственных и частных медицинских учреждений / Н.В. Чернышева, Е.О. Дворникова, Е.В. Малинина // Психология. Психофизиология. – 2018. – Т. 11. №14. – С. 61–72.

**Иванова Кристина Владимировна**

студентка  
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный  
университет им. Г.Р. Державина»  
г. Тамбов, Тамбовская область

DOI 10.31483/r-151123

## **АГРЕССИЯ КАК ЗАЩИТА БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ: ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ Н. ПЕЗЕШКИАНА**

**Аннотация:** в статье представлен теоретический анализ феномена агрессии, который традиционно рассматривается в психологии как деструктивное поведение. В работе агрессия рассматривается через призму методологии позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана.

**Ключевые слова:** агрессия, позитивная психотерапия, функция симптома, ресурсный подход, смысл поведения, позитивная интерпретация, транскультуральный подход.

Агрессия является неотъемлемым элементом как общественной, так и индивидуальной жизни человека. Изначально это понятие, происходящее от латинских слов «adgradī» (двигаться на) или «aggredīū» (наступать), носило нейтральный характер. Как отмечал Э. Фромм, в первоначальном виде «агрессия» означала «двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения» [7, с. 245]. В современной науке, однако, единое и однозначное определение данного термина отсутствует.

Противоречия связаны со сложностью самого феномена, а также с различием мировоззрения авторов.

В «Психологическом словаре» агрессия определяется как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам общественной жизни и наносящее вред объекту нападения. Многообразие форм проявления агрессии обуславливает необходимость систематизации ключевых аспектов этого многогранного понятия.

Целью данной статьи является теоретический анализ и переосмысление феномена агрессии через ключевые концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи.

1. Провести краткий обзор классических теорий агрессии.
2. Раскрыть базовые принципы позитивной психотерапии применительно к феномену агрессии.
3. Проанализировать агрессию как функциональный феномен, обладающий смыслом и позитивным намерением.
4. Обозначить основные принципы терапевтической работы с агрессией в русле позитивного подхода.

Ряд классических теорий рассматривает агрессию как врожденное и инстинктивное поведение. Согласно теории Зигмунда Фрейда, агрессия является проявлением разрушительной энергии танатоса (влечения к смерти), которую психика перенаправляет вовне для сохранения внутреннего равновесия [6]. Конрад Лоренц утверждал, что агрессия – это врожденный инстинкт борьбы за выживание, который накапливается по «психогидравлической» модели и требует разрядки [4].

В противовес инстинктивизму, социально-психологические теории связывали агрессию с внешними факторами. Альфред Адлер рассматривал агрессивность как компенсацию чувства неполноценности, которая может принимать как конструктивные, так и деструктивные формы в зависимости от социального интереса [1, с. 59]. Эрих Фромм предложил дихотомию, выделив доброкачественную (оборонительную, служащую выживанию) и злокачественную (деструктивность и жестокость) агрессию, корень которой лежит в экзистенциальном отчаянии [7, с. 447].

В современной науке подчеркивается многомерность и функциональная двойственность агрессии. Как отмечает И.А. Фурманов, агрессию неверно отождествлять с эмоцией гнева, и она не может быть сведена исключительно к деструктивному феномену. Он выделяет адаптивную и инструментальную функцию агрессии, утверждая, что «личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности» для эффективного управления собственной жизнью [8, с. 4]. Г.Э. Бреслав, вслед за классиками, отмечает, что «агрессия – естественное свойство человека, неотъемлемая часть его жизни, а вовсе не социальная или клиническая патология» [2, с. 10].

Несмотря на широкий спектр подходов, доминирующим в практической психологии остается взгляд на агрессию как на проблему, требующую коррекции и подавления. Однако такой патологизирующий взгляд часто игнорирует внутреннюю логику и адаптивную функцию агрессии. Позитивная психотерапия Н. Пезешкиана предлагает радикально иную

оптику: симптом (в данном случае агрессия) – это попытка решения. Согласно этой парадигме, даже деструктивное поведение несёт в себе стремление к равновесию, защите, признанию или смыслу.

Ключевым для понимания агрессии в рамках метода позитивной психотерапии является позитивный взгляд. «Позитивный» понимается не как «хороший», а как «данный», «фактический» (от лат. *positum*). Это означает, что любое поведение, включая симптом или болезнь, рассматривается целостно – не только через страдания, которые оно причиняет, но и через его функцию и смысл. Пезешкиан пишет: «Позитивное толкование предполагает, в известной степени, знание о страданиях и недугах, болях, заботах и печалях при болезни. Также сопоставляет его с менее традиционными для понимания и практического подхода к заболеваниям аспектами болезни: с ее функцией, ее смыслом и, вместе с этим, ее позитивными сторонами» [5, с. 15]. Центральный постулат: никакое поведение не является случайным или бессмысленным.

Таким образом, агрессия изначально интерпретируется не как дефект, а как проявление сохранившихся способностей личности, как попытка разрешить внутренний или внешний конфликт доступными на данный момент средствами.

Центральный постулат ППТ применительно к агрессии можно сформулировать так: агрессивное поведение – это не случайный сбой, а адаптивная, хотя и порой деструктивная, попытка решить актуальную жизненную проблему. Оно возникает, когда человек не находит других, более зрелых способов выразить боль, защитить психологические границы, заявить о себе или восстановить справедливость.

Пезешкиан предлагает проводить позитивную интерпретацию агрессии. Например, он определяет ее как «способность реагировать на что-либо спонтанно, эмоционально и расторможенно» [5, с. 35]. Такой перевод позволяет увидеть в агрессии не врага, а союзника, указывающего на неразрешённую потребность в безопасности, признании, любви, уважении или смысле.

Следовательно, вопрос меняется с обвиняющего «Почему ты агрессивен?», на исследовательский: «Что ты хочешь достичь своей агрессией?» или «Какую часть себя ты защищаешь?».

Ответы на эти вопросы раскрывают скрытое позитивное намерение, например:

– агрессия ребенка в школе может быть попыткой достичь признания и уважения в группе сверстников, когда другие пути кажутся недоступными;

– грубость подростка по отношению к родителям может быть единственным известным ему способом отстаивания автономии и сепарации в условиях гиперопеки;

– вспышки гнева у взрослого могут быть сигналом о хроническом нарушении его потребности в справедливости или о непереносимом уровне психологического давления.

Как подчеркивает Пезешкиан, «модель позитивной психотерапии не стремится первично объяснить возникновение определенных конфликтов, а старается понять человека в его жизненной ситуации, в которой он

заболевает» [5, с. 39]. Агрессия в этой парадигме – это крик о помощи, закодированный в языке симптома.

Одной из ключевых идей Пезешкиана является транскультуральный подход. Поведение, в том числе агрессивное, всегда интерпретируется через призму культурных норм и ценностей. То, что в одной культуре считается неприемлемой агрессией, в другой может восприниматься как проявление силы, честности или защиты чести семьи. Это особенно важно в мультикультурной среде, где «агрессивное» поведение ребенка или подростка может быть следствием культурного непонимания, а не личностной патологии.

Терапевтический процесс в ППТ строится не на подавлении или устранении агрессии, а на расшифровке ее смысла и поиске более зрелых альтернатив.

Ключевые принципы работы при работе с агрессией.

1. Позитивная интерпретация. Как отмечает И. Кириллов, позитивная интерпретация может выступать в трех формах: как альтернативная точка зрения (метафора, народная мудрость), как стандартная интерпретация из опыта ППТ и как аналитическая гипотеза, основанная на уникальном опыте клиента [3, с. 179]. Это позволяет переформулировать проблему: вместо «агрессивный подросток» – «подросток, остро чувствующий несправедливость и стремящийся быть услышанным», вместо «агрессивный» – «умеющий отстаивать границы», «чувствительный к несправедливости», «стремящийся быть услышанным».

2. Вопросы, раскрывающие функцию: «Что бы случилось, если бы ты не проявил агрессию в тот момент?», «Что ты хотел изменить своим поведением?». Это смещает фокус с осуждения поведения на понимание его цели.

3. Расширение поведенческого репертуара. После осознания скрытой потребности психолог и клиент совместно ищут другие, конструктивные способы ее удовлетворения, к примеру, в четырех сферах жизни (тело, деятельность, контакты, смыслы).

Проведенный анализ позволяет заключить, что позитивная психотерапия Н. Пезешкиана предлагает продуктивную альтернативу традиционному, патологизирующему взгляду на агрессию. Рассматривая ее как функциональный феномен, обладающий смыслом и позитивным намерением, ППТ позволяет выйти за рамки дихотомии «подавление-разрешение» агрессии. Такой подход позволяет человеку осознать причину агрессии, принять ситуацию и сосредоточиться на имеющихся ресурсах для поиска более оптимальных путей адаптации.

Вместо того чтобы видеть в агрессии лишь угрозу, данный подход призывает увидеть в ней крик о помощи (когда человек не знает других способов, как выразить свою боль, страх или потребность) и активную попытку адаптации (активный источник энергии для изменений, защиты психологических личностных границ или справедливости). Агрессия в этом свете – это начало диалога о том, что необходимо человеку для восстановления внутреннего и внешнего баланса.

Понимание агрессии через призму функциональности позволяет не только глубже осмыслить ее причины, но и разработать более чуткие,

индивидуализированные и эффективные стратегии психологического сопровождения в семье, образовательной и психологической практике. В этом заключается главный вклад позитивной психотерапии: увидеть за симптомом живого человека и помочь ему найти более мудрый и целостный путь к себе и миру.

**Список литературы**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М.: Академический проект, 1997. – 296 с.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2006. – 138 с.
3. Кириллов И. Позитивная психотерапия: базовый курс / И. Кириллов. – М.: Академия транскультуральной психотерапии, 2022. – 340 с.
4. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан; пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 448 с.
6. Фрейд З. Я и Оно / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2021. – 160 с.
7. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: АСТ, 1994. – 624 с. EDN SYUMVF
8. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. – Минск: Ильин В.П., 1996. – 192 с. EDN XUNSHA

**Кабисова Влада Игоревна**

ординатор

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр  
психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева»  
г. Санкт-Петербург

**Резницкая Татьяна Борисовна**

канд. искусствоведения, профессор

ГОУ ВО «Оренбургский государственный институт  
искусств им. Л. и М. Ростроповичей»  
г. Оренбург, Оренбургская область

DOI 10.31483/r-151269

## **ФАНТАЗИЯ КАК РЕСУРС В ПОЗИТИВНОЙ ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: ИНТЕГРАЦИЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ И МУЗЫКАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДИК**

**Аннотация:** фантазия в позитивной психотерапии рассматривается как сфера жизненного баланса, связанная с воображением, ценностями и образами будущего. Однако в практике именно эта сфера оказывается наименее доступной для обсуждения и требует особого понятийного инструментария. В статье анализируются современные исследования, подтверждающие роль фантазии, как одного из важнейших факторов формирования креативности, смысловых опор и эмоциональной регуляции, а также обозначаются риски дезадаптивного фантазирования.

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

*Особое внимание уделяется интеграции позитивной психотерапии с арт-терапевтическими и музыкально-терапевтическими методиками, которые позволяют сделать работу, обращённую к сфере фантазии, наиболее структурированной и доступной. Представлено описание авторского тренинга «Фантазия как ресурс», проведённого с группой психологов и психотерапевтов. В программе использовались метафора дороги, метафорические карты, физическое моделирование пути, музыкальное сопровождение и групповая импровизация. По итогам участия все специалисты отмечали состояние умиротворения и спокойствия, а также формирование образа «безопасного места», к которому можно возвращаться как к ресурсу в профессиональной и личной жизни.*

*Полученные результаты подтверждают, что фантазия в рамках позитивной психотерапии, поддержанная арт- и музыкально-терапевтическими методами, может рассматриваться как эффективный инструмент профилактики эмоционального выгорания и развития личностных ресурсов.*

**Ключевые слова:** фантазия, воображение, позитивная психотерапия, арт-терапия, музыкальная терапия, ресурсы личности, метафора, смысл.

Одним из базовых постулатов позитивной транскультуральной психотерапии является обозначенный Носсратом Пезешкианом принцип баланса. Разработанная им «модель баланса» опирается на четыре сферы жизни: тело/здоровье, деятельность/достижения, контакты/отношения и фантазия/будущее [8, с. 104]. Если первые три сферы легче поддаются осмыслению и обсуждению с клиентом, то именно сфера фантазии зачастую оказывается наименее доступной. Она требует особого понятийного инструментария, поскольку обращается не к очевидным действиям или фактам, а к смыслам, внутренним образам, ценностным установкам.

Современные авторы отмечают, что работа с воображением нередко вызывает затруднения у клиентов: они склонны воспринимать фантазии как «несерьёзные мечты», не имеющие отношения к реальности [7, с. 316]. В то время, как исследования в области психологии подтверждают, что именно воображение и фантазийные процессы формируют базу для планирования будущего и регуляции эмоций [9, с. 5].

Сфера фантазии включает в себя несколько компонентов:

- воображение, как способность создавать новые образы [11, с. 2];
- мечты и грёзы, связанные с глубинными желаниями и потребностями [10, с. 51];
- смыслы и ценности, которые определяют направленность личности [7, с. 320];
- образы будущего и способность проектировать перспективы [8, с. 117];
- креативность, основанная на гибкости мышления и генерации новых идей [9, с. 4].

Воображение и фантазия способны выполнять различные функции. Они поддерживают эмоциональную регуляцию и помогают справиться со стрессом, способствуют смыслообразованию, особенно в кризисных

состояниях [7, с. 319], формируют ресурсные образы, которые можно использовать в терапии и самопомощи [6, с. 148], расширяют креативный потенциал личности и повышают её адаптивность [9, с. 5].

Таким образом, сфера фантазии – это не отвлечённая зона мечтаний, а поле смыслов и возможностей, напрямую связанное с психическим здоровьем и способностью к восстановлению. Именно поэтому её терапевтическое освоение требует внимательной и структурированной работы.

Средства искусства, связанные с процессами восприятия, с ощущениями и воображением, способны находить доступ к фантазийной и смысловой сферам нашего сознания, обходя условности вербальной языковой системы. Они обладают своей отдельной семиотической языковой системой и активно вписываются в современные условия психологической, медицинской, социальной помощи, ориентированной на «поддержку активной субъектной позиции, на более активное использование разнообразных доступных внешних ресурсов, связанных с природой, культурой, общением и творческой деятельностью» [4, с. 8]. Используя особенности изобразительного или музыкального искусства арт-терапевтические техники опираются на метафору как средство «удивительно мягкого и в то же время потрясающе мощного воздействия на человека» [2, с. 7].

Функция знака, которой обладает символ, лежит в основе как музыкальной системы, благодаря чему в нашем сознании «встречаются звучание и смысл» [5, с. 21] и развивается наша способность «слышать музыку и развивать в рамках своей культуры согласованную реакцию на неё» [1, с. 7], так и в основе системы изобразительного искусства, наделяющего символическими свойствами краски, формы, применяемые материалы.

Вышесказанное позволило объединить арт-терапевтические и музыкально-терапевтические возможности в качестве ресурсных техник в рамках метода позитивной транскультуральной психотерапии, используя интегрируя их в методику тренинга «Фантазия как ресурс»

Цель тренинга: развитие у специалистов навыка использования фантазии как ресурса саморегуляции и профессиональной поддержки, а также освоение арт-терапевтических и музыкально-терапевтических инструментов в сочетании с принципами позитивной психотерапии.

Продолжительность: 82 минуты + 5 минут перерыв.

Участники: психологи и психотерапевты (8 человек).

Этап 1. Введение и настройка (5 мин.).

Занятие началось с упражнения «Здесь и сейчас». Участники фокусировались на собственных ощущениях, дыхании и телесных сигналах, что создавало контакт с внутренним состоянием и формировало безопасное пространство группы.

Этап 2. Музыкальная само-презентация (10 мин.).

Каждый участник выбирал музыкальный инструмент из богатого набора: ударные, колокольчики, калimba, глюкофон, трещотки, шумовые и шуршащие предметы, имитаторы природных звуков (включая «звук грома»), а также фортепиано и другие инструменты.

Задачей было кратко «озвучить» себя, представить внутреннее состояние через звук (около 30 секунд на участника). Завершением блока стала

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

групповая импровизация, своеобразное звучание « хора », где индивидуальные голоса сливались в общий музыкальный поток, символизируя объединение группы.

Этап 3. Введение в тему « Фантазия и дорога » ( 5 мин. ).

Ведущий рассказал о дороге как универсальной метафоре пути, поиска и движения к ресурсу.

Участникам было предложено: выбрать метафорическую карту с изображением дороги и музыкальный инструмент, который будет « озвучивать » выбранный путь.

Этап 4. Совместная дорога ( 15 мин. ).

Здесь образ дороги был представлен в трёх формах одновременно:

1) внутренний образ – выбранная участником метафорическая карта с дорогой;

2) физическая форма – дорога, созданная из бумажной клейкой ленты, проложенной по залу;

3) живое сопровождение – участники выстраивались по обочинам дороги, образуя « коридор », и создавали фоновые звуки кустов, леса или города с помощью инструментов и голоса.

Один из участников становился « путешественником ». Он показывал карту дороги, кратко описывал её (« Почему я выбрал именно эту дорогу? Как я иду по ней? Что я чувствую? ») и начинал движение. Звуковое сопровождение усиливало индивидуальное восприятие: у кого-то оно вызвало тревогу и ускоряло движение, кого-то возвращало в воспоминания о детстве ( дорога к бабушке ), кого-то отсылало к воображаемому пути в будущее.

Финальная точка дороги символично приводила к стене с зеркалом, мхом и растительностью, что усиливало эффект метафорического завершения путешествия.

Этап 5. Место прибытия ( 16 мин. ).

В конце пути участники выбирали метафорическую карту с растительным орнаментом Уильяма Морриса. Орнаменты могли символизировать разные формы пространства: лес, сад, цветок на подоконнике, сквер в городе или клумбу у дома. Таким образом, каждый участник оказывался в своём « безопасном месте ».

Далее в парах участники делились впечатлениями, отвечая на вопросы: « Куда я пришёл? » и « Что я чувствую в этом месте? » Этот этап обеспечивал символическую фиксацию ресурса и состояние завершённости путешествия.

Этап 6. Завершение ( 10 мин. ).

Участники возвращались в круг, рефлексировали в связи с полученным в процессе тренинга опытом: делились чувствами, открытиями, ассоциациями. Обсуждение фиксировало ценность полученного ресурса.

Этап 7. Вывод ( 5 мин. ).

Фантазия даёт человеку свободу « гулять » и « прогуливаться », находить безопасные пространства, где можно восстанавливаться и черпать силы. Участники отметили, что методика позволила им прожить путь, наполненный личными смыслами и образами, а также испытать ощущение поддержки и единства в группе.

Музыкальное сопровождение. В процессе проведения тренинга использовать трек-лист, включающий в себя произведения, задающие ритм и символику пути:

- 1) М. Мусоргский. «Прогулка» из цикла «Картинки с выставки»;
- 2) А. Рыбников, сл. Ю. Кима «Песня Красной Шапочки» из к/ф. «Про Красную шапочку»;
- 3) музыкальные номера из музыкального альбома Д. Тухманова, «По волнам моей памяти»;
- 4) В. Быстрыков, сл. Н. Олева, «По дороге с облаками» (из м/ф. «По дороге с облаками»).

Музыка не только сопровождала, но и направляла участников, помогала углубляться в фантазии, окрашивала их эмоционально и индивидуализировала проживание пути.

#### *Результаты*

Проведённый тренинг показал, что интеграция позитивной психотерапии с арт-терапевтическими и музыкально-терапевтическими методами способствует активации фантазии как ресурса у специалистов.

#### 1. Эмоциональные реакции.

Звуковое сопровождение дороги оказалось особенно значимым фактором. У некоторых участников оно вызвало ощущение тревоги, что ускорило прохождение пути и усилило динамику движения. У других, напротив, музыка и звуки активировали воспоминания о прошлом, что привело к переживанию дороги детства, например, дороги к бабушке, ассоциировавшейся с ощущением заботы и тепла. Часть участников интерпретировала дорогу как символ будущего: звучание инструментов усиливало воображаемое путешествие в новые перспективы.

Индивидуальные переживания варьировались от тревоги до ностальгии и воодушевления, что подчёркивает богатство и гибкость фантазийного опыта.

#### 2. Телесные и поведенческие проявления.

При движении по «живой дороге» (созданной из ленты, по краям которой стояли участники группы) отмечались изменения в походке: одни ускоряли шаг, стремясь быстрее достичь конца пути, другие замедлялись, как бы вглядываясь в детали и переживая каждое движение. Некоторые участники жестики и позы показывали эмоциональные состояния (собранность, лёгкость, неуверенность), что делало фантазийный опыт зримым и наблюдаемым.

#### 3. Осознание личного ресурса.

Практически все участники отметили, что «место прибытия», выбранное по метафорическим картам с орнаментами У. Морриса, символизировало для них безопасность и восстановление. В описаниях звучали метафоры: «лес, где можно спрятаться и набраться сил», «сад, в котором я чувствую гармонию», «цветок на подоконнике как маленький, но надёжный источник радости». Таким образом, фантазия позволяла не только прожить путь, но и обрести внутреннюю «точку опоры», к которой можно вернуться мысленно при необходимости.

#### 4. Социально-групповой эффект.

Коллективное сопровождение путешественника («фоновые звуки») создавало атмосферу сопричастности, поддержки и безопасного удерживания пространства. Участники отмечали, что чувствовали себя частью общего процесса, но при этом могли выразить индивидуальность через выбранный звук и образ. Итоговая групповая рефлексия показала, что каждый нашёл в упражнении личный смысл, при этом возникло ощущение единства и общности в проживании пути.

#### 5. Общие итоги.

Независимо от индивидуального сюжета (дорога прошлого, настоящего или будущего), все участники завершали путь в безопасном пространстве, символизируемом растительным орнаментом. Это подтверждает гипотезу о том, что фантазия в структурированном терапевтическом контексте естественным образом ведёт к поиску и нахождению ресурса.

В связи с чем актуальным представляется вывод, сделанный Л. Выготским в его работе «Психология искусства»: «...искусство есть важнейшее средоточие всех биологических и социальных процессов личности в обществе...оно есть способ уравнивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты его жизни» [3, с. 302].

#### *Список литературы*

1. Болл Ф. Музыкальный инстинкт. Почему мы любим музыку / Филип Болл. – М.: Эксмо, 2021. – 432 с.
2. Вачков И.В. Сказкотерапия и метафора: искусство трансформации / И.В. Вачков. – М.: Городец, 2024. – 208 с.
3. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с. EDN ZSLDNJ
4. Клиническая и социальная арт-терапия / под общ. ред. А.И. Копытина. – М.: Городец, 2020. – 432 с.
5. Кудряшов А.Ю. Теория музыкального содержания. Художественные идеи европейской музыки XVII–XX вв. / А.Ю. Кудряшов. – СПб.: Планета музыки; Лань, 2010. – 432 с. EDN QSALXB
6. Junge M.B. Art Therapy in Mental Health: Research and Practice. New York: Routledge, 2022. 310 p.
7. Krüger J., Stumpp J., Rosenthal H. Meaning through fantasy? Fantasy proneness positively predicts meaning for people high in depression // The Journal of Positive Psychology. 2024. Vol. 19. №3. Pp. 315–327. DOI: 10.1080/17439760.2024.1785321.
8. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Cham: Springer, 2021. 220 p.
9. Weibel M., Martarelli C. Experiencing the impossible and creativity: a targeted review // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. Article 930845. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.930845.
10. Wilson J., Arnold-Baker C. Maternal Love: The Antidote to the existential crisis of motherhood? // International Journal of Psychotherapy. 2024. Vol. 28. №1. P. 45–59.
11. Zhang L., Liu Y., Chen C. Predicting the imagined contents using brain activation // Frontiers in Neuroscience. 2021. Vol. 15. Article 673551. DOI: 10.3389/fnins.2021.673551.

*Ларкин Иван Андреевич*  
студент

*Научный руководитель*  
**Павлова Екатерина Викторовна**  
д-р психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»  
г. Благовещенск, Амурская область

## **ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ «ОТКРЫТОСТЬ» И «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ» У СТУДЕНТОВ ВУЗА**

***Аннотация:** в статье рассматривается возможность развития вторичных актуальных способностей «ответственность» и «открытость» у студентов вуза посредством специально организованной коррекционно-развивающей программы. Выявлено, что путем целенаправленного психологического воздействия у студентов можно сформировать оптимальный (умеренный) уровень вторичной актуальной способности «открытость», в то время как для способности «ответственность» подобная программа недостаточно эффективна.*

***Ключевые слова:** актуальные способности, ответственность, открытость, коррекционно-развивающая программа, студенты.*

Студентам университетов приходится сталкиваться с серьёзными трансформациями в своей жизни. Одним из важнейших условий успешной адаптации к учебной среде и эффективной подготовки к будущей карьере является наличие необходимых социальных навыков. Такие навыки в позитивной и транскультуральной психотерапии принято называть «вторичными актуальными способностями». Их перечень несколько различается у разных авторов [3; 6]; мы фокусируем внимание на развитии способностей «ответственность» и «открытость» среди студентов вуза.

Актуальная способность «ответственность» представляет собой умение брать на себя обязательства и последовательно их исполнять, одновременно осознавая последствия своих действий и принимая ответственность за них [3]. Максимальная степень проявления этой способности называется гиперответственностью, минимальная – безответственностью. Способность «открытость», по определению Н. Пезешкиана, выражается в умении открыто заявлять о своих мнениях, желаниях и ожиданиях, помогая разрешать конфликты и сохранить собственную независимость [3; 6]. Уровень открытости влияет на склонность к агрессивному поведению. Ее чрезмерное проявление воспринимается как грубость, провокационность, отсутствие дисциплины и склонность к конфронтации. Недостаточная открытость, напротив, проявляется в форме лицемерия и неспособности озвучивать личные нужды.

В позитивной и транскультуральной психотерапии утвердился подход, согласно которому наиболее функциональным является средний уровень выраженности актуальных способностей. Способность к

ответственности (надежности) у студентов значима для будущей профессиональной жизни, но ее уровень недостаточен. Открытость же в этот период зачастую проявляется неравномерно: либо слабо развита, либо достигает избыточных уровней. Умеренно выраженная открытость способствует уверенности в отношениях с окружающими и помогает человеку развивать продуктивные взаимодействия внутри учебной и профессиональной группы [5].

Согласно теории Н. Пезешкиана, вторичные актуальные способности отличаются от первичных тем, что их можно целенаправленно развивать посредством тренировок и сознательных усилий [6]. Следовательно, оптимальным способом достижения необходимого уровня развитости таких способностей является проведение специализированных психологических тренингов.

Для формирования оптимального уровня вторичных актуальных способностей «ответственность» и «открытость» у студентов вуза была составлена коррекционно-развивающая программа, основанная на методах позитивной и транскультуральной психотерапии и когнитивно-поведенческой психотерапии (в качестве дополнительного метода) [5].

Цель исследования: изучение возможностей формирования оптимального (умеренного) уровня вторичных актуальных способностей «ответственность» и «открытость» у студентов. Гипотеза: специально организованная групповая коррекционно-развивающая программа способствует формированию оптимального (умеренного) уровня вторичных актуальных способностей «ответственность» и «открытость» у студентов вуза. В исследовании приняли участие 13 юношей и 19 девушек (студенты четвертого курса ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), разделенные далее на две группы – экспериментальную и контрольную. Оценка выраженности актуальных способностей осуществлялась при помощи методики «Висбаденский опросник к методу позитивной и семейной психотерапии (WIPPF)» (Н. Пезешкиан, Х. Дайденабах, в адаптации С.Ю. Зелинской, А.И. Ташевой) [2]; для исследования были использованы две шкалы: «Честность, прямота» и «Обязательность». Для статистической обработки данных использовался критерий углового преобразования Фишера ( $\phi^*$ ).

Первоначальное обследование показало, что среди студентов экспериментальной группы 43,75% обладают высоким уровнем обязательности, что свидетельствует об их склонности к чрезмерному соблюдению принципов, внимательности к деталям и педантичности при исполнении обязанностей (рисунок 1). В контрольной группе аналогичный показатель зафиксирован у 31,25% учащихся. Основная масса студентов контрольной группы (43,75%) демонстрирует средний уровень обязательности, характеризующий их как готовых брать на себя обязательства, добросовестно исполнять договоренности и серьезно воспринимать собственные и чужие обещания. В экспериментальной группе среднее значение наблюдается у 37,5%. Незначительная доля студентов обеих групп характеризуется низким показателем обязательности (экспериментальная группа – 18,75%, контрольная – 25%).

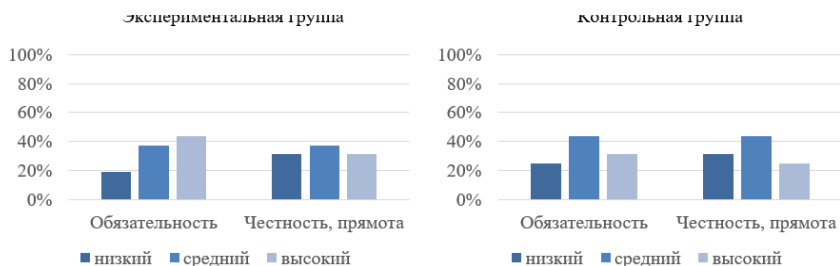


Рис. 1. Первый диагностический срез

Значительное число студентов обеих групп демонстрируют средний уровень (37,5% в экспериментальной и 43,75% в контрольной) способности «открытость». В экспериментальной группе практически равное число респондентов с высоким и низким уровнем открытости, в контрольной – несколько больше – с низким. Однако указанные различия не являются статистически значимыми, а группы могут рассматриваться как условно эквивалентные.

Занятия в рамках коррекционно-развивающей программы проводились с членами экспериментальной группы один раз в неделю, по 2 академических часа, на протяжении 12 недель. По итогам второго диагностического среза (после завершения программы) выявлено, что в экспериментальной группе уменьшилась доля студентов с низким уровнем обязательности (на 12,5%) и на столько же возросла со средним (рисунок 2). Выявленные изменения не являются статистически значимыми. В контрольной группе изменения не выявлены.

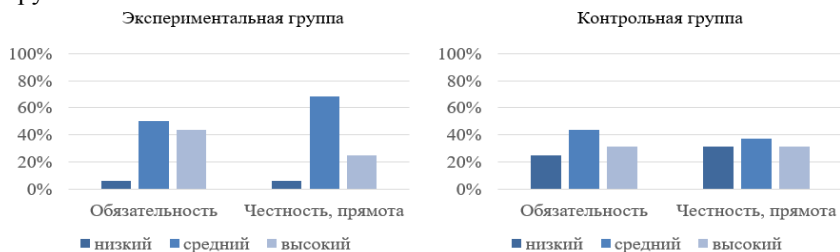


Рис. 2. Второй диагностический срез

По шкале «Честность, прямота» доля студентов экспериментальной группы со средним уровнем выросла на 31,25%, с низким уровнем – сократилось на 25%, а с высоким – снизилось на 6,25%. В контрольной группе произошли противоположные сдвиги: число студентов со средним уровнем уменьшилось на 6,25%, а с высоким – возросло на такую же величину. Изменения в экспериментальной группе являются статистически значимыми ( $\phi^*Эмп=1,805$  при  $\phi^*Кр(0,01)=2,31$  и  $\phi^*Кр(0,05)=1,64$ ). Благодаря произошедшим изменениям различия между группами по степени

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

открытости также достигли уровня статистической значимости ( $\varphi^*Эмп=1.805$  при  $\varphi^*Кр(0,01)=2,31$  и  $\varphi^*Кр(0,05)=1,64$ ).

Итак, результаты анализа указывают на значительные перемены в показателях по шкале «Честность, прямота» среди студентов экспериментальной группы. По шкале «Обязательность» наблюдается увеличение доли студентов со средним уровнем выраженности признака, однако изменения не достигли статистической значимости.

Данные, полученные до коррекционного воздействия и после него, дают возможность говорить о том, что коррекционно-развивающая программа в указанные сроки позволила сформировать оптимальный (умеренный) уровень развитости вторичной актуальной способности «открытость» в экспериментальной группе, но не смогла сделать того же со способностью «ответственность». В контрольной группе такие изменения были менее выражены или отсутствовали, что подтверждает положительное влияние коррекционной программы.

Вероятно, причиной подобных результатов могло послужить ограниченное время реализации коррекционно-развивающей программы. Возможно, актуальная способность «ответственность» лучше развивается не через групповые психологические тренинги, а посредством иных методов, таких как проблемное обучение, создание учебно-производственных ситуаций, стимулирующих принятие осознанных решений, выбор способов действий и формы контроля, обоснование предпочтений и оценку принятых решений.

Следовательно, данное исследование частично подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что грамотно спланированная групповая коррекционно-развивающая программа положительно влияет на формирование оптимального уровня вторичных актуальных способностей «ответственность» и «открытость» у студентов вузов.

### ***Список литературы***

1. Вьюжанина С.А. Позитивное направление в консультировании и психотерапии: учебно-методическое пособие для студентов высших учеб. заведений / С.А. Вьюжанина, Я.С. Сунцова. – Ижевск: Удмуртский университет, 2018. – 126 с. EDN YARCDJ

2. Зелинская С. WIPPF – опросник для исследования личностных особенностей, стратегий поведения в конфликте и «моделей для подражания» / С. Зелинская, А. Ташева // Прикладная психология. – 2010. – №1. – С. 64–76.

3. Кириллов И.О. Позитивная психотерапия: базовый курс / И.О. Кириллов. – М.: Академия транскультуральной психотерапии, 2022. – 340 с.

4. Ларкин И.А. Особенности вторичной актуальной способности «ответственность» у студентов вуза / И.А. Ларкин // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сборник статей по материалам CXLV студенческой Международной научно-практической конференции. – Новосибирск: СибАК, 2025. – №1 (144). – С. 92–96. EDN XLTLBQ

5. Ларкин И.А. Развитие вторичных актуальных способностей у студентов вуза / И.А. Ларкин, Е.В. Павлова, М.В. Чекмарёв // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире: материалы III Международной научно-практической конференции (12–14 марта 2025 г.). – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2025. – С. 31–37. EDN XJQTQK

6. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг в воспитании партнерства и самопомощи: с 250 примерами из практики и вступительным словом Р. Баттегая / Н. Пезешкиан; пер. Ю.С. Наумова. – М.: Медицина, 1995. – 335 с.

*Марочкина Екатерина Александровна*  
студентка

*Научный руководитель*  
**Павлова Екатерина Викторовна**  
д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»  
г. Благовещенск, Амурская область

## **МОДЕЛЬ БАЛАНСА СОВРЕМЕННОГО СТАРШЕКУРСНИКА**

***Аннотация:** в статье на основе теории Н. Пезешкиана рассматривается, насколько сбалансированы сферы жизни современных студентов старших курсов. Приводится сравнительный анализ данных опроса работающих и неработающих студентов. Показано, что наиболее выраженной сферой у старшекурсников является сфера фантазий (смысл).*

***Ключевые слова:** модель баланса, позитивная психотерапия, конфликт, студенты.*

Позитивная психотерапия опирается на идею о том, что работа психолога осуществляется не с болезнью, симптомом или проблемой, а с актуальными способностями человека. Актуальными способностями, в данном случае, называют те стороны личности человека, которые фигурируют в повседневной жизни в абсолютно разных ситуациях и служат инструментом адаптации. Позитивная психотерапия выступает как метод, который учит принимать окружающий мир со всеми его различными, неоднозначными аспектами [1].

Позитивная и транскультуральная психотерапия является конфликтцентрированной. В тех случаях, когда речь идет об актуальном конфликте, традиционно выделяют четыре сферы жизни, в которых он может возникнуть (локализация конфликта), проявиться и быть разрешен (сфера переработки конфликта). Указанными сферами являются: тело, контакты, деятельность (достижения), фантазии (смыслы) [3].

Н. Пезешкиан полагал, что адекватный ответ личности на конфликтную ситуацию должен состоять в равноценном проявлении всех четырех позиций, поскольку акцентирование одной из сфер может приводить к стойкой дезадаптации [4]. Опираясь на это высказывание, было проведено исследование, направленное на изучение модели баланса современных старшекурсников.

Цель исследования: изучить модель баланса современного старшекурсника. Гипотеза: среди работающих старшекурсников, в отличие от неработающих, большинство имеют гармоничное развитие всех сфер жизни, составляющих модель баланса. Выборку составили 20 студентов-психологов 4 курса ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет», г. Благовещенск. Для диагностики использовался «Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной терапии (WIPPF)» (Н. Пезешкиан, адаптация С.Ю. Зелинская, А.И. Ташева),

## Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии

который позволяет описать модель баланса современного старшекурсника. Модель баланса помогает увидеть, чем наполнена жизнь, как распределяется энергия – как в количественном, так и в качественном аспекте [2].

Респонденты были разделены на две группы по признаку наличия (55% выборки) и отсутствия (45%) работы на момент проведения исследования. Среди работающих респондентов 36,4% показали разнообразные уровни (неравномерность) проявления всех четырех сфер жизни, в то время как среди неработающих этот показатель выше – 55,6% (рисунок 1). Это может свидетельствовать о том, что отсутствие работы может способствовать более широкому спектру проявлений в различных сферах жизни, возможно, из-за наличия большего количества времени для саморефлексии и самовыражения.

Среди работающих студентов 63,6% имеют гармоничное состояние, тогда как среди неработающих – 44,4%. Это указывает на то, что работающие старшекурсники в большей степени способны поддерживать баланс между различными сферами своей жизни, что может быть связано с тем, что работа способствует структурированию времени и более грамотному его наполнению.

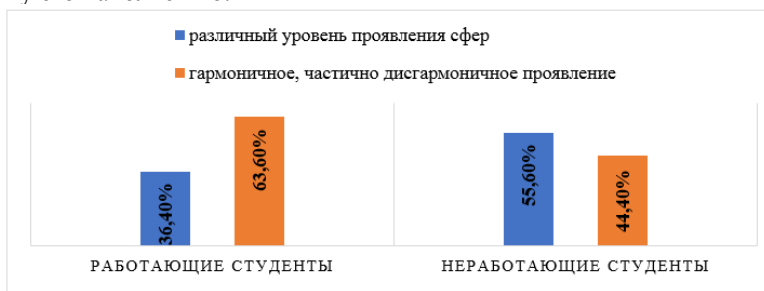


Рис. 1. Сбалансированность сфер жизни студентов.

У неработающих студентов дисбаланс складывался из-за излишнего внимания к сферам смыслов (фантазии), деятельности и тела (эмоций) – приведены в порядке снижения частоты встречаемости дисбаланса. Интересно, что у работающих студентов ни разу не встретилось искажение модели баланса за счет гипертрофированной сферы деятельности. Гораздо чаще других сфер источником нарушения согласованности у них также выступала сфера смыслов; в единичных случаях – сферы тела (эмоций) и контактов.

Нереализованность в любой области жизни порождает своеобразный голод, который человек стремится восполнить осознанно или нет. Тело реагирует на неудовлетворенность стрессом – нейрогормональной реакцией и готовностью действовать. Эта энергия стресса может быть направлена в различные русла в зависимости от того, как человек осознает свои чувства и потребности. Если человек не осознает свою нереализованность, то энергия стресса не находит выхода и не вкладывается в

конструктивные действия. Вместо этого она может проявляться в виде тревоги или беспокойства. Это состояние может приводить к чувству подавленности и даже физическим недомоганиям, поскольку накопленная энергия не находит своего применения. С другой стороны, если человек осознает свою нереализованность и начинает действовать для ее восполнения, он может испытать воодушевление, радость и удовлетворение, которые способствуют улучшению общего психоэмоционального состояния.

Кроме оценки сбалансированности, оценивалась выраженность отдельных сфер жизни студентов (то есть определялось то, на что они тратят больше энергии и времени). И у работающих, и у неработающих студентов значительно «нагружена» сфера фантазий и смыслов (среди работающих доля таких респондентов выше) (рис. 2). Это может быть связано и с возрастными особенностями (поздняя юность – время поиска смысла жизни и переоценки ценностей), и с тем, что старшекурсники задумываются о дальнейшей жизни, работе по профессии и т. д. Кроме того, высокие баллы в сфере фантазий могут указывать на то, что такие люди часто обладают развитым воображением и креативностью. Но в некоторых случаях высокие баллы могут указывать на тенденцию к избеганию реальных проблем или трудностей, что может привести к трудностям в адаптации к повседневной жизни.

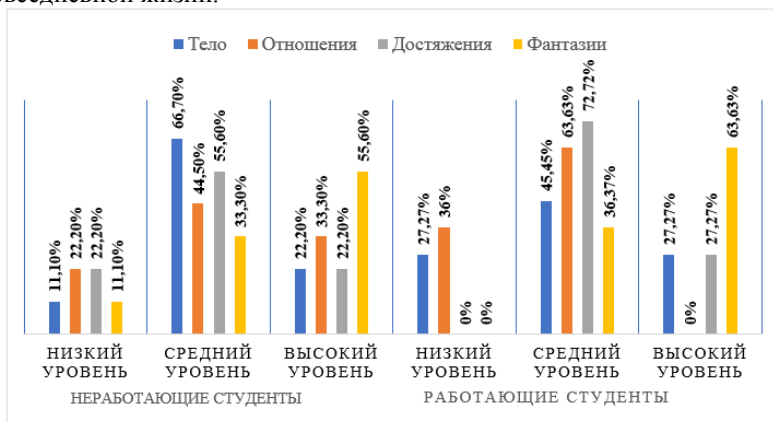


Рис. 2. Выраженность отдельных сфер жизни у студентов.

Около четверти работающих студентов уделяют значительное внимание сферам тела (эмоций) и достижений, но у них заметно меньше времени для контактов и поддержания отношений, чем у неработающих. Но и тех, кто практически не уделяет внимания собственному физическому состоянию, среди работающих больше.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают важность баланса между различными сферами жизни для адекватного реагирования на конфликтные ситуации. Работа может служить фактором, способствующим гармонии и сбалансированности в жизни старшекурсников, в то

## Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии

время как отсутствие работы может приводить к большей вариативности в уровнях проявления этих сфер. Наиболее значимой для старшекурсников, независимо от трудовой занятости, является сфера фантазий. Гипотеза подтвердилась.

### *Список литературы*

1. Бабиянц К.А. Несколько слов в пользу позитивной психотерапии / К.А. Бабиянц // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/neskolko-slov-v-polzu-pozitivnoy-psihoterapii> (дата обращения: 30.09.2025). EDN VFZWER
2. Зелинская С.Ю. WIPPF – опросник для исследования личностных особенностей, стратегий поведения в конфликте и «моделей для подражания» / С.Ю. Зелинская, А.И. Ташева // Прикладная психология. – 2000. – №1. – С. 64–76. EDN QIURQM
3. Овчинников Б.В. Научные обоснования психотерапии как пути ее интеграции / Б.В. Овчинников // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2009. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnye-obosnovaniya-psihoterapii-kak-puti-ee-integratsii> (дата обращения: 29.09.2025). EDN MBWAMR
4. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии / Х. Пезешкиан; под ред. П.И. Сидорова. – Архангельск; Висбаден: Изд-во Архангельского медицинского института, 1993. – 116 с.

**Миرونенко Евгения Александровна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## СПЕЦИФИКА ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С СИСТЕМНЫМИ НЕВРОЗАМИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Аннотация:** статья посвящена анализу и обобщению практического опыта работы с системными неврозами у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Рассмотрена специфика применения теоретических основ и инструментов метода позитивной психотерапии на этапе диагностики психогенных факторов, влияющих на образование невротической симптоматики.

**Ключевые слова:** системный невроз, дети, родители, диагностика, симптом, конфликт, позитивная психотерапия.

Изучение неврозов является актуальной темой в современной психологии и медицине. На данный момент не существует единого подхода, нет единой теории возникновения невротических расстройств.

В руководстве для врачей Ю.А. Александровский отмечал «В специальной литературе уже давно и в разных аспектах дискутируется вопрос о соотношении органического и функционального в патогенезе неврозов» [1, с. 46].

В данной статье понятие невроза рассматривается в русле биопсихосоциального подхода, получившего широкое развитие в научных трудах В.Н. Мясищева, Б.Д. Карвасарского, Г.Л. Исуриной, В.А. Ташлыккова, В.А. Абабкова, С.В. Полторака, А.В. Васильевой.

На наш взгляд наиболее точное определение неврозов дал крупнейший отечественный исследователь Б.Д. Карвасарский. Невроз определяется как «... психогенное (как правило, конфликтогенное) нервно-психическое расстройство, которое возникает в результате нарушения особо значимых жизненных отношений человека, проявляется в специфических клинических феноменах при отсутствии психотических явлений» [4, с. 14].

Неврогические расстройства у детей обладают рядом особенностей как в причинных факторах, так и в проявлении заболеваний, личностном отношении к ним ребенка, влиянии на последующую жизнь.

Клиническая картина неврогических расстройств детского возраста характеризуется значительной выраженностью соматовегетативных и двигательных нарушений. В силу этого «общие неврозы» диагностируются только в 8–12 лет. В более раннем возрасте преобладают так называемые системные неврозы, к которым относятся пограничные заболевания – неврогические тики, неврогический энурез и энкопрез, заикание и др.

В МКБ-10, наиболее часто встречаемые в практике клинические проявления системных неврозов объединены в разделе F90-F98 «Эмоциональные расстройства и расстройства поведения, начинающиеся обычно в детском и подростковом возрасте». К ним относятся энурез (98.0), энкопрез (98.1), нервный тик (95.0–95.9), заикание или логоневроз (98.5), другие уточненные поведенческие и эмоциональные расстройства (98.8): дефицит внимания без гиперактивности, неумеренная мастурбация, кусание ногтей, ковыряние в носу, сосание пальца.

Широкое распространение в определении концепции неврозов получила теория динамики неврогических формирований [2, с. 93].

В ней выделяются следующие формы:

- неврогическая реакция (кратковременная и быстро обратимая);
- неврогическое состояние (более продолжительное и менее обратимое расстройство);
- неврогическое развитие личности (когда факторы, вызывающие невроз, уже не просто «звучат» в картине болезни, а вызывают выраженные характерологические изменения).

В ходе практической работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста было сделано наблюдение о преобладании запросов на психологическую помощь в работе с системными неврозами на этапе неврогической реакции.

Так из 234 обращений родителей с детьми дошкольного возраста за 5 лет (2016–2021 гг.), поступило 75 запросов на психотерапию системных неврозов (32% от общего числа обращений). Из них наибольшее число обращений с энурезами (10%), энкопрезами (7%), нервными тиками (6%), заиканием (3%), онихофагией (3%), психогенными запорами (1%).

Анализ так же показал, что на 50 обращений родителей с детьми дошкольного возраста приходится 15 с системными неврозами (30%), в то

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

---

время как на 50 обращений родителей с детьми младшего школьного возраста всего 8 (16%).

Встречались единичные обращения с такими жалобами как неконтролируемое накручивание и выдергивание волос, кусание губ, расчесывание рук, сосание пальцев или одежды, расковыривание заусенцев, частые позывы к мочеиспусканию или частые небольшие мочеиспускания в течение дня.

Опираясь на теоретические основы метода позитивной психотерапии, первым этапом работы является перехода от симптома к изучению конфликтной динамики в психике. Это в свою очередь дает основу эффективной диагностики психогенных причин, которые вызывают симптом в виде системного невроза.

Наряду с этим, важным акцентом является изучение таких параметров как:

- биологическая предрасположенность ребенка, в частности тип нервной организации;
- органические причины (гипоксии, асфиксии, синдром невропатии, заоблавания);
- психогенные причины психологической ситуации, вследствие которых, не удовлетворялись биологические, социальные, духовные потребности ребенка.

Для определения причин возникновения невроза использовался метод биографического анализа, наблюдения, беседа с родителями и ребенком, проективные методики «Рисунок семьи», «Сказки Дюсса», диагностический тест страхов А.И. Захарова.

Исходя из теории о макро- и микротравм [3, с. 20] обнаружено, что влияние макротравмирующих и микротравмирующих факторов на образование системных неврозов пропорционально одинаково, а зачастую происходило по причине их наложения.

Макротравмами выступают серьезные жизненные обстоятельства, подвергающие детскую психику глубоким стрессам: разводы, смерть близких, домашних питомцев, медицинские операции, адаптация в детском саду или школе, война. К числу микротравмирующих, существующих каждый день факторов, относятся отношения референтных близких ребенка, их гиперопека или критика, обесценивание, требовательность в выполнении определенных правил, негативные отношения с сиблингами, ровесниками, учителями, репетиторами и т. д. По нашим наблюдениям к микротравмирующим факторам также относится чрезмерное влияние гаджетов, устрашающие и агрессивные игры и различные небезопасные видеопросмотры в социальных сетях.

Изучение конфликтной динамики в психике, вызывающее напряжение и выходящее в виде симптома-невротической реакции, происходило путем последовательного рассмотрения всех видов конфликтов в теории позитивной и транскультуральной психотерапии: актуального, ключевого, базового и внутреннего.

Образование конфликтной динамики начинается при столкновении с реальностью, когда ожидаемые потребности, желания, интересы ребенка не удовлетворяются. Возникает актуальный конфликт.

Поскольку дети дошкольного и младшего школьного возраста находятся еще в тесном слиянии с близкими родными, то в большинстве своем, взаимоотношения с ними вызывают проблемы у детей. Необходимо дифференцировать актуальный конфликт ребенка и его референтных взрослых, чаще всего родителей.

Эмпирический опыт показал, что наиболее уязвимой сфера у детей является сфера контакты, в то время как у родителей – сфера деятельность.

Например, при адаптации к детскому саду дети остро переживают разрыв с родителями, возникает страх брошенности, ненужности. Родители при этом испытывают недоумение, раздражение, тревогу, говоря такие фразы: «Как он не понимает, что мне тоже надо на работу?», «Почему другие дети спокойно идут в сад, а мой с истерикой?», «Неужели ему сложно потерпеть в саду, пока я на работе?», «Он же должен понимать, что уже большой и пора ходить в детский сад?».

В рассказах детей по их проблемам со взрослыми фигурируют такие высказывания: «На меня мама кричит, когда я не слушаюсь ее», «Мама говорит собираться в детский сад, а я хочу поиграть с мамой», «Меня наказывают, если я не убираю за собой игрушки и говорят, что у меня в комнате грязно», «Папа меня ставит в угол, если я сломаю машинку или робота, а мне интересно посмотреть, что внутри». Это лишь некоторые цитаты детей, которые показывают, что ребенок чувствует несправедливость со стороны родителей. У ребенка есть свои потребности и желания, а взрослые требуют то, что ребенку актуально в данный момент: одеваться, наводить порядок в комнате, беречь игрушки. Говоря терминами актуальных способностей, ребенок испытывает дефицит справедливости по отношению к себе, его заставляют делать и наказывают, не учитывая его ситуативные желания и потребности.

С появлением подготовки к школе и школьного обучения, локализация актуального конфликта у детей начинает часто фигурировать в сфере деятельности, когда идет чрезмерный напор родителей на успеваемость, порицаются и критикуются неудачи в освоении учебной программы. В эту же сферу попадают достижения в спортивных секциях, музыкальных, художественных школах и т. д.

В содержании актуального конфликта у родителей наиболее часто встречается акцент на такие вторичные актуальные способности, как послушание, усердие, аккуратность, чистоплотность, бережливость.

При анализе ключевого конфликта в работе с дошкольниками и младшего школьного возраста, страдающими системными неврозами, выявлено преимущественное решение его в пользу вежливости.

Маленькие дети в силу возраста не всегда способны осознать и вербализовать свои потребности и могут капризничать, плакать, проявлять агрессию. Или же в случае проговаривания своих потребностей сталкиваются с негативной реакцией взрослых, через время дети перестают открыто говорить и проявлять свои эмоции, т.е. уходить в вежливость.

Так же у детей с уже с 4–5 лет ключевой конфликт может проявляться в виде пассивной агрессии (мало вежливости и мало открытости) – сделать что-то назло, специально портить вещи, проявлять постоянное

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

недовольство, игнорировать, упрямиться, унижать и провоцировать на ссоры сиблинга, сверстников, мучить домашних животных.

Исследуя базовый конфликт детей с системными невротами, наибольшее количество причин возникновения симптоматики наблюдается из-за дефицита удовлетворенных эмоциональных потребностей (первичные актуальные способности) в «Я-концепции».

Поскольку отношение к себе у ребенка формируется в четкой зависимости от отношения близких взрослых, сиблингов, то зачастую сформулировать базовый конфликт удастся, анализируя установки и концепции референтных старших людей.

Уже в старшем дошкольном возрасте дети научаются за выполнение вторичных актуальных способностей получать частичное или полное удовлетворение первичных актуальных способностей.

Например, если ребенка хвалят, гордятся, проявляют нежность и любовь за старания в школе, формируется концепция «Я молодец и достоин любви, когда я стараюсь, тружусь над заданиями, проявляю усердие». Так закрепляется связь между поведением ребенка в текущей жизненной ситуации через усердие получать любовь.

При анализе детских невротозов было обнаружено, что всегда в «Я-концепции» идет дефицит первичной актуальной способности доверие. Дошкольники всегда имеют большое количество страхов по тесту А.И. Захарова. Так же в проективных методиках наблюдается подрванное чувство безопасности к родителям, людям. Если в семье применяется физическое наказание, моральное подавление, то ребенок испытывает страх перед родителями. При социализации в образовательные учреждения этот список дополняется строгими воспитателями, учителями, тренерами и т. д.

Дефицит первичной способности уверенность, прослеживается у детей, с двойственно-непоследовательным или первичным стилем воспитания [5, с. 46].

Например, вследствие гиперопеки в семьях с первичным стилем воспитания у ребенка сильно подрывалась способность уметь опираться на себя, самому что-то решать, пробовать делать что-либо самостоятельно. Ребенку не дают возможности развивать социально значимые вторичные актуальные способности, не доверяют ему элементарных вещей (одеваться, самостоятельно кушать, не учат собирать игрушки, самому мыть руки и т. д.), что делает его дезадаптивным, вызывает массу переживаний у ребенка.

Дефицит первичной способности контакт ярко прослеживается, когда общение в семье носит формальный характер. Как правило, родители видят свою роль в чисто функциональных отношениях, чтобы ребенок был сыт, одет, исключая значимость эмоционального, душевного контакта. Также, дефицит контакт ребенок испытывает и страдает, если один из родителей перестает поддерживать отношения с ребенком, например, при разводе.

Локализация в сфере «МЫ-концепции» наблюдается у детей, родители которых запугивают разного рода небезопасными группами людей: бандиты, маньяки, воры бомжами, цыгане и т. д.

В сфере «ПРА-МЫ-концепции» локализация базового конфликта происходит, когда семья привержена религиозным догмам и ребенку внушается страх наказания сверхъестественной силой или наличием потустороннего мира: «Бог тебя накажет! Ты попадешь в ад!».

Анализ эмпирического опыта показал, что базовый конфликт у детей с системными невротами всегда имеет локализацию в «Я-концепции» с параллельно существующей локализацией и деструктивными концепциями в сфере «МЫ» или «ПРА-МЫ».

Рассматривая внутренний конфликт, как столкновение противоречивых или даже взаимоисключающих друг друга концепций, можно зафиксировать два способа его образования у детей дошкольного возраста:

1) длительное время происходит столкновение эмоциональной потребности или нескольких потребностей ребенка с одной из концепций родителей.

Например, ребенок нуждается в проявлении любви, но родители готовы ее проявлять только, если ребенок ведет себя послушно. Поскольку ребенок в силу возрастных особенностей, типа нервной организации, завышенных требований родителей или социальных правил не может проявлять необходимого послушания, он чувствует себя нелюбимым, ненужным, боится быть отвергнутым;

2) сталкиваются две разные концепции родителей.

В таком случае мама может делать акцент на проявление аккуратности и за это готова давать контакт, проводить время вместе. Папа, в свою очередь транслирует сыну: «Уборка – не мужское дело» или «Ты еще ребенок, хорошо убираться не умеешь. Иди лучше поиграй».

В итоге ребенок находится в постоянном напряжении «Я хороший, любимый и нужный без всяких требований (концепция папы), но я при этом плохой, мама от меня отворачивается, потому что я неаккуратный (концепция мамы). Я плохой, потому что часто плачу и закатываю родителям истерики».

В заключение следует отметить, что, опираясь на теоретические основы и используя инструменты метода позитивной психотерапии в практической работе с детьми, представляется возможным точного выявления и диагностирования психогенных причин невротической реакции в каждом конкретном случае. Это в свою очередь позволяет выстроить необходимый психотерапевтический план работы как с ребенком, так и с его референтными взрослыми, что приводит к эффективности психотерапии детей с системными невротами.

#### *Список литературы*

1. Александровский Ю.А. Предболезненные состояния и пограничные психические расстройства (этиология, патогенез, специфические и неспецифические симптомы, терапия) / Ю.А. Александровский. – М.: Литтерра, 2010. – 272 с. EDN QLVXJJ
2. Гарбузов В.И. Неврозы детей / В.И. Гарбузов, Ю.А. Фисенко. – СПб.: Каро, 2013. – 336 с.
3. Гончаров М.А. Операционализация конфликтов в позитивной психотерапии / М.А. Гончаров. – М., 2019. – 83 с.
4. Карвасарский Б.Д. Неврозы / Б.Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1990. – 576 с.
5. Пезешкиан Н. Тренинг семейных отношений. 33 и 1 формы партнерства / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2009. – 288 с.

*Можайко Рано Абдувалиевна*

заместитель начальника,

клинический психолог,

базовый консультант в ППТ

Крымский филиал ФГБУ «Центр экстренной  
психологической помощи МЧС России»

г. Севастополь

## **РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ: ВЗГЛЯД ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросу изучения личностных ресурсов в экстремальных ситуациях через призму позитивной психотерапии Н. Пезешкиана. Анализируются первичные и вторичные актуальные способности как основы психологической устойчивости и адаптации. Подчеркивается вклад отечественных исследователей в понимание роли личностных ресурсов в преодолении кризисов и посттравматическом развитии.*

***Ключевые слова:** экстремальная психология, ресурсы личности, позитивная психотерапия, актуальные способности, стрессоустойчивость, посттравматический рост, совладание, адаптация.*

Современный мир характеризуется высокой степенью нестабильности и непредсказуемости. Рост числа чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, военные конфликты, массовые миграции, экономические кризисы и пандемии создают условия, в которых большое количество людей сталкивается с экстремальными обстоятельствами. Эти ситуации становятся серьёзным вызовом для психики, нередко приводя к стрессовым и посттравматическим расстройствам [1; 4; 5].

В отечественной психологии экстремальные ситуации рассматриваются как факторы, требующие оперативного реагирования и комплексной поддержки пострадавших. Так, Шойгу Ю.С. и коллеги подчеркивают, что своевременная психосоциальная помощь позволяет снизить риск хронизации посттравматических состояний и ускорить адаптацию [10–12].

Несмотря на потенциальную опасность стрессовых ситуаций, исследования последних десятилетий показывают, что экстремальные переживания не всегда ведут только к разрушению. В ряде случаев они становятся источником личностного роста, актуализации скрытых ресурсов, переосмысления жизненных ценностей и смыслов [7; 9]. Такой подход предполагает не только оценку симптоматики и дефицитов, но и выявление внутренних резервов личности, которые могут быть мобилизованы для преодоления кризиса.

В этой связи особую значимость приобретает обращение к подходам, акцентирующим внимание не только на трудностях и симптомах, но и на возможностях развития. Одним из таких направлений является позитивная психотерапия Носсрата Пезешкиана (ППТ), которая рассматривает

кризис как возможность для осознанного развития личности, выдвигая на первый план ресурсы [13]. ППТ позволяет рассматривать травму не как исключительно разрушительный опыт, а как потенциал для внутренней трансформации и роста.

Изучение ресурсов личности в экстремальных условиях имеет особое значение для психологии. От них зависит успешность адаптации, преодоления травматического опыта и возможность дальнейшего развития. Психологическая наука в России уделяет этой теме особое внимание. К.К. Платонов развивал представление о личности как системной структуре, где взаимодействие мотивационно-волевых, когнитивных и эмоциональных подструктур позволяет осуществлять взаимную компенсацию дефицитов одной сферы за счёт другой в условиях изменяющейся среды [6]. В своих работах М.М. Решетников отмечает, что вместе с воздействием стресса и травмы личность сохраняет внутренние установки и смысловые структуры, которые могут стать ресурсом для роста и восстановления [8]. Ю. С. Шойгу и соавторы подчеркивают необходимость системной организации психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, где ключевым фактором является опора на личностные и социальные ресурсы [3; 12].

Эти положения важны для понимания того, что ресурсы личности нельзя рассматривать как нечто статичное: они развиваются и укрепляются в процессе взаимодействия человека с вызовами среды.

Таким образом, работы отечественных исследователей подтверждают ключевое положение позитивной психотерапии, что экстремальные ситуации могут быть не только фактором риска, но и возможностью для активации ресурсов личности и формирования новых смысловых ориентиров.

Внутренние ресурсы личности – совокупность психологических и духовных сил, которые помогают человеку справляться с трудностями и поддерживать внутреннее равновесие. К ним относят способность к саморегуляции, эмоциональной устойчивости, оптимизму, вере, способности любить и быть в контакте с другими, а также умение действовать целенаправленно и конструктивно. В ППТ ресурсы рассматриваются как основа адаптации и личностного роста в кризисных условиях и получают конкретное выражение через актуальные способности. Актуальные способности представляют собой устойчивые характеристики личности, которые проявляются в повседневной жизни и определяют взаимодействие человека с самим собой и окружающими. Они названы «актуальными», поскольку сохраняют значимость в различных жизненных ситуациях, а термин «способности» подчеркивает их вариативность и потенциал к развитию. С раннего детства, интериоризируясь в структуру психики, они трансформируются в черты характера и личностные свойства. К ним относятся такие качества, как терпение, аккуратность, вежливость, послушание, доверие и другие универсальные нормы человеческого взаимодействия. Описание ценностей и поведенческих регуляторов через актуальные способности позволяет придать им конкретность и операционализировать их в психологической практике. При этом акцент смещается с фиксирования дефицитов на признание того, что каждая способность уже заложена в личности, но проявляется на разных уровнях зрелости и интенсивности. Такой

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

подход способствует рассмотрению человека как носителя ресурсов и потенциала, а не как субъекта недостаточности [2; 13].

Таким образом, внутренние ресурсы выступают как потенциальные возможности личности, а актуальные способности представляют собой конкретные способы их проявления в жизни.

Именно поэтому при работе со стрессом важно не только говорить о «ресурсности» человека в общем, но и выявлять, какие именно способности у него уже развиты, какие недооцениваются, а какие требуют тренировки. Это позволяет перейти от абстрактного понимания «у меня есть силы» к конкретным действиям: организовывать распорядок дня, развивать отношения и социальные связи, тренировать способность к самоконтролю, обращаться за поддержкой, опираться на веру и личные ценности. В результате человек начинает осознавать: его ресурсы не где-то вовне, а уже встроены в его личность, и через актуальные способности он может их активировать в любой жизненной ситуации. Исходя из главного тезиса позитивной психотерапии – здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто знает, как правильно справиться с возникающими трудностями, и умеет находить максимально возможное количество решений проблемных ситуаций.

В своем масштабном исследовании Н. Пезешкиан выделил и описал 24 актуальных способности. В ППТ все способности личности условно делятся на две группы [2; 13]:

– первичные актуальные способности – эмоциональные качества, которые формируются в раннем детстве и лежат в основе межличностных отношений. К ним относятся любовь (принятие), доверие, надежда, терпение, вера, контакт, единство, пример, время, сомнение, уверенность, сексуальность (телесность, нежность). Эти способности являются базисом человеческой природы и обеспечивают внутреннюю опору в стрессовых и экстремальных обстоятельствах, помогая человеку сохранять контакт с собой и другими, а также удерживать смысл происходящего;

– вторичные актуальные способности – социально и культурно обусловленные качества, формирующиеся в процессе воспитания и социализации. К ним относятся пунктуальность, аккуратность, послушание, усердие, бережливость, чистоплотность, вежливость (учтивость), открытость (честность), надежность, справедливость, верность, точность. Эти навыки, необходимые для адаптации к нормам общества, помогают человеку справляться с внешними требованиями, структурировать поведение и выстраивать эффективное взаимодействие в социуме.

Таким образом, первичные способности связаны с «бытием» и внутренним смыслом, а вторичные – с «действием» и внешней адаптацией. В экстремальной ситуации именно их баланс определяет, насколько устойчивым окажется человек перед лицом кризиса.

В экстремальной ситуации происходит особая динамика: первичные способности активизируются для внутренней поддержки, а вторичные – для организации внешнего поведения. В экстремальных ситуациях именно они становятся ключевыми ресурсами, позволяющими сохранять внутреннюю устойчивость и восстанавливать психологическое равновесие. Как отмечает М.А. Гончаров, актуальные способности следует

понимать не просто как набор устойчивых личностных черт, а как потенциал, который при определённой работе и в условиях жизненных испытаний может быть развит и осознан [2].

Таким образом, представление о ресурсах в позитивной психотерапии расширяет традиционный взгляд на совладание со стрессом и связывает их с глубинными личностными качествами, а не только с когнитивными или социальными факторами.

Приведем примеры актуальных способностей, которые могут играть ключевую роль в переживании стресса и травматических событий.

Первичные способности – помогают удерживать внутренний смысл, связь с собой и другими (табл. 1). В условиях стресса эти способности работают как внутренние ресурсы, которые помогают удержаться «на плаву» даже при сильных внешних потрясениях.

Таблица 1  
Роль первичных способностей в совладании со стрессом.

<i>Актуальная способность</i>	<i>Содержание</i>	<i>Роль в совладании со стрессом</i>
Любовь	Способность к эмоциональной близости, привязанности, теплоте и принятию.	Поддерживает ресурсность за счёт отношений с близкими, помогает не чувствовать себя одиноким
Надежда	Умение ожидать позитивных изменений, сохранять устремлённость в будущее	Сохраняет психическую устойчивость, препятствует отчаянию
Доверие	Способность полагаться на других и позволять заботиться о себе	Снижает чувство изоляции и уровень страха
Терпение	Способность ждать, отодвигать удовлетворение потребностей на какое-то время	Помогает сохранять стабильность в условиях неопределённости и невозможности немедленного изменения ситуации
Вера	Внутренняя опора на ценности, идеалы, духовные или жизненные ориентиры	Поддерживает ощущение смысла и направленности, служит фундаментом внутренней стабильности

Вторичные способности – структурируют поведение и позволяют организовать жизнь в экстремальных обстоятельствах (табл. 2). Эти способности особенно важны при адаптации к новым условиям, когда необходимо соблюдать правила, взаимодействовать с группой, выполнять инструкции.

Таблица 2

Роль вторичных способностей в совладании со стрессом

<i>Актуальная способность</i>	<i>Содержание</i>	<i>Роль в совладании со стрессом</i>
Пунктуальность	Способность согласовывать свои действия со временем и режимом	Поддерживает минимальный порядок и предсказуемость даже в кризисной ситуации
Аккуратность	Способность упорядочивать вещи, пространство, идеи	Помогает удерживать ощущение контроля и структурированности
Послушание	Готовность следовать правилам, указаниям, предписаниям, требованиям авторитета	Обеспечивает координацию действий, способствует безопасности и организованности (например, при эвакуации)
Усердие	Способность прилагать усилия и старания для достижения цели, продолжать действовать несмотря на трудности	Поддерживает активность и не даёт поддаться ощущению безысходности
Бережливость	Способность рационально обращаться с ресурсами, готовность обходиться малым	Критически важно для выживания и сохранения сил в экстремальных условиях

Таким образом, актуальные способности выступают внутренними ресурсами, обеспечивающими не только выживание, но и личностное развитие в кризисе.

#### *Заключение*

Изучение ресурсов личности в экстремальных условиях – это не только научная задача, но и практическая необходимость современного общества. Стихийные бедствия, техногенные аварии, социальные потрясения ставят человека перед лицом неопределённости и страха. Однако именно в эти моменты проявляются внутренние опоры, позволяющие не просто выживать, но и находить новые смыслы, открывать в себе силы, о которых прежде не подозревали.

Отечественные исследования убедительно показывают, что грамотная экстренная психологическая помощь и поддержка помогают смягчить последствия психической травмы и запустить процессы восстановления. Вместе с тем концепция Позитивной психотерапии Н. Пезешкиана расширяет взгляд на экстремальные ситуации: кризис рассматривается не только как испытание, но и как шанс для переоценки ценностей, укрепления отношений и формирования новых жизненных стратегий.

Особое значение приобретает обращение к актуальным способностям – внутренним ресурсам человека, которые позволяют сохранять равновесие, надежду и веру в будущее. Способность доверять, любить, проявлять терпение и одновременно опираться на дисциплину, ответственность и усердие – это та основа, на которой строится процесс преодоления последствий кризисных событий.

Таким образом, сочетание практических методов экстренной психологической помощи и ресурсного подхода позитивной психотерапии открывает перспективы комплексной поддержки личности в условиях экстремального стресса. Этот синтез позволяет не только снижать уровень дистресса, но и превращать кризисный опыт в источник личностного роста, укрепления устойчивости и формирования новых жизненных смыслов.

**Список литературы**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. EDN SURQNF
2. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М., 2024. – 616 с.
3. Профилактика развития посттравматического стрессового расстройства у пострадавших в результате чрезвычайных ситуаций / Т.А. Караваева, А.В. Васильева, Ю.С. Шойгу, Д.С. Радионов // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2023. – №2 (119). – С. 86–95. DOI 10.26617/1810-3111-2023-2(119)-86-95. EDN KBVIZL
4. Котенев И.О. Психологическая диагностика постстрессовых состояний / И.О. Котенев // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2004. – №4. – С. 30–46.
5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: монография / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2019. – 582 с.
6. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов; отв. ред. А.Д. Глоточкин; АН СССР, Ин-т психологии. – М.: Наука, 1986. – 254 с. EDN WILCXN
7. Пыжьянова Л. Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому / Л. Пыжьянова. – М.: Никая, 2020. – 176 с.
8. Решетников М.М. Психическая травма / М.М. Решетников. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2018. – 201 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
10. Шойгу Ю.С. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций / Ю.С. Шойгу // Вестник СПбГУ. – Сер. 12. – Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – №1. – С. 162–168. EDN MVUBNR
11. Шойгу Ю.С. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайной ситуации / Ю.С. Шойгу, Л.Г. Пыжьянова, Ю.М. Портнова // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3 (19). – С. 67–73. DOI 10.11621/nprj.2015.0307. EDN XABVOF
12. Шойгу Ю.С. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи при различных чрезвычайных ситуациях / Ю.С. Шойгу, Л.Н. Тимофеева, Н.В. Толубаева // Научные исследования и разработки. Соц.-гуманитарные исследования и технология. – 2021. – Т. 10. №1. – С. 74–83.
13. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Springer-Verlag, 1987. 442 p.
14. О методе ППТ // сайт Всемирной ассоциации позитивной и транскультуральной психотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.positum.org/about-ppt-method/> (дата обращения: 29.09.2025).

Мотренко Юлия Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»  
г. Тольятти, Самарская область

## НАДЕЖДА КАК ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ В ТЕРАПИИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ

***Аннотация:** в статье анализируется проблема тревожности в современном мире. Особое внимание уделено концепции позитивной и транскультуральной психотерапии Н. Пезешкиана, в которой тревожность рассматривается как следствие фрустрации базовой потребности в безопасности. Надежда определяется как первичная способность, обеспечивающая чувство защищенности и восприятие мира как безопасного и ресурсного пространства. Описывается роль надежды как одного из регуляторов внутренней стабильности, а также приводятся аспекты работы с дефицитом надежды.*

***Ключевые слова:** тревожность, тревога, позитивная психотерапия Н. Пезешкиана, актуальные способности, надежда, безопасность, саморегуляция, эмоциональная устойчивость, актуальный конфликт, мишень.*

В современном мире мы живем в ситуации неопределенности: нестабильность мировой политической обстановки, ускорение темпов технического прогресса, появление искусственного интеллекта это все требует от человека огромных усилий для адаптации.

Как отмечают исследователи, доля преобладающих расстройств изменилось в двадцатом веке. Если в начале прошлого столетия, по мнению З. Фрейда доминировали истерические (конверсионные) формы неврозов, то во второй половине ситуация изменилась. По наблюдениям Ролло Мэя после второй мировой войны именно тревожные расстройства стали наиболее распространенными [5, с. 8–9].

Тревога – это эмоция, чувство, переживание, которое связано с ощущениями недифференцированной угрозы, чаще всего угроза утраты ценности. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность личности к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, интерпретируемых индивидом, как опасные для самооценки, самоуважения.

В своей работе «Стресс без дистресса» Ганс Селье выделил три фазы общего адаптационного синдрома – реакция тревоги это первая стадия стресса, неотъемлемая часть стрессовых реакций, активация организма необходимая для преодоления ситуации, затем стадия напряжение адаптационных возможностей, и наконец истощение. Стресс всегда связан с неопределенностью, соответственно все изменения среды будут

начинаться с тревоги, повышенной бдительностью и будет связана с ресурсами саморегуляции [7, с. 16–17].

С позиции экзистенциальной философии, в особенности в интерпретации Серена Кьеркегора, проводится принципиальное различие между страхом и тревогой. Страх характеризуется предметной направленностью и связан с восприятием конкретной угрозы, тогда как тревога представляет собой состояние неопределенности и неведения, лишенное конкретного объекта. Таким образом, тревога описывается как беспредметная форма эмоционального переживания, отражающая фундаментальное отношение человека к неопределенности бытия [3, с. 150–158].

В своей работе «Мужество быть» Пауль Тиллих систематизирует феномен тревоги, выделяя три ее фундаментальные формы. Первая – онтическая тревога (от греч. «сущий»), связана с осознанием факта существования. Ее абсолютной угрозой выступает смерть, а относительной – тревога судьбы, отражающая неустойчивость человеческого бытия. Вторая – духовная тревога, сопряженная с потребностью личности в самоактуализации; здесь абсолютной угрозой становится бессмысленность существования, а относительной – тревога пустоты, выражающая ощущение внутренней опустошенности. Третья форма – нравственная (моральная) тревога, где абсолютной угрозой является стыд как реакция на нарушение внутреннего порядка, а относительной – тревога вины, возникающая из осознания этической несостоятельности.

Кроме того, Тиллих вводит понятие патологической тревоги, при котором экзистенциальное понимание тревоги утрачивается, а на его место приходит фиктивное замещение смысла. Например, такая способность, как чистоплотность, начинают восприниматься не как элемент гигиены, а как источник мнимой безопасности [8, с. 35–57].

В рамках позитивной психотерапии работа с тревожностью связана с восстановлением потребности в безопасности, которая в состоянии тревоги оказывается фрустрированной. Регуляция этой потребности осуществляется через развитие трех базовых способностей – надежды, доверия и уверенности, каждая из которых направлена на определенную сферу: надежда – на восприятие мира, доверие – на отношения с другими людьми, уверенность – на отношение к самому себе.

В работах С.В. Ляшковой под термином «психотерапевтическая мишень» понимается проявляемый в процессе психотерапии клиентом или предполагаемым психотерапевтом клинико-психологический феномен, изменение которого является целью психотерапевтического воздействия на конкретном этапе психотерапевтического процесса [4, с. 95]

Выделяется 5 групп мишеней (табл. 1).

Таблица 1

Типология мишеней психотерапии

Группа мишеней	Название группы мишеней	Сфера определения мишеней психотерапии	Содержание мишеней психотерапии
1 группа	«Мишени, специфичные для клинической группы»	Клинические проявления расстройств у пациентов, проходящих психотерапию	Текущие психические состояния и процессы; негативные аффекты; симптоматическое поведение
2 группа	«Мишени, специфичные для личности»	Личностные и психологические характеристики пациентов, существенным образом влияющие на возникновение и динамику расстройств (факторы и механизмы этиопатогенеза)	Диспозиции, подлежащие усилению, ослаблению или нормализации; поведение, подлежащее изменению или формированию; сфера саморегуляции; паттерны переживаний (отношений)
3 группа	«Мишени, специфичные для психотерапевтического контакта»	Особенности взаимодействия в рамках психотерапевтического процесса	Какая-либо активность пациента или терапевта, подлежащая изменению
4 группа	«Мишени, специфичные для социальной ситуации»	Условия жизни и микросоциального функционирования пациента, в том числе имеющие психопатопластическое влияние на расстройство	Особенности семейной адаптации; особенности профессиональной адаптации; особенности социальной адаптации
5 группа	«Мишени, специфичные для метода»	Гипотетические конструкции, формулируемые в терминах психотерапевтических методов	Механизмы этиопатогенеза; феномены, подлежащие воздействию посредством технических приемов конкретного метода психотерапии

Психотерапевтическая работа может быть начата с мишени специфичной для личности, а именно с актуальной способности Надежда, так как дефицит Надежды в наибольшей степени связан с клиническими проявлениями тревоги, поэтому целесообразным является начальный этап

терапевтической интервенции посвятить развитию именно этой актуальной способности.

Человек, испытывающий тревожность, нередко утрачивает способность воспринимать окружающий мир как безопасное, поддерживающее и ресурсное пространство. Как следует из определения М.А. Гончарова, «Надежда – это способность видеть шанс на благоприятное развитие событий, развивать положительное отношение к будущему, ощущать мир как безопасное дружественное место, которое наполнено ресурсами. Если надежда в порядке, то мир воспринимается безопасным, в нем есть возможности для развития, в мире есть ресурсы которых хватит на всех, обстоятельства могут развиваться к лучшему» [1, ст. 232]

Сталкиваясь с неопределенностью, тревога активирует прогностическую функцию, присматриваясь к внутреннему опыту проецировать этот опыт на текущую ситуацию, искать похожие элементы на что можно опереться. Возникает пространство вариантов развития событий, но благодаря надежде появляется пространство возможностей, надежда помогает увидеть, что ситуация может быть разрешена, события могут развиваться положительно или как минимум обычно [2, с. 160].

В свою очередь иллюзия контроля реальности дает мнимое ощущение безопасности, например: часы, измеряющие сердцебиение. Человек стремится к стабильности, эмоциональной устойчивости с помощью поведения, рациональной функции, с помощью вторичных актуальных способностей пытается организовать безопасное пространство, при этом не наращивая собственную внутреннюю способность выносить неопределенность. Ведь за вопросы внутренней саморегуляции отвечают именно первичные актуальные способности, вторичные регулируют социальные отношения, то есть внешнюю реальность [9, с. 10].

Краткосрочная работа – что сделать здесь и сейчас, чтобы совладать с тревогой в моменте и ответить на вопрос – с чем связана неспособность регуляции в настоящий момент. Если актуальный конфликт связан с дефицитом надежды, происходит перемещение ума в будущее, конструирование образов часто происходит неосознанно, проецируется прошлый опыт, тело начинает реагировать прежде чем человек это поймет. Будущее проконтролировать невозможно, в настоящем эмоции затапливают, но так как контакт с телом утерян, регуляция невозможна [2, с. 75–132].

Тревога связана с тем, что у человека есть способность видеть шанс наилучшего развития ситуации. В качестве задания можно попробовать придумать еще вариант развития событий, где не все складывается катастрофическим образом, ведь когда надежды мало представляется только наилучший вариант событий, становится легко замечать риски, но трудно искать возможности. Так же становится сложно полагаться на природу, например: в поездке погода будет хорошая, на человеческую природу – человек может выздороветь сам по себе. Дефицит надежды приводит к изменению темпа реагирования клиента, чаще всего клиент ускоряется, здесь важно искусство пауз, замедления, и как итог рекомендовать не что делать, а скорее заметить лишние действия, что не делать, так как лишние действия к результату не приводят, а силы отнимают.

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

Работа с таким состоянием на первом этапе – вернуть человека в контакт с собой, в настоящий момент, то есть научиться замечать эмоции.

Долгосрочная работа отвечает на вопрос – что делать для снижения тревожности, как принимать неопределенность.

С помощью открытости, способности дифференцировать симптомы тревоги, называть их, может происходить снижение интенсивности симптомов, особенно соматических. В то же время тревожный фон может оставаться, что приводит к рецидиву симптома. Здесь важно определить концепции, которые компенсируют дефицит надежды, например: послушание и усердие часто встречающиеся вторичные механизмы справляться с тревогой [6, с. 55–56].

Концепции в ППТ – это не убеждения, не интеллектуальный конструкт, то есть они не относятся к сфере мышления, а относятся к чувственной сфере представлений. Концепция – это совокупность образов, заряженных эмоциональным материалом, которые берутся из жизненного опыта. Чтобы что-то изменилось человек должен получить новые образы отношений (отношения с терапевтом, образы, которые раньше не замечал, метафоры).

Дифференциация концепций помогает определить:

- механизм симптомообразования
- систему дисфункциональных механизмов совладания с трудностями
- часто повторяющиеся актуальные конфликты (триггеры)

Определение концепций возможно путем анализа актуальной ситуации, чем фоновым заполнена жизнь человека, например: клиент постоянно что-то изучает. Важно выяснять, это относится к переработки в деятельность или же бережливость, попытка сохранить ресурс через накопления новых знаний. Это помогает заметить, чем человек занимается для снижения уровня тревоги, так как механизм тревоги запускают неосознаваемые концепции, в отличие от действий, которые легко определить.

В заключение можно отметить что, тревожность представляет собой сложное явление, тесно связанное с особенностями восприятия человеком неопределенности и его способностью к адаптации в быстро меняющемся мире. Современные психологические концепции рассматривают тревогу не только как симптом или эмоциональное состояние, но и как важный индикатор внутреннего напряжения, отражающий уровень личностной зрелости, саморегуляции и способности выдерживать неопределенность.

В контексте позитивной психотерапии тревожность рассматривается как следствие фрустрации базовой потребности в безопасности. Работа с тревогой направлена на восстановление чувства внутренней опоры через развитие надежды, доверия и уверенности, способностей, обеспечивающих целостное восприятие мира, других людей и самого себя.

Психотерапевтическая помощь при тревожности требует поэтапного подхода: краткосрочная работа фокусируется на возвращении человека в контакт с настоящим моментом и осознании своих эмоций, а долгосрочная на формировании новых концепций, способствующих расширению представлений о себе и мире. Освоение способности принимать неопределенность и сохранять внутреннее равновесие становится ключевым

фактором снижения тревожности и формирования психологической устойчивости.

*Список литературы*

1. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность: монография / М.А. Гончаров. – М.: Институт общегуманитарных наук, 2024. – 616 с. – ISBN 987-5-7312-0488-0.
2. Кириллов И. Позитивная психотерапия: базовый курс: учебное пособие / И. Кириллов. – М.: Страна Оз, 2019. – 328 с. – ISBN 978-5-906139-13-9.
3. Кьеркегор С. Страх и трепет / С. Кьеркегор. – 2-е изд. – М.: Культурная революция, 2010. – 488 с. – ISBN 978-5-250-06078-3.
4. Ляшковская С. В. Подходы к определению и типологии мишенной психотерапии в контексте задач совершенствования индивидуальных программ психотерапии // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2017. – №1. – С. 95. EDN YOYPUR
5. Мэй Р. Смысл тревоги: монография / Р. Мэй. – М.: Класс, 2001. – 384 с. – ISBN 5-8635-034-0.
6. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: практическое пособие / Н. Пезешкиан. – 2-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с. – ISBN 5-902791-05-7.
7. Селье Г. Стресс без дистресс / Г. Селье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://strahi-trevogi.ru/wp-content/uploads/2015/03/Селье-Г.-Стресс-без-дистресса.pdf> (дата обращения: 28.10.2025).
8. Тиллих П. Мужество быть: монография / П. Тиллих. – М.: Модерн, 2014. – 164 с. – ISBN 978-5-94193-020-3.
9. Чекмарёв М. Игра жизни: психологические и философские эссе: сборник эссе / М. Чекмарёв. – Издательские решения, 2021. – 132 с. – ISBN 978-5-0053-9385-2.

**Павленко Светлана Александровна**  
канд. психол. наук, интегративный психолог,  
трансформационный коуч ИСТА, игропрактик  
г. Жлобин, Республика Беларусь

DOI 10.31483/r-150087

## **РОЛЕВОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ**

*Аннотация: статья посвящена исследованию феномена ролевого моделирования в контексте позитивной психотерапии. Рассматривается интеграция транскультурального подхода и принципов позитивной психотерапии для анализа дезадаптивных поведенческих паттернов. Представлен авторский взгляд на ролевое моделирование как механизм проигрывания бессознательных сценариев. Описаны практические аспекты использования метода позитивной психотерапии в работе с ролевыми моделями. Приводятся клинические случаи, демонстрирующие эффективность предложенного подхода. Результаты исследования показывают перспективность интеграции позитивной психотерапии в работу с глубинными поведенческими паттернами.*

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

**Ключевые слова:** *позитивная психотерапия, ролевое моделирование, жизненные сценарии, транскультуральный подход, ресурсный подход, психотерапевтические техники, самопомощь, балансная модель.*

Современная психотерапевтическая практика сталкивается с необходимостью разработки интегративных подходов, позволяющих работать с глубинными поведенческими паттернами и ролевыми моделями. Позитивная психотерапия, основанная Н. Пезешкианом, предлагает уникальный ресурсный подход к анализу и трансформации жизненных сценариев через призму транскультурального понимания человеческого поведения.

В рамках данного исследования мы рассматриваем ролевое моделирование как ключевой механизм формирования и воспроизведения дезадаптивных межличностных отношений. Особое внимание уделяется интеграции принципов позитивной психотерапии в работу с ролевыми моделями, что позволяет сместить фокус с патологизации на выявление и активацию внутренних ресурсов личности.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки практических инструментов для работы с повторяющимися жизненными сценариями в контексте современных социокультурных вызовов. Предлагаемый подход позволяет расширить арсенал методов позитивной психотерапии за счет интеграции с концепцией ролевого моделирования.

Теоретические основания интегративного подхода

Позитивная психотерапия, основанная Носратом Пезешкианом, предлагает целостный подход к пониманию человеческого поведения через призму транскультуральности и ресурсного подхода. Основные принципы метода включают: позитивный подход (изменение перспективы с проблем на возможности), содержательный подход (анализ актуальных способностей), самопомощь и транскультуральность [4].

Концепция ролевого моделирования в рамках позитивной психотерапии приобретает особое звучание. Если в традиционном понимании ролевая модель рассматривается как образец для подражания, то в позитивной психотерапии она понимается как динамический паттерн поведения, несущий в себе не только проблемы, но и потенциальные возможности для роста и развития [1].

Балансная модель позитивной психотерапии (тело / деятельность / контакты / смыслы) предоставляет уникальный инструмент для анализа ролевых моделей. Через призму этой модели можно проследить, как определенные ролевые паттерны проявляются в различных сферах жизни человека, и как через работу с этими проявлениями можно достичь трансформации всего жизненного сценария [2].

Практические аспекты работы с ролевыми моделями

В позитивной психотерапии работа с ролевыми моделями строится на принципах позитивного переформулирования и активации внутренних ресурсов, основываясь на трёх принципах: надежды, баланса и самопомощи.

Первый этап работы включает в себя анализ актуальных способностей через призму транскультурального подхода. Это позволяет

идентифицировать глубинные убеждения и паттерны поведения, лежащие в основе ролевых моделей.

Второй этап предполагает использование техники позитивного переформулирования симптомов и проблем. Например, повторяющиеся «кармические» отношения переосмысливаются не как «проклятие», а как возможность для глубокой трансформации и обучения. Такой подход позволяет клиенту перейти от позиции жертвы обстоятельств к позиции активного участника изменений.

Третий этап включает разработку индивидуальной программы самопомощи, основанной на выявленных ресурсах и способностях. Здесь особенно важна работа с осознанностью и восприятием, позволяющая восстановить равновесие между различными сферами жизни и изменить мировоззрение.

#### Клинические случаи

Случай 1. Мужчина 35 лет (К.) с повторяющимся сценарием «кармических» отношений. В рамках позитивной психотерапии работа велась через анализ актуальных способностей (пунктуальность, верность, надежда) и их проявлений в различных сферах жизни. Использование техники позитивного переформулирования позволило переосмыслить повторяющиеся отношения как возможность для развития способности к близости и доверию. Через работу с балансной моделью был восстановлен баланс между сферами жизни, что позволило разорвать порочный круг повторяющихся сценариев.

Случай 2. Молодой человек 28 лет (С.) с нарциссическими чертами и поиском «духовного мастера». Работа строилась на анализе актуальных способностей (терпение, время, доверие) и их проявлении в различных культурах. Использование транскультурального подхода позволило расширить понимание духовности и найти новые способы самореализации. Через технику позитивного переформулирования была преобразована потребность в грандиозности в здоровые амбиции и стремление к развитию.

Интеграция концепции ролевого моделирования с принципами позитивной психотерапии открывает новые возможности для работы с глубинными поведенческими паттернами. Предложенный подход позволяет:

- 1) сместить фокус с патологизации на выявление ресурсов и возможностей;
- 2) использовать транскультуральный подход для расширения перспективы понимания проблем;
- 3) применять балансную модель для комплексной работы с различными сферами жизни;
- 4) использовать технику позитивного переформулирования для трансформации отношения к проблемам;
- 5) разрабатывать индивидуальные программы самопомощи на основе выявленных ресурсов.

Особую ценность представляет интеграция восточных и западных подходов к пониманию человеческого поведения, что соответствует принципу транскультуральности позитивной психотерапии.

Заключение. Проведенное исследование демонстрирует эффективность интеграции концепции ролевого моделирования с принципами

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

позитивной психотерапии. Предложенный подход позволяет работать с глубинными поведенческими паттернами через призму ресурсного подхода и транскультурального понимания.

Ключевые преимущества предложенного метода включают: фокус на ресурсах и возможностях, а не на патологии; использование транскультурального подхода для расширения перспективы; применение балансной модели для комплексной работы; использование техники позитивного переформулирования; разработку индивидуальных программы самопомощи.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой конкретных методик и техник работы с ролевыми моделями в рамках позитивной психотерапии, а также с проведением эмпирических исследований эффективности предложенного подхода.

### **References**

1. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. 247 p.
2. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
3. Jung C.G. The Archetypes and The Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press, 1981. 451 p.
4. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer-Verlag, 1987. 467 p.
5. Seligman M.E.P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press, 2002. 321 p.

**Пушкина Клара Владимировна**  
канд. пед. наук, доцент

**Назарова Алина Александровна**  
студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный  
университет им. И.Н. Ульянова»  
г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **СЕЗОННАЯ АПАТИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

**Аннотация:** работа исследует феномен сезонной апатии среди студентов высших учебных заведений, характеризующейся снижением психологической активности и мотивационной сферы, особенно заметным осенью и зимой. Анализируются ключевые факторы возникновения, приводятся клинические особенности состояния и предлагаются рекомендации по комплексной коррекции, направленные на повышение адаптационных способностей обучающихся.

**Ключевые слова:** сезонная апатия, студенчество, циркадные ритмы, серотонин, академическая успеваемость, когнитивно-поведенческие стратегии, светотерапия.

Вопрос сезонных колебаний настроения и продуктивности приобретает особую значимость именно в молодежной среде студентов

университетов, поскольку охватывает значительное число лиц в ключевой период жизненного цикла – учеба в высшем учебном заведении. Начало осени и зимы нередко связано с ухудшением самочувствия многих студентов, которое проявляется утратой энтузиазма, падением энергии и общей ленью. Такое состояние нельзя воспринимать исключительно как временную слабость или отказ от учебной деятельности. Оно представляет собой сложный процесс взаимодействия физиологических, психологических и социальных аспектов, формирующих симптоматику сезонной апатии.

При анализе изучаемых явлений часто используется понятие «сезонная депрессия», хотя этот термин носит условный характер и чаще всего обозначает функциональные нарушения, нежели тяжелые формы психиатрической патологии. Стоит подчеркнуть, что это состояние отличается определенными признаками цикличности, связанной с сезонами года, и требует особого внимания как педагогов, так и самих студентов.

Главной причиной появления сезонной апатии выступают значимые изменения функционирования эндокринной и нервной систем, вызванные сокращением продолжительности светового дня и влиянием других климатических факторов. Нарушение выработки мелатонина и серотонина играет ключевую роль в обеспечении регулярного суточного ритма и стабильности эмоционального фона [6]. Дополнительно дефицит солнечного света снижает уровень витамина D, необходимого для поддержания нейропластичности мозга и общего физического благополучия [5].

Современные учебные программы создают повышенные требования к студентам, вынуждая их осваивать большие объемы знаний, успешно сдавать экзамены и выполнять многочисленные задания. Постоянное напряжение вызывает хроническую усталость и эмоциональное выгорание, усугубляемые внутренним беспокойством относительно профессиональных перспектив и карьерного роста [1; 6].

Образ жизни студентов значительно изменяется в осенне-зимний период: больше времени проводится дома, растет длительность просмотра телевизионных передач и компьютерных занятий, снижается двигательная активность и общение с окружающими людьми. Такие изменения вызывают физические неудобства, недостаток качественного отдыха и отсутствие положительных эмоций, столь важных для восстановления внутренних резервов организма [2; 4].

Признаки сезонной апатии проявляются снижением продуктивности, быстрым развитием утомляемости, нарушениями концентрации внимания и памяти, повышением раздражительности и утратой интереса к обычной деятельности. Студенты начинают пропускать занятия, откладывают выполнение поручений, испытывают трудности в управлении временем и склонны изолироваться от социального окружения учебного заведения [3]. Интенсивность этих проявлений варьируется индивидуально, завися от возраста, пола, опыта предыдущих учебных семестров и устойчивости к внешним обстоятельствам.

Решить проблему сезонной апатии эффективно возможно путем интеграции трех подходов: нормализации биоритмов через светотерапию и правильное распределение рабочего и свободного времени,

## Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии

психологическое консультирование по эффективному управлению временем и освоению антистрессовых методик, а также оптимизацией образа жизни, обеспечивающей полноценное питание, физическую активность и соблюдение здорового режима сна [4].

В рамках практической части нашей работы было проведено исследование, которое заключалось в оценке распространённости и степени взаимосвязанности симптомов сезонной апатии среди студентов высших учебных заведений

Участниками исследования стали студенты второго курса медицинского факультета Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова в возрасте от 17 до 20 лет в количестве 150 человек.

Для выявления симптомов сезонной апатии нами использовались валидные инструменты диагностики:

1) CESD-R (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale – Revised), что в переводе означает «Обновленная шкала депрессии Центра эпидемиологических исследований» – адаптированная версия, используемая для выявления депрессивных симптомов;

2) SHAPS (Snaitth-Hamilton Pleasure Scale) Шкала оценки ангедонии Снайта-Гамильтона – предназначена для оценки чувства апатии и отсутствия мотивации;

3) HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) (Госпитальная шкала тревоги и депрессии) – применяется для выявления уровня тревоги и депрессивных переживаний.

Сбор данных проводился анонимно, участники давали информированное согласие на обработку персональных данных.

После сбора данных был проведен корреляционный анализ Пирсона, позволяющий определить степень взаимосвязи между симптомами апатии и уровнем стресса.

Данные были обработаны с помощью программы IBM SPSS Statistics.

При анализе результатов исследования мы получили следующие данные:

1) средний балл по шкале апатии составил  $16,4 \pm 3,5$ ;

2) показатель средней выраженности симптомов депрессии равнялся  $14,7 \pm 4,2$ ;

3) у большинства студентов выявлены признаки умеренной апатии и низкого уровня энергичности.

Корреляционный анализ Пирсона позволил нам установить степень взаимосвязи между показателями симптомов апатии и уровня стресса, который отражен в таблице 1.

Таблица 1  
Анализ взаимосвязи симптомов апатии и уровня стресса

Переменные	Коэффициент корреляции Пирсона (r)	Уровень значимости (p)
Апатия и депрессивные симптомы	0,73	$p < 0.01$
Бессонница и апатия	0,58	$p < 0.01$
Уровень тревоги и апатодепривизации	0,62	$p < 0.01$

Интерпретация коэффициентов корреляции показала следующее.

1. Очень высокая корреляция (0,73) между апатией и депрессивными симптомами указывает на чёткую связь между двумя этими признаками.

2. Средняя корреляция (0,58) между бессонной ночью и чувством апатии свидетельствует о тенденции к увеличению апатии при нарушении сна.

3. Аналогичным образом средняя корреляция (0,62) между уровнем тревоги и апатическим состоянием также указывает на заметную связь.

Высокие показатели корреляции свидетельствуют о значительных взаимосвязях между симптомами апатии и другими негативными эмоциями, такими как депрессия и тревога. Важным выводом является необходимость обратить внимание на комплексное лечение и профилактику, учитывая тесную связь апатии с нарушениями сна и тревожностью.

Рекомендации по профилактике.

Оптимальным решением проблем сезонной апатии выступает комплексный подход, объединяющий работу во всех сферах жизни.

1. Оптимизация сферы тела.

Внедрение принципов микро-активности: для противодействия гиподинамии, вызванной длительными академическими нагрузками, рекомендуется стратегия фрагментированной физической активности (например, метод «20–5–20»: короткие серии упражнений, растяжка, пешие переходы).

Формирование гигиены циркадных ритмов: необходима работа по формированию устойчивого паттерна «сон-бодрствование». Критическим элементом является цифровая гигиена – исключение использования дисплейных устройств за 60–90 минут до отхода ко сну для нормализации секреции мелатонина.

Нутритивное планирование: акцент на регулярности питания и доступности «пищи для мозга» (сложные углеводы, белки, омега-3) в условиях академической среды.

2. Оптимизация сферы деятельности.

Применение стратегии обратного планирования: студентам рекомендуется начинать семестр с фиксации ключевых академических дедлайнов в календаре и декомпозиции крупных учебных проектов (курсовые работы, подготовка к экзаменам) на последовательность микрозадач с привязкой к недельным интервалам.

Использование поведенческих техник управления вниманием: решение наиболее сложной задачи первой, работа циклами по 25–50 минут с короткими перерывами способствуют снижению прокрастинации и повышению продуктивности.

Фокус на метакогнитивных стратегиях: Смещение акцента с пассивного конспектирования на активные методы переработки информации (составление ментальных карт, интервальные повторения для формирования глубоких знаний).

3. Оптимизация сферы контактов.

Стратификация социального круга и целенаправленное инвестирование времени: Осознанное выделение времени для взаимодействия с различными группами (семья, старые друзья,). Рекомендуется внедрение

«социальных ритуалов» (например, регулярные звонки родителям, совместные обеды с друзьями).

#### 4. Оптимизация сферы смыслов.

Практика рефлексивного целеполагания: формулировка не только академических, но и личностных, творческих целей на семестр/год, с определением измеримых индикаторов их достижения.

Ведение «Дневника смыслов» или интеллект-карты интересов: Фиксация идей, интересных цитат, вопросов, возникающих за пределами учебной программы. Это создает «смысловой резерв» и противодействует синдрому выученной беспомощности.

«Эксперименты с идентичностью»: поощрение участия в разовых мероприятиях, не связанных напрямую со специальностью (хакатоны, волонтерские проекты, творческие мастерские). Это расширяет контекст самоопределения и способствует интегративному личностному росту.

Предложенные рекомендации носят превентивный и развивающий характер. Их систематическое применение позволяет студенту перейти от реактивного отклика на академические требования к проактивному управлению своей жизнедеятельностью. Ключевым психотерапевтическим механизмом модели Пезешкиана в данном контексте является развитие у индивида способности к нахождению баланса в жизни [6].

Таким образом, данное исследование показало значительную распространенность и важность проблемы сезонной апатии среди студентов. Оно выявило широкий спектр симптомов, влияющих на повседневную жизнь, и продемонстрировало сильные взаимные связи между ними. Подробные знания служат основанием для разработки практических рекомендаций по поддержке студентов в борьбе с данным состоянием.

#### *Список литературы*

1. Васильев А.Н. Феномен сезонной апатии у студентов старших курсов: причины и следствия / А.Н. Васильев, В.В. Волошин // Университетская наука. – 2022. – №3. – С. 34–42.
2. Гаврилова Л.Е. Специфичность сезонных аффективных расстройств у молодежи / Л.Е. Гаврилова, Ю.А. Максимова // Молодёжь и общество. – 2023. – №2. – С. 56–62.
3. Горшкова Н.Ф. Здоровье студентов в условиях современного образовательного пространства / Н.Ф. Горшкова, О.Р. Давыдова // Человек и образование. – 2024. – №1. – С. 12–18.
4. Долгов Г.А. Факторы, влияющие на развитие депрессии у студентов-медиков / Г.А. Долгов, В.С. Кузнецова, К.В. Пушкина // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сборник материалов III Региональной научно-практической конференции магистрантов, аспирантов, стажеров (Тула, 18 мая 2023 года) / редколл. С.В. Пазухина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 271–274. – EDN SMOCWM.
5. Колотовкина Л.М. Физиологическая регуляция циркадных ритмов и профилактика сезонных депрессий у студентов / Л.М. Колотовкина, О.Ю. Ильичева // Физиологический журнал имени И.М. Сеченова. – 2020. – Т. 106. №3. – С. 345–352.
6. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнёрства и самопомощи / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.

7. Пушкина К.В. Проблема стресса в жизни студента / К.В. Пушкина, А.А. Максимова, Е.Ю. Никифорова // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сборник материалов IV Региональной научно-практической конференции молодых ученых (Тула, 16 мая 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 60–63. – EDN KEUPLP.

8. Сергеева Е.В. Факторы риска развития сезонной апатии у учащихся вузов / Е.В. Сергеева // Российский журнал клинической психологии. – 2023. – Т. 12. №1. – С. 45–53.

9. Смирнова Ю.А. Нейрофизиологические основы сезонных изменений психического состояния молодых людей / Ю.А. Смирнова, Н.П. Козлова // Нейронауки и поведение. – 2021. – Т. 6. №2. – С. 89–98.

**Смирнова Светлана Викторовна**

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

супервизор Российской Психотерапевтической Ассоциации,

тренер мастер курса Всемирной Ассоциации

Позитивной Психотерапии

DOI 10.31483/r-150624

## **РАЗВИТИЕ ПЕРВИЧНЫХ АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КЛИЕНТА В ПРАКТИКЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

***Аннотация:** статья посвящена исследованию возможностей развития первичных актуальных способностей клиентов в практике позитивной психотерапии. Особое внимание уделяется роли терапевта в создании условий развития первичных актуальных способностей клиента. Статья адресована специалистам в области психотерапии, консультированию и практической психологии, заинтересованным в применении методов позитивной терапии для улучшения качества жизни клиентов.*

***Ключевые слова:** позитивная транскультуральная психотерапия, базовые способности, актуальные способности, развитие личности, терапевтические отношения.*

Сегодня потребность в психологической и психотерапевтической помощи стремительно растет, приобретая глобальное значение. Этому способствуют многочисленные факторы, отражающие динамику современного общества.

1. Повышение уровня стресса и тревожности, ведь стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Экономическая нестабильность, финансовая неопределенность, высокая конкуренция, технологический прогресс и постоянный информационный поток создают повышенную нагрузку на нервную систему. К этому добавляется социальная изоляция, связанная с миграцией и урбанизацией, что приводит к росту чувства одиночества и тревоги среди людей.

2. Повышается уровень информированности граждан относительно вопросов психического здоровья. Сегодня мы говорим открыто о депрессии, тревоге, панике и прочих состояниях, требующих внимания профессионалов. Школы и университеты активно включают элементы

психологии в образовательные программы, учат детей и взрослых распознавать симптомы неблагополучия и обращаться за квалифицированной помощью, открывают специальные кабинеты психологической помощи, обеспечивают доступ к специалистам для каждого ученика или студента. Более того, работодатели начинают понимать ценность здоровой рабочей среды и приглашают специалистов-психологов для профилактики стрессов и повышения мотивации персонала.

3. Развитие интернет-сервисов позволяет получать консультации психологов удаленно, вне зависимости от места проживания пациента. Теперь профессиональная помощь доступна каждому человеку практически мгновенно благодаря развитию сервисов телемедицины и платформ онлайн-консультирования. Для многих жителей отдаленных регионов такая возможность стала настоящим спасением. При отсутствии местных психологов они получили шанс обратиться к профессионалу, живущему за тысячи километров.

4. Широкая сфера применения психологических компетенций, ведь специалисты в сфере психологического здоровья востребованы не только в больницах и клиниках, но и в бизнесе и сфере управления персоналом, спорте, образовательных и социальных учреждениях [5; 6].

Таким образом, современная действительность диктует новую реальность, в которой специалисты в области психологической помощи и психологического здоровья занимают ключевую позицию. Общество начинает осознавать незаменимую роль профессиональных психологов и психотерапевтов в поддержании здорового образа жизни, достижении гармонии и благополучия населения.

Личность специалиста, оказывающего психологическую помощь, играет ключевую роль в ее эффективности, ведь – это не просто набор техник и методов, а глубокая и многогранная форма взаимодействия между специалистом и клиентом [4].

Позитивная психотерапия, основанная профессором Носратом Пезешкианом, предлагает уникальный взгляд на личность и её развитие. Согласно этому подходу, личность состоит из совокупности актуальных способностей – социальных и культурных ценностей, которые определяют повседневное поведение, мышление и чувства [2].

Эти способности формируются на протяжении всей жизни и играют ключевую роль в том числе и в успешном выполнении профессиональных обязанностей. Развитие актуальных способностей должно быть неотъемлемой частью профессиональной подготовки и непрерывного образования психологов, ведь в процессе оказания психологической помощи клиент получает шанс развития и укрепления собственных первичных актуальных способностей. На наш взгляд именно эти способности потенцируют контакт с клиентом и развитие терапевтических отношений [2; 4].

Первичные актуальные способности, согласно методологии позитивной трансультуральной психотерапии Н. Пезешкиана, развиваются из базовой способности человека к любви и принятию и формируются преимущественно в детстве, но имеют потенциал для дальнейшего развития на протяжении всей жизни. Они представляют собой эмоционально-чувственную основу личности. Дисбаланс в развитии этих способностей дефицит и избыток является источником конфликтов [3].

В процессе психотерапии клиент получает возможность осознать уровень развития собственных первичных актуальных способностей, но и активно развивать их, что способствует личностному росту и улучшению качества жизни. Задача психотерапевта в этом процессе – помочь клиенту раскрыть и сбалансировать эти способности, выступая моделью, проводником, поддерживающим слушателем и экспертом по коммуникации [5].

Рассмотрим первичные актуальные способности в контексте возможностей развития в процессе психотерапевтической помощи.

1. Терпение – это способность ждать и отодвигать удовлетворение потребностей на какое-то время. Развитие терпения – способности спокойно переносить периоды неопределенности – один из ключевых аспектов эффективной психотерапии, ведь именно эта способность позволяет человеку сохранять спокойствие и ясность мышления в ситуациях, когда ожидаемые события задерживаются или возникают трудности.

Терпение развивается посредством работы с ожиданиями: терапевт поддерживает пациента в моменты сильных эмоций, помогая ему сохранять равновесие и устойчивость. Он помогает клиенту осознать свои ожидания и научиться принимать отсрочку их удовлетворения.

Способность терапевта оставаться в позиции заинтересованного, доброжелательного наблюдателя, сохраняющего эмоциональную стабильность в сопровождении переживаний клиента помогает тому быть в настоящем моменте, принимая его без раздражения.

Таким образом, терпение становится важным ресурсом, позволяющим пациенту двигаться вперед, несмотря на препятствия и задержки. Оно помогает сохранить мотивацию и веру в успех, делая терапию более эффективной.

2. Любовь – это способность испытывать теплое эмоциональное чувство к другому, принимая его без оценки личности. Это переживание, которое возникает между людьми, когда они принимают друг друга такими, какие они есть, без стремления кого-то изменить или исправить. Именно такая форма любви лежит в основе эффективной психотерапии. Терапевт демонстрирует принятие клиента таким, какой он есть, без требований «стать идеальным», создает атмосферу доверия и принятия, что позволяет клиенту расположиться в терапевтическом пространстве, чувствуя себя услышанным, понятым и принятым.

Позитивное видение человека дает возможность клиенту дифференцировать собственную самооценку, ведь терапевт замечает, различает чувства клиента, сопереживает широкому спектру его эмоций, дает послыл о возможности человека относиться к себе и другим с принятием и теплом.

3. Доверие – это способность верить в то, что человек достаточно хорош и не причинит вред. Доверие – это глубокое чувство уверенности в другом человеке, основанное на вере в его благонамеренность и надежность. В психотерапевтическом процессе оно означает уверенность пациента в том, что терапевт способен поддержать, понять и помочь ему преодолеть трудности без осуждения и критики.

Развитие доверия – это сложная задача, требующая осознанных усилий как со стороны терапевта, так и самого клиента. Для того чтобы сформировать крепкие доверительные отношения, важно учитывать множество факторов, таких как эмпатия, открытость, профессионализм и умение

поддерживать комфортную обстановку во время сессий. Доверие является основой для успешного терапевтического процесса, позволяющего клиенту открыто выражать свои чувства, мысли и переживания. Когда клиент чувствует себя принятым и услышанным, он начинает постепенно освобождаться от старых травм и негативных установок, обретая свободу самовыражения и возможность строить здоровые отношения с окружающими людьми.

4. Надежда – это способность видеть шанс в успешном разрешении ситуации. Надежда представляет собой мощнейший внутренний ресурс, способствующий эффективному разрешению жизненных ситуаций. Она позволяет человеку увидеть возможности там, где ранее виделись лишь трудности и препятствия. Эта способность чрезвычайно важна в психотерапии, поскольку именно надежда становится движущей силой изменений и личностного роста. В психотерапии эта способность развивается через работу с базовыми концепциями клиента посредством их расширения, это способствует осознанию своих ресурсов, постановке реалистичных целей, укреплению уверенности в завтрашнем дне.

Способность терапевта дать ситуативную поддержку, вдохновляя и вдохновляясь надеждой, формулировать смысл и функции симптома, оказывать содействие повышению внутренней мотивации клиента потенцирует развитие надежды. Развитие этой способности ведет к улучшению качества жизни пациентов, повышает их уверенность в себе и создает условия для устойчивого личностного роста.

5. Контакт – это способность находить и устанавливать отношения с другими людьми. При построении контакта с клиентом терапевт остаётся искренним в своих чувствах (конгруэнтным), используя их как инструмент для понимания клиента, но при этом не поддается импульсам. Это формирует у клиента уверенность в стабильности мира и дает надежду на изменение.

В психотерапии эта способность развивается посредством развития навыков общения, формирования и укрепления контакта в процессе психотерапии между клиентом и специалистом и далее с другими людьми. Регулируя уединение и одиночество, клиент получает возможность справиться с чувством изоляции и научиться устанавливать контакты с окружающими.

6. Единство – это способность консолидировать составляющие части личности, приходя к внутреннему компромиссу. Единство подразумевает гармоничное сосуществование всех составляющих частей нашего «Я». Когда разные аспекты личности действуют согласованно, возникает ощущение цельности и стабильности и человек становится менее подверженным интраличностным конфликтам, лучше понимает собственные желания и потребности.

В психотерапии единство развивается через работу с внутренними конфликтами, интеграцию жизненного опыта, осознание и принятие собственной идентичности. Развитие единства требует целенаправленной работы над собой. Психотерапевт играет ключевую роль в этом процессе, помогая человеку разобраться в причинах внутренних конфликтов и научиться интегрировать свой опыт.

7. Модель – это способность следовать поведению другого и самому быть примером для других. Модель поведения играет важную роль в психотерапевтическом процессе. Процесс формирования модели включает следующие этапы:

Идентификация примера для подражания: Клиент выбирает пример, которому хочет следовать. Этот выбор основан на внутренних потребностях и желаниях изменения.

Например, если клиент испытывает трудности в общении, терапевт может стать моделью эффективного общения, показывая способы выражения эмоций и потребностей.

Осознание собственных проекций: Проекция – это психологический механизм, при котором человек приписывает другим людям свои собственные чувства и мысли. Осознавая свои проекции, клиент учится лучше понимать свои истинные потребности и эмоции.

Практика следования примеру: Клиент начинает практиковать новое поведение, наблюдая за действиями терапевта и пытаясь повторить их в повседневной жизни.

Самостоятельное применение новых моделей: со временем клиент становится способен самостоятельно применять усвоенные модели поведения, становясь примером для других.

8. Время – это способность владеть чувством времени, организовывать свое время, уделяя его кому-либо, способность быть «здесь и теперь». Чувство времени – одно из ключевых аспектов нашей жизни. Оно влияет на нашу организацию, отношения с окружающими и внутреннее состояние. Понимание того, как эффективно управлять своим временем, позволяет нам достигать целей, поддерживать баланс между работой и отдыхом, развивать эмоциональную устойчивость и уверенность в собственных силах.

Психотерапия предоставляет уникальную возможность развить навыки владения временем. Через контакт с профессионалом клиент получает поддержку в осознании своего прошлого опыта, формировании реалистичных ожиданий относительно будущего и развитии способности жить полной жизнью в настоящем. В психотерапии время развивается посредством управления навыками планирования и управления временем, практику осознанности дабы быть в настоящем моменте, гибко ориентируясь в зонах ответственности прошлого, настоящего и будущего. Таким образом в контакте с терапевтом клиент получает возможность осознать свое прошлое и наметить будущее.

Соблюдение временных рамок сессий является важным элементом терапевтического процесса. Четкие границы начала и окончания сеансов способствуют формированию уважения к собственному и чужому времени, а также развитию дисциплины и самодисциплины. Регулярность встреч создает стабильный фон для глубокого погружения в проблемы клиента и постепенного продвижения вперед.

Таким образом, работа над управлением временем становится мощным инструментом личностного роста и повышения качества жизни.

9. Вера – это способность принадлежать чему-то большему, чем ты, непознаваемому и останавливать отношения с неизведанным в самом себе, в окружающем мире и неземном (Бог).

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

---

Психотерапия представляет собой процесс глубокого погружения в личностные аспекты человека, направленный на улучшение качества жизни, повышение уровня сознания и развитие внутренней гармонии. Одним из важнейших аспектов, которому уделяется внимание в процессе терапии, является духовность, которая понимается как способность осознавать смысл своей жизни, находить внутренний покой и гармонию, устанавливать отношения с чем-то большим, чем он сам, осознать и принять свои ценности.

10. Сомнение – это уникальная человеческая способность, позволяющая подвергнуть сомнению правильность существующих мнений и идей. Эта способность играет ключевую роль в процессе психотерапевтической работы, способствуя развитию критического мышления пациента, за счет умелой постановки вопросов, осознания валидности собственных убеждений и выдвижения альтернативной точки зрения. Способность терапевта перестраивать гипотезы при получении дополнительной информации, корректируя и дополняя их, задавать дополнительные вопросы проверять сомнительные данные может способствовать дифференциации данной способности у клиента.

11. Уверенность – это способность принадлежать собственному мнению, идеям, считать их правильными. Уверенность – это особое состояние души, позволяющее человеку твердо стоять на своем мнении, защищать свои идеи и ценности, несмотря на сомнения окружающих. Она формируется изнутри, вырастает из ощущения собственной значимости и самодостаточности.

Психотерапия играет ключевую роль в развитии уверенности. Именно здесь клиент получает возможность укрепить самооценку, научиться воспринимать себя положительно, осознавая свои сильные стороны и способности. Важнейшая цель терапевта – помочь пациенту принять свои достоинства и достижения, понять ценность собственных ресурсов.

Работа с уверенностью начинается с осознания внутренних резервов клиента. Поддерживая признание клиентом своих успехов и усилий, терапевт создает условия для формирования здорового чувства собственного достоинства. Ощущение собственной значимости – основа для развития уверенности.

Сам психотерапевт выступает своеобразным зеркалом, отражающим положительные качества пациента. Его поведение, манера общения служат образцом того, каким должно быть здоровое самоощущение. Клиенты часто бессознательно перенимают навыки уверенного поведения именно благодаря примеру своего терапевта.

12. Сексуальность/Нежность/Телесность – это способность получать удовольствие от собственного тела и от тела партнера, отношение к физическому контакту, в том числе к сексуальным отношениям. Современная психотерапия давно вышла за рамки традиционного понимания душевного здоровья исключительно как состояния ума. Сегодня психотерапевт становится проводником, помогающим клиенту восстановить контакт с собственными ощущениями, эмоциями и физическими реакциями.

Телесные переживания являются основой человеческого существования, но часто они остаются незамеченными или подавленными в повседневной жизни. В психотерапии развивается через контакт с собственным

телом, осознание собственных телесных реакций, таких как напряжение, расслабление, комфорт и дискомфорт в настоящем моменте. Освобождение от внутренних ограничений позволяет человеку свободно выражать эмоции и желания, открывая новые горизонты чувственности и радости жизни.

Понимание и выражение своих чувств, доступ к собственным телесным ощущениям дает возможность использовать их как диагностический инструмент в процессе коммуникации, ведь они могут служить репрезентацией эмоционального опыта людей из окружения клиента.

Роль психотерапевта в позитивной психотерапии выходит далеко за рамки простого анализа проблем. Через выстроенные профессиональные отношения психотерапевт создаёт условия для естественного развития дефицитарных способностей клиента.

Профессиональные отношения с терапевтом – это особая реальность эмоциональной безопасности, в которой клиент получает уникальный опыт, часто невозможный в обычном общении [1].

Эта работа основана на глубоком терапевтическом альянсе, где исцеляющую силу имеют сами отношения между клиентом и терапевтом. Роль психотерапевта в позитивной психотерапии – это роль садовника, который не создаёт цветок, а лишь заботливо ухаживает за почвой, обеспечивает достаточно света и воды, чтобы растение само раскрыло свой потенциал [3].

Через построение безопасных, уважительных и эмоционально насыщенных отношений, используя структурированную методологию, терапевт помогает клиенту восстановить баланс в системе его первичных актуальных способностей. В результате клиент не просто избавляется от симптомов, а обретает внутреннюю гармонию, строит более глубокие и искренние отношения с окружающими и, что самое важное, с самим собой, становясь, по словам Н. Пезешкиана, психотерапевтом самому себе.

#### *Список литературы*

1. Гончаров М.А. Эмоциональная защищенность и безопасность в практике психотерапевта / М.А. Гончаров. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2024. – 235 с.
2. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнёрства и самопомощи / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.
3. Пезешкиан Н. 33 и одна форма партнёрства / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1998. – 288 с.
4. Смирнова С.В. Профессиональное и личностное развитие студентов в ходе овладения специальностью «Клиническая психология» / С.В. Смирнова // Гуманитарно-педагогическое образование. – 2017. – Т. 3. №4. – С. 48–55. – EDN ZXJGWT
5. Смирнова С.В. Актуальные способности личности психолога, возможности развития в процессе профессионального образования / С.В. Смирнова, В.В. Ковров // Осознание культуры – залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции (Севастополь, 14–15 апреля 2023 года). – Севастополь: Рибест, 2023. – С. 199–201. – EDN HLCSPТ.
6. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013–2030. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2022. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/publications/i/item/9789240031029> (дата обращения: 30.09.2025).

*Теплякова Анастасия Сергеевна*

практический психолог, психотерапевт в методе ППТ

Всемирная ассоциация позитивной и транскультурной психотерапии  
г. Висбаден, Федеративная Республика Германия

DOI 10.31483/r-151760

## **СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ ВЕРНОСТИ В РУССКОЙ ТРАДИЦИИ И В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ КАК ВТОРИЧНОЙ АКТУАЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ**

***Аннотация:** статья посвящена исследованию феномена верности в контексте современного кризиса межличностных отношений. Актуальность работы обусловлена необходимостью преодоления разрыва между культурно-историческим пониманием верности как фундаментальной добродетели и практическими запросами психологической помощи. В исследовании проводится сравнительный анализ концепции верности в русской культурной традиции (на материале фольклора, философии и литературы) и в позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, где верность рассматривается как «вторичная актуальная способность». Выявлено, что русская традиция предлагает ценностно-смысловую модель верности, характеризующуюся метафизической глубиной, иерархичностью и ориентацией на служение, в то время как позитивная психотерапия разрабатывает функционально-прагматическую модель, операционализирующую верность как развиваемую поведенческую компетенцию.*

***Ключевые слова:** верность, вторичные актуальные способности, позитивная психотерапия, русская культурная традиция.*

Актуальность проблемы исследования обусловлена системным кризисом доверия и стабильности межличностных отношений в современном обществе, наблюдается рост нестабильности браков, ослабление долгосрочных социальных связей и трансформация традиционных институтов. В условиях глобализации и цифровизации, приводящих к фрагментации социального опыта, обращение к русской культурной традиции, где верность исторически занимала центральное место, позволяет выявить устойчивые нравственные ориентиры. Одновременно в психологической науке растет запрос на позитивные и операционализируемые концепции, что делает продуктивным обращение к позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, где верность рассматривается как «вторичная актуальная способность».

Таким образом, актуальность данного исследования заключается в попытке синтеза культурно-исторического понимания верности как фундаментальной добродетели и психотерапевтического подхода к ней как к практической компетенции. Этот синтез имеет значение как для развития понятийного аппарата психологии, так и для решения прикладных задач в консультировании, образовании и социальной работе.

Для понимания культурных истоков верности необходимо обратиться к ее фундаментальным основаниям. Первичным пластом, хранящим

архетипические представления, является русский фольклор, где верность выступает краеугольным камнем национального мировоззрения.

В былинах верность, чаще всего предстает как служение, где личное подчинено общему и является главной характеристикой богатыря, неотделимой от его силы и мужества. Например, богатыри, будучи в обиде на князя Владимира (как Илья Муромец), в час опасности встают на защиту Родины. Их верность – не рабская преданность правителю, а осознанная ответственность перед народом и русской землей, что ярко отражено в сюжете быliny «Три поездки Ильи Муромца» [4].

В сказках и балладах верность проявляется как стойкость и подвергается тяжелым испытаниям. Например, в волшебных сказках («Аленький цветочек», «Финист – Ясный Сокол») героини демонстрируют верность, отправляясь «за тридевять земель», чтобы спасти любимого, а в балладе «Ванька-ключник» верность клятве ставится выше жизни.

В малых фольклорных формах, таких как пословицы и поговорки наиболее точно фиксируются этические принципы народа. Например, в пословице «Взялся за гуж, не говори, что не дюж» подчеркивает верность слову, а в пословице «Старый друг лучше новых двух» – верность преданности.

Однако важно отметить, что фольклор также содержит и «теневой» аспект верности – ее ригидность, способную превращаться в фанатизм или слепую покорность, что позднее будет критически осмыслено в русской литературе.

Таким образом, мы можем заключить, что именно в русском фольклоре закладываются основы верности как тотальной и иерархической добродетели, начинающейся с верности слову и завершающейся служением Родине.

В свою очередь в русской философской мысли верность приобретает уже метафизическую глубину и строгое понятийное оформление. В трудах русских философов понятие верности раскрывается как многогранный духовно-нравственный феномен, укорененный в специфике национального мировоззрения. Его содержание выходит за рамки межличностных отношений и приобретает метафизическое и социальное значение. Изучая труды русских философов, можно выделить несколько подходов к рассмотрению понятия «верность»:

1) духовно-нравственный. В данном случае верность рассматривается, как фундаментальное условие цельности личности и ее связи с абсолютными началами. Например, А.С. Хомяков в своем учении о соборности рассматривал верность как добровольное единение в любви и истине, где личность сохраняет свободу, но преодолевает индивидуализм посредством причастности к общему духовному идеалу [9]. В.С. Соловьев в свою очередь анализировал верность как проявление «нравственной энергии», направленной на сохранение связи с Благом. Для него верность – это не только верность в отношениях, но и верность Истине, что созвучно платоновскому пониманию любви как устремления к абсолюту [6];

2) социальное служение. Здесь верность неотделима от идеи служения Отечеству, народу, высшим ценностям. И.А. Ильин рассматривал верность как основу национального самосознания: «Верность Родине есть

## Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии

верность себе – своему духовному строю». Он связывал ее с жертвенностью и долгом, противопоставляя «потребительскому» отношению к жизни [3];

3) экзистенциальный. Н.А. Бердяев писал о «верности призванию» как экзистенциальном выборе, определяющем судьбу человека. Для него верность – это верность своему духовному пути, даже в условиях трагического конфликта с внешним миром [1];

4) метафизический, когда верность рассматривается как константа культуры. Например, С.Н. Булгаков [2] и Г.П. Федотов [7] рассматривали верность как онтологический принцип, отражающий верность Бога творению;

5) коллективистский. Здесь верность раскрывается посредством категории «мы». С.Л. Франк в «Духовных основах общества» [8] подчеркивал, что верность – это не договор, а органическая связь, вырастающая из единства «мы». Она предполагает жертвенность и ответственность за других.

Таким образом, в русской философии верность предстает не как одна из многих добродетелей, а как системообразующий принцип, связывающий воедино бытие личности, общества и Бога. Она является: духовным ориентиром, связывающим человека с абсолютными ценностями (В.С. Соловьев; А.С. Хомяков); социальным идеалом, основанным на служении и жертвенности (И.А. Ильин); экзистенциальным выбором, определяющим идентичность личности (Н.А. Бердяев); метафизической константой, отражающей божественную верность миру (С.Н. Булгаков, Г.П. Федотов); органической связью, выражающей соборную природу человеческого «мы» (С.Л. Франк).

В XIX–XX вв. русские писатели также исследовали верность во всей ее полноте и сложности, превратив ее в один из центральных сюжетобразующих мотивов национального самосознания.

В русской литературе верность часто предстает не как спокойная уверенность, а как сознательно избираемый крест, требующий высшего самоотречения. Так, А.С. Пушкин в «Капитанской дочке» показывает верность как стержень личности, противопоставляя верность долгу и присяге (Гринев) и измену (Швабрин), а в «Евгении Онегине» автор сталкивает два типа верности: верность долгу (Татьяна перед мужем) и верность страсти (Онегин).

Ф.М. Достоевский в «Преступлении и наказании» воплощает идею безусловной верности в образе Сони Мармеладовой. Ее верность Родиону Раскольникову, Богу и своим идеалам, несмотря на грех и падение, носит характер искупительной жертвы, спасающей и преображающей душу героя. А в романе «Идиот» князь Мышкин олицетворяет христианскую верность всепрощения и сострадания, пытаясь до конца быть верным и Настасье Филипповне, и Аглае, что приводит к трагическому финалу, подчеркивающему невозможность такой верности в «падшем» мире.

В свою очередь Л.Н. Толстой в «Войне и мир» исследует верность на нескольких уровнях. Верность Родине воплощена в образе Кутузова и простых солдат, сражающихся за родную землю. Семейная верность показана через противопоставление: верность Ростовых своим идеалам и

друг другу противостоит изменам и расчету Элен и Анатоля Курагиных. Наташа Ростова, с ее эмоциональной «изменой» Андрею с Курагиным и последующим духовным преображением, демонстрирует путь к истинной верности через страдание и осознание долга. Андрей Болконский проходит путь от верности идеалам личной славы к верности служению Отечеству и всепрощению. Особый путь к обретению верности демонстрирует Пьер Безухов. Его духовная эволюция представляет собой мучительный поиск верности самому себе, своим нравственным принципам и высшему смыслу. Пройдя через искушение богатством, несчастливый браком, масонством и пленом, Пьер обретает ту внутреннюю цельность, которую он безуспешно искал вовне. Его верность Наташе после долгих лет испытаний становится не просто браком, а воплощением верности обретенной истине, простоте и душевной гармонии. В отличие от статичной верности некоторых персонажей, верность Пьера – это динамичный, выстраданный результат внутренней работы, что делает его одним из самых глубоких примеров становления верности как осознанного жизненного выбора в русской литературе.

В «Анне Карениной» тема верности и измены становится центральной. Трагедия Анны – это трагедия нарушения супружеской верности, приводящая к социальному осуждению и духовному краху. В противовес этому, история К. Левина и Кити представляет идеал верности семейного очага, основанного на взаимной любви, доверии и общих духовных исканиях. Для Л.Н. Толстого верность – это не только нравственный долг, но и естественный закон человеческого бытия, нарушение которого ведет к распаду личности и гибели.

В прозе И.С. Тургенева («Отцы и дети», «Дворянское гнездо») и И.А. Гончарова («Обломов») верность становится мерилom личностной состоятельности. Персонажи этих авторов проходят через испытание верностью любовной, идеологической, своим принципам. Верность здесь – это лакмусовая бумажка, выявляющая внутреннюю силу или слабость человека перед лицом перемен и соблазнов.

В XX веке, в эпоху исторических катастроф, тема верности обретает новое звучание. М.А. Булгаков в «Мастере и Маргарите» возводит верность на уровень метафизического противостояния мировому злу. Маргарита демонстрирует не только супружескую неверность, но и высшую верность Любви и Творчеству, становясь символом силы, способной бросить вызов самому дьяволу. Ее верность – это творящая, спасительная сила.

М.А. Шолохов в «Тихом Доне» исследует трагедию человека, утратившего все точки верности – царю, белому движению, красным, семье, любимой женщине. Драма Григория Мелехова – это драма распада всех связей, где измена историческим и личным обязательствам становится причиной экзистенциальной пустоты.

В прозе А.И. Солженицына «В круге первом», «Архипелаг ГУЛАГ» и В.Т. Шаламова «Колымские рассказы» верность – это последний оплот человеческого в нечеловеческих условиях. Верность другу, верность слову, верность своим нравственным принципам – это то, что отделяет человека от «одушевленной материи», то, за что можно умереть, но нельзя

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

предать. Здесь верность становится формой сопротивления тоталитарной системе, стремящейся расстлить и разобщить людей.

Проведенный анализ показывает, что в русской традиции верность – иерархический феномен, пронизывающий все уровни бытия. Однако это понимание часто остается на уровне декларативной морали, не предлагая инструментов для ее развития в современных условиях. Именно этот разрыв между глубинной культурной концепцией и прагматическими запросами современной психологической практики успешно преодолевает подход позитивной психотерапии, основанный Н. Пезешкианом, где верность переосмысливается и операционализируется, получая статус «вторичной актуальной способности» [5].

В концепции Н. Пезешкиана «вторичные актуальные способности» – это социально обусловленные и культурно закрепленные нормы поведения, формирующиеся в процессе воспитания и социализации. В отличие от «первичных» способностей (таких как любовь, доверие, терпение, вера и другие), которые являются базовыми, врожденными потенциалами человека, вторичные способности (например, пунктуальность, чистоплотность, вежливость, верность) – это конкретные, прикладные модели поведения, усвоенные посредством взаимодействия с окружающей действительностью. Они называются «актуальными», поскольку именно они становятся источником актуальных конфликтов в повседневной жизни, когда ожидания партнеров в отношении этих способностей не совпадают [5].

Верность идеально соответствует критериям вторичной способности, поскольку она:

- является продуктом научения. Человек не рождается верным; это качество формируется в семье посредством усвоения таких понятий, как «данное слово», «обязательство», «надежность», «семейные традиции». Ребенок учится верности, наблюдая за верностью родителей друг другу, друзьям, своим принципам;

- проявляется в конкретных поведенческих актах. Это не абстрактная идея, а практика: соблюдение договоренностей, надежность в партнерстве, эмоциональная и физическая верность в близких отношениях, верность своим профессиональным или дружеским обязательствам;

- становится полем для актуальных конфликтов. Проблемы в отношениях часто возникают из-за различного понимания верности («Я считаю, что флирт в социальных сетях – это не измена»), «Ты постоянно меняешь планы, на тебя нельзя положиться»). Таким образом, обмен «верности» на «доверие» – это классическая тема для психотерапевтической работы в модели Н. Пезешкиана.

В позитивной психотерапии верность раскрывается не через метафизику или моральные императивы, а через ее психодинамическое измерение. Это:

- способность к постоянству и надежности. Верность – это поведенческая модель, демонстрирующая, что человек является предсказуемым и надежным партнером, на которого можно положиться в долгосрочной перспективе;

– социальная компетенция, основанная на способности выстраивать и поддерживать стабильные, доверительные связи. Она прямо связана с базовой способностью к познанию и проявляется именно посредством социально одобряемых и усвоенных форм поведения;

– навык, который можно целенаправленно развивать. Если человек испытывает трудности с верностью (не может хранить верность в браке, постоянно предаёт друзей, отступает от данных себе обещаний), это рассматривается не как неизлечимый «нравственный порок», а как дефицит определенной психосоциальной компетенции. Этот дефицит можно проработать в терапии, исследуя его истоки (например, в детских переживаниях или конфликтах между родителями) и формируя новые, более адаптивные модели поведения.

Такой перевод верности из плоскости метафизической добродетели в плоскость развиваемой способности открывает новые перспективы для диалога между гуманитарным знанием и практической психологией, позволяя обогатить понятийный аппарат науки конкретными механизмами работы с этой ключевой характеристикой человеческих отношений.

Сопоставление двух подходов к пониманию верности с точки зрения русской традиции и позитивной психотерапии позволяет показать их взаимодополняемость.

Таблица 1

Сравнение двух подходов к понятию «верность»

<i>Критерий</i>	<i>Русская культурная традиция</i>	<i>Позитивная психотерапия Н. Пезешкиана</i>
<i>Основа</i>	Ценностно-смысловая, метафизическая	Психодинамическая, поведенческая
<i>Фокус</i>	Служение, долг, жертвенность, идентичность	Надежность, постоянство, разрешение конфликтов
<i>Подход</i>	Нормативный, императивный	Инструментальный, развивающий
<i>Риски</i>	Ригидность, подавление индивидуальности	Редукция до поведенческих актов, утрата глубины

Таким образом проведенный анализ показывает, что русская традиция и позитивная психотерапия предлагают не противоречащие, а взаимодополняющие модели. Русская культура задает ценностный ориентир и смысловую глубину, а психотерапевтический подход предоставляет инструментарий для развития верности как практической компетенции. Такой синтез позволяет преодолеть как морализаторскую ригидность, так и прагматический взгляд, как крайние точки, предлагая целостное понимание верности, необходимое для решения актуальных проблем современного российского общества.

**Список литературы**

1. Бердяев Н.А. Философия свободного духа: сборник / Н.А. Бердяев. – М.: Республика, 1994. – 479 с.
2. Булгаков С.Н. Два града: исследования о природе общественных идеалов / С.Н. Булгаков. – М.: Астрель, 2008 – 784 с.

3. Ильин И.А. Я вглядываюсь в жизнь: книга раздумий / И.А. Ильин. – М.: ЭКСМО, 2007. – 526 с.
4. Литературное чтение. 4 класс: учебник для общеобразовательных организаций. – 6-е изд. – В 2 ч. – М.: Просвещение, 2017. – С. 39–59.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.
6. Соловьев В.С. Оправдание добра / В.С. Соловьев. – М.: Институт русской цивилизации; Алгоритм, 2012. – 656 с. EDN QXCSYV
7. Федотов Г.П. Собрание сочинений в 11 томах / Г.П. Федотов. – М.: Мартис, 1996–2015.
8. Франк С.Л. Духовная основа общества: сборник / С.Л. Франк. – М.: Республика, 1992. – 510 с.
9. Хомяков А.С. Избранные труды / А.С. Хомяков. – М.: Мир истории, 2004. – 589 с. EDN QOWLFL

*Уэйли Антон Кеннет*

магистрант

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический  
университет Петра Великого»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-150627

## **АСПЕКТЫ АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ТИННИТУСЕ**

***Аннотация:** в статье описаны результаты исследования субъективного восприятия громкости у пациентов с тиннитусом, имеющих разный уровень развития актуальных способностей в ходе бимодальной нейромодуляции.*

***Ключевые слова:** тиннитус, бимодальная нейромодуляция, симптом, актуальные способности, TFI, THI, минимальный уровень маскировки, субъективная громкость.*

Тиннитус – постоянное субъективное звучание или звон, жужжание, обусловленное дезадаптивной пластичностью после звуковой или физической травмы [4, с. 2].

В клинической практике состояние пациента оценивают как по опросниковым шкалам, например, TFI и THI, так и по непосредственным самооценкам феноменологии, в частности, громкости ощущения [5, с. 13]. Однако именно несоответствие между динамикой опросников и повседневным переживанием симптома приводит к диагностической неопределённости и затрудняет коммуникацию «пациент-специалист» [4, с. 7–8].

Одним из возможных объяснений рассогласованности выступают различия в аффективно-когнитивной регуляции. В исследованиях Grayless, B.N. R., Combs J., Hausladen J. U., Hedrick M. S. Отмечено, что дефицит у пациентов актуальных способностей терпения и времени на фоне тревоги способствует усилению колебания субъективной оценки неблагополучия, тогда как поддерживаемые установки способностей – надежда, терпение

способствуют повышению доверия к процессу лечения [3, с. 106–111; 4, с. 7–8].

Субъективный дистресс при тиннитусе обычно измеряют валидированными опросниками Tinnitus Functional Index (TFI) и Tinnitus Handicap Inventory (THI). В литературе TFI рассматривается как чувствительный к изменениям инструмент для оценки тяжести и терапевтического ответа, а THI – как распространённый краткий индекс влияния тиннитуса на жизнь пациента. Эти шкалы широко применяются, однако, как и всякие самоотчёты, отражают не только симптом, но и способы его интерпретации и переживания пациентом. Это может частично объяснять разрывы между аудиологическими улучшениями и динамикой опросников, наблюдаемые на практике.

С учётом того, что эмоциональные состояния и личностные ресурсы, по данным исследований, могут посредничать между громкостью тиннитуса и дистрессом, мы предположили, что профиль актуальных способностей частично объясняет, почему при сопоставимом снижении громкости у одних пациентов TFI/THI уменьшаются согласованно, а у других колеблются [3, с. 106–111; 4, с. 7–8].

Различия в характере «актуальных способностей» может приводить к разным результатам наблюдения [2, с. 43].

Мы предприняли исследование в формате формирующего эксперимента в котором приняли участие 10 взрослых людей с хроническим субъективным тиннитусом. Эксперимент заключался в проведении бимодальной стимуляции слуховой и соматосенсорной зон коры головного мозга на однотипных устройствах.

Объективные показатели включали минимальный уровень маскировки (Minimum Masking Level, MML), определяемый как минимальная интенсивность узкополосного шума, необходимая для маскировки тиннитуса; дополнительно участники ежедневно оценивали громкость по шкале 1–10.

Оценка дистресса выполнялась по TFI и THI (еженедельно). На основании клиничко-психологического интервью, в котором ориентировочно оценивались актуальные способности (терпение, доверие, надежда, отношение ко «времени» как ресурсу и др.), участники были условно разделены на две группы:

- 1) группа А: выраженная спешка/дефицит времени, дефицит терпения раздражительность, повышенная тревожность;
- 2) группа В: терпение, доверие к процессу, надежда.

По итогам 6 недель MML и субъективная громкость снизились у большинства участников обеих групп. То есть объективный прогресс выглядел сопоставимым. На этом фоне траектории TFI/THI различались. Группа В демонстрировала преимущественно монотонное снижение TFI/THI, согласованное с улучшением по MML и самооценке громкости. Группа А при сходных объективных сдвигах показывала волнообразные или даже противоположно направленные изменения опросников (локальные ухудшения на отдельных неделях), что отражено на присланных графиках (табл. 1.)

**Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения:  
междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

Таблица 1  
Динамика TFI и THI за 6 недель при бимодальной нейромодуляции

Участник	Показатель	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6
<i>Группа А – дефицит «времени»/«терпения», тревожность, хаотичная динамика показателей TFI/THI</i>							
Участник 1	<i>TFI</i>	72	81	74	79	71	80
	<i>THI</i>	74	76	72	82	63	68
Участник 2	<i>TFI</i>	74	74	74	74	74	74
	<i>THI</i>	64	64	63	64	64	64
Участник 4	<i>TFI</i>	65	52	78	75	55	63
	<i>THI</i>	64	64	71	64	54	66
Участник 6	<i>TFI</i>	66	74	74	81	81	60
	<i>THI</i>	73	75	62	71	58	61
Участник 8	<i>TFI</i>	76	64	62	77	59	79
	<i>THI</i>	76	76	66	70	79	80
Участник 10	<i>TFI</i>	69	72	60	71	63	57
	<i>THI</i>	51	68	56	70	64	58
<i>Группа В – выраженные «актуальные способности» (надежда, терпение, вера); согласованное снижение TFI/THI</i>							
Участник 3	<i>TFI</i>	83	73	65	70	60	50
	<i>THI</i>	82	74	65	66	57	48
Участник 5	<i>TFI</i>	88	85	66	58	61	55
	<i>THI</i>	72	65	64	64	49	49
Участник 7	<i>TFI</i>	91	85	68	57	48	44
	<i>THI</i>	86	79	66	56	51	43
Участник 9	<i>TFI</i>	81	78	68	70	60	39
	<i>THI</i>	79	71	62	58	58	40
Сокращения: TFI – Tinnitus Functional Index; THI – Tinnitus Handicap Inventory. Частота оценок: еженедельно (6 недель).							

С учётом малой выборки можно осторожно трактовать эти различия как возможный эффект модерации: более развитые актуальные способности могли способствовать устойчивой позитивной переоценке симптома и, соответственно, более гладкой динамике в показателях опросников.

В терминах Н. Пезешкиана первичные способности: терпение, доверие, надежда, умение располагать временем потенциально поддерживают регуляцию аффекта и толерантность к дискомфорту; вторичные: пунктуальность, аккуратность, усердие и другие -задают рамку самодисциплины [2, с. 43]. В терапевтическом процессе акцент делается не на «дефиците», а на активации уже имеющихся способностей. В совокупности это может снижать перцептивную значимость шума.

Внешние данные дают основания полагать, что связь «громкость → дистресс» частично проходит через эмоциональную валентность/стресс.

Следовательно, пациенты с большим «запасом» надежды/терпения/доверия предположительно легче удерживают стабильное эмоциональное состояние, и их опросниковые траектории чаще совпадают с аудиологическим прогрессом. Напротив, тревожность и эмоциональная нестабильность могут «раскачивать» TFI/THI, несмотря на уменьшение громкости тиннитуса.

Оценка эффективности вмешательств при тиннитусе, вероятно, выигрывает от добавления к THI/TFI психометрических и клинико-интервьюйных индикаторов, отражающих ресурсы пациента. Возможные кандидаты: индексы надежды (Herth Hope Scale/Herth Hope Index) и шкалы жизнестойкости (Wagnild & Young), а также качественная «инвентаризация» актуальных способностей в духе позитивной психотерапии [2, с. 69–74]. Эти инструменты могли бы объяснять часть межиндивидуальных различий при сходных аудиологических исходах и помогать планировать сопровождение, например, усиление фокуса на «ситуативном поощрении» и тренировке терпения/доверия на этапах, когда MML уже улучшается, а THI/TFI «буксуют».

Обзоры по ведению тиннитуса подчеркивают целесообразность учёта психосоциальных факторов и коморбидностей наряду с аудиометрией. Наши наблюдения, возможно, «распаковывают» одну из причин такой необходимости является межличностные различия в актуальных способностях [4, с. 2, 7–9].

С учётом «скользящей» динамики в группе А мы предполагаем, что психотерапевтическое сопровождение пациентов с тиннитусом в рамках пятиступенчатой модели позволит повысить согласованность самооценок с объективной динамикой и улучшить комплаентность [2, с. 71–74].

Пятиступенчатая стратегия позитивной психотерапии увидеть смысл симптома поддерживая надежду на исцеление, тогда как регулярное обсуждение микро-доказательств прогресса способствуют поддержанию и развитию терпения, а совместная фиксация баланса четырёх сфер дает возможность осознанно регулировать баланс сфер жизни.

Предварительные наблюдения допускают, что различия в актуальных способностях (прежде всего в терпении, доверии и надежде) могут модерировать субъективную динамику TFI/THI при сопоставимом объективном улучшении (MML, самооценка громкости) [3, с. 106–111; 4, с. 7–9].

Мы планируем продолжить исследование в данном направлении и если наши предварительные данные подтвердятся, логичным шагом станет более широкое включение оценок психологических ресурсов в мониторинг эффективности терапии тиннитуса и применение инструментов позитивной психотерапии для их целенаправленного укрепления.

#### *Список литературы*

1. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан; пер. с нем. Ю.С. Наумовой. – СПб.: Речь, 2002. – 288 с.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: межкультурные и междисциплинарные аспекты на примере 40 историй болезни / Н. Пезешкиан; пер. с нем. Т.В. Куличенко. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.

3. Grayless B.N.R., Combs J., Hausladen J.U., Hedrick M.S. The Effect of Perceived Tinnitus Disturbance on Hope // American Journal of Audiology. 2024. Vol. 33. No. 1. Pp. 106–111. DOI 10.1044/2023\_aja-23-00061. EDN TKLPOM

4. Biehl R., Boecking B., Brueggemann P., Grosse R., Mazurek B. Personality Traits, Perceived Stress, and Tinnitus-Related Distress in Patients With Chronic Tinnitus: Support for a Vulnerability-Stress Model // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 10. Art. 3093. DOI 10.3389/fpsyg.2019.03093. EDN PPOPNN

5. Оценка тяжести тиннитуса у военнослужащих после воздействия шума высокой интенсивности / В.В. Дворянчиков, М.С. Кузнецов, А.Е. Голованов [и др.] // Наука и инновации в медицине. – 2022. – Т. 7. №1. – С. 13–17. DOI 10.35693/2500-1388-2022-7-1-13-17. EDN NRHUEK

**Фомина Мария Игоревна**

канд. психол. наук, медицинский психолог  
консультант в методе ППТ

СПб ГБУЗ «Городская наркологическая больница»  
г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-150349

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ИНТЕГРАЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ РАБОТУ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ**

**Аннотация:** исследования и внедрение позитивной психотерапии (ППТ) в психотерапевтическую работу наркологической службы, с нашей точки зрения, имеют огромный потенциал. Транскультуральность, интегративность подхода, доступность профессионального языка метода позволяет гармонично включать технологии ППТ в уже утверждённые протоколы работы. Философия подхода и инструменты ППТ могут существенно обогатить ежедневную практику специалистов, работающих на всех этапах сопровождения наркологических пациентов. Цель статьи – попытка соотнести ППТ с имеющимися утверждёнными рекомендациями по работе с пациентами с пагубным употреблением психоактивных веществ (ПАВ).

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия в наркологии, пятиступенчатая модель, модель баланса, ресурс-ориентированность, пагубное употребление психоактивных веществ, ПАВ.

Молодой возраст начала экспериментирования с ПАВ, выраженность значимых соматических, психических, социальных и духовных последствий определяет актуальность продолжения активных исследований и внедрения новых технологий в области профилактики, лечения и реабилитации в наркологической клинике. В ситуации достаточно быстрых общественно-социальных изменений, информационного поля, в том числе, касающегося пропаганды и распространения ПАВ, необходимы методы, которые будут чувствительны к этим переменам и обладать необходимой гибкостью. ППТ в этом смысле обладает большим потенциалом в силу транскультуральности, универсальности психотерапевтического языка,

возможности широко интегрировать технологии других направлений и школ.

В актуальных Клинических рекомендациях МЗ РФ (КР МЗ) особая роль отводится психотерапевтической помощи пациентам с пагубными (вредными) последствиями употребления ПАВ. В отличие от пациентов с синдромом зависимости от ПАВ, у этой категории прием ПАВ характеризуется: эпизодическим характером, нарастающей толерантностью к веществу, в большинстве случаев присутствием защитной реакции после приема ПАВ (тошнота, рвота, головные боли и т. д.), несформированностью синдрома отмены, отсутствием тотальной утраты количественного и ситуационного контроля, борьбой мотивов, сопровождающей мысли об употреблении. Несмотря на кажущиеся незначительные последствия и проявления, по сравнению с синдромом зависимости, по данным ВОЗ, пагубное употребление находится на 5-ом месте среди причин преждевременной смерти и инвалидности в мире. Смертность от пагубных последствий употребления ПАВ (около 2,5 миллионов смертей ежегодно) составляет 3,7% от общей смертности. Последствия пагубного употребления алкоголя составляют 4,4% от общей заболеваемости.

Пагубное (с вредными последствиями) употребление ПАВ (ПУ ПАВ) определяется как модель употребления ПАВ, вызывающая вред для здоровья. В число значимых критериев включается нанесение употреблением ПАВ вреда физическому состоянию и психике. В МКБ-10 при этом подчеркивается, что острая интоксикация не является самостоятельным критерием наличия установления вреда, а тот факт, что употребление ПАВ вызывает неодобрение со стороны другого лица или общества в целом или может привести к социально негативным последствиям, таким как арест или расторжение брака, ещё не является доказательством пагубного употребления.

Возникающая таким образом практическая сложность диагностики вредных последствий и определения пагубности употребления вызывает много дискуссий как среди теоретиков, так и практиков оказания наркологической помощи. В.Д. Менделевич ПУ ПАВ в принципе относит к ярким примерам «фейк-диагнозов в наркологии», отмечая, что данное расстройство диагностируется «не на основании специфических аддиктивных феноменов, а на базе соматоневрологических симптомов и даже социальных последствий приема ПАВ». Специалисты отмечают также симптоматичность подхода к диагностике и лечению, игнорирование этиопатогенеза расстройства.

Таким образом, трудности возникают уже на этапе диагностики ПУ ПАВ. Также не теряют своей актуальности задачи (в терминах официальных документов): оптимизация мотивации пациентов на участие в профилактических и психокоррекционных программах, разработка технологий, повышающих приверженность лечению и усиливающих комплаенс, мер коррекции личностных особенностей, повышающих риск формирования синдрома зависимости, развития навыков совладания со стрессом, саморегуляции и формирования активного и ответственного отношения к выздоровлению. Однако в самих традиционных формулировках мы можем заметить стигматизацию, акцент на «исправлении», а не развитии, подчеркивание дефицитарности, но не ресурсов. Это отражает важную

особенность работы с зависимыми пациентами – часто недостаточно развитую способность к надежде, как у наших пациентов, так и специалистов. ППТ дает возможность уже на этапе формулировки задач терапии, используя модель баланса, терминологию развития способностей и позитивную интерпретацию, сместить акцент от оценки – к исследованию, от фиксации симптома – к пониманию его функций и стимуляции самоисследования, творческого поиска.

Ниже, опираясь на пятиступенчатую модель ППТ, мы приведем некоторые соображения о возможностях интеграции инструментов ППТ на различных этапах работы с пациентами с ПУ ПАВ. Прежде всего, мы будем упоминать мотивационное интервью (МИ) и когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) в связи с тем, что эти методы включены в КР МЗ в качестве основных. ППТ официально отнесена к вспомогательным. Авторы КР МЗ, однако соглашаются с тем, что, «в крупных мета-анализах продемонстрирована примерно одинаковая эффективность профессиональных методов психотерапии в лечении различных психических и поведенческих расстройств, в том числе вызванных употреблением ПАВ, в связи с чем специалист, проводящий психотерапию, обладает относительной свободой в выборе подходящих методов психотерапевтического воздействия». Неизменно ведущая роль при этом отводится неспецифическим факторам психотерапии: качеству терапевтического альянса, эмпатии, конгруэнтности, обратной связи и эффекту ожиданий.

*Наблюдение, дистанцирование.* Специалисты, оказывающие психологическую помощь, в каком бы подходе они ни работали, скорее всего, согласятся, что употребление ПАВ является симптомом, за которым кроется психологическое содержание, конфликтное напряжение. Употребление ПАВ имеет некую компенсаторную функцию, кроме «пагубности», несет в себе адаптационный смысл. В том числе, и этот фактор поддерживает амбивалентность мотивации к изменениям у пациентов с ПУ ПАВ, в особенности с учетом того, что, как мы упоминали выше, вредные последствия употребления еще не так выражены и не столь очевидны, как на стадии сформированного синдрома зависимости, и могут вызывать меньше беспокойства у самого пациента.

В настоящее время рекомендации формализованной диагностики выраженности вредных последствий употребления ПАВ ограничиваются тестами AUDIT (алкоголь) и DUDIT (наркотические вещества). Они фиксируют некоторые проявления последствий, но, безусловно, не дают полной картины, кроме того, вступают в некоторое противоречие с вышеописанными критериями МКБ-10. Исследования же специалистов НМИЦПиН им. В.М. Бехтерева, результаты которого были представлены на Всероссийском конгрессе с международным участием «Нейропсихиатрия в трансдисциплинарном пространстве: от фундаментальных исследований к клинической практике» в 2023 г., показали низкую эффективность широко используемой методики «Мотивация к употреблению алкоголя» (автор В.Ю. Завьялов, 1986).

Наша практика показывает, что использование на этом этапе модели баланса позволяет гораздо более чувствительно исследовать и в дальнейшем конструктивно использовать в терапии информацию о функции ПУ

ПАВ как симптома, а также оценить последствия употребления, как с точки зрения пагубности, так и вторичной выгоды, возможных препятствий к изменениям, имеющихся ресурсов и даже некоторых концепций расстройств и ожиданий от терапии. Хотелось бы отметить, что применение модели баланса может быть крайне разносторонним и, конечно, не ограничивается лишь описанием последствий в сферах тела, деятельности, отношений и целей/фантазий. В нашей практике мы используем этот инструмент для исследования каждой из четырех областей («баланс в системе баланс») с точки зрения сбалансированности: потребностей, способностей, между потребностями и способностями, готовности к изменениям и приверженности опыту, стремления к автономности и близости, рации и чувств, традиций и тела, усилий в разных областях жизни, критичности и принятия учета своих и потребностей другого, ответственности и доверия, сомнения и уверенности, доверия и контроля, отдыха и работы, сбалансированность способности к ответственности, следования традициям и изобретение своих и т. д.

Опираясь на техники активного слушания, исследование актуального конфликта, способа решения ключевого конфликта, отражения ПУ в четырех сферах модели баланса, понимание общей стрессовой нагрузки в жизни пациента дает возможность много узнать о системных функциях ПУ и о факторах риска злокачественного течения. Структурированность, понятность языка и возможность наглядного отражения результатов, полученных на стадии наблюдения, способствует мотивации пациента на активное участие в исследовании мотивов и последствий употребления через призму понимания его компенсирующих функций и перспективы использования ресурсов. При этом философия, методология и техники ППТ гармонично сочетаются с МИ с точки зрения гуманистического взгляда на природу человека, идеями клиент-центрированного подхода, работой с амбивалентностью, ориентацией на автономность пациента. Не противоречат и идеям функционального анализа употребления ПАВ в КПТ. Совместный же поиск позитивной интерпретации существенно снижает стигматизацию и сопротивление, способствует формированию рабочего запроса на помощь и эффективного терапевтического альянса. Применение ППТ позволяет на практике за диагнозом увидеть очень личную индивидуальную историю, при этом дает возможность применения понятных формулировок и фиксации результатов диагностики, избегая излишней запротоколированности и формализованности, с одной стороны, и дающих возможность применения их в планировании терапии и отслеживания динамики, с другой. Исследование функции употребления ПАВ вместе с пациентом дает возможность сформулировать действительно личный запрос на помощь, что особенно важно в работе с данной категорией пациентов, которые зачастую первоначально имеют лишь внешнюю мотивацию, попадая к специалистам под давлением родственников или социальных служб.

*Инвентаризация.* На стадии прояснения мы содействуем пониманию динамики, осознанию пациентом его симптома как стадии собственного развития и способа решения внутреннего конфликта, разьясняем разницу между содержанием конфликта и ресурсами (И. Кириллов). Арно

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

---

Реммерс пишет о том, что именно на этом этапе мы делаем первые предположения о возникновении истории симптомов. В центре нашего внимания оказываются актуальные способности, концепции, паттерны отношений, базовый конфликт, семейная динамика, ресурсы и полезный опыт преодоления. Эти задачи вполне согласуются с тем, что в терминах КПТ звучит как выявление внутриличностных и межличностных факторов («триггеров»), способствующих возникновению рецидива, осознание эмоций и стоящих за ними дезадаптивных решений, патологических моделей мышления – дисфункциональных убеждений, автоматических мыслей, актуализирующихся в ситуациях риска употребления. Соответствуют стадии исследования прошлого опыта в МИ.

Использование модели баланса для анализа переработки конфликтов, исследование семейных концепций в четырех областях («Я», «Ты», «Мы», «Пра-Мы») и в целом проявлений динамики, как нам кажется, дает возможность расширить представления терапевта и пациента об истории формирования ПУ, с одной стороны, а с другой испытывать достаточно много надежды в поиске альтернативных способов разрешения конфликтов.

Носсарат Пезешкиан пишет о том, что в сфере тела злоупотребляющий алкоголем, с одной стороны, ощущает уменьшение физических недугов, с другой переживает растущую потребность организма в алкоголе. В сфере деятельности дело доходит до потерь. В сфере отношений увеличивается дистанция между больным и окружающими его людьми вследствие страха и чувств неполноценности. И пациент научается бегству в фантазии (Пезешкиан Н, 2006). Результаты же исследования переработки конфликтов у женщин с алкогольной зависимостью Элины Абдрахмановой, проведенные с использованием шкал опросника WIPPF, свидетельствуют о преобладании у испытуемых реакций средней интенсивности во всех четырех сферах жизни по модели баланса. Автор исследования предлагает следующее объяснение: алкоголь выступает фактором адаптации. То есть жизнь человека становится сбалансированной как раз за счет употребления алкоголя. При этом баланс не является гарантией удовлетворенности жизнью, о чем свидетельствуют результаты глубинного интервью (Абдрахманова Э., 2024 г.). Наши собственные практические наблюдения позволяют согласиться с этим предположением. Так, например, рассматривая сферу отношений, мы будем часто видеть, что употребление (особенно, на стадии ПУ) тесно связано с поддержанием социальных контактов и отношений (зачастую с соупотребителями), однако, при этом сопровождается субъективным чувством одиночества и недостатка истинно интимных, близких контактов. Сфера фантазий, хотя и является областью «бегства в», в истинном смысле зачастую тоже недостаточно развита, с точки зрения видения перспектив, долгосрочного планирования исходя из понимания своих ценностей. Кажущаяся очевидность уязвимости пациентов с ПУ ПАВ в сфере профессиональной деятельности, неизбежность потерь и проблем, снижения профессиональной активности, фактически опровергается Арно Реммерсом, отмечающим возможности эффекта повышения работоспособности при употреблении ПАВ, особенно при обсессивно-компульсивном или нарциссическом неврозе (Бёсманн А., Реммерс А., 2024). Таким образом, мы предполагаем, что во

всяком случае с данной категорией пациентов, наиболее эффективным инструментом сбора информации и реакций на конфликты остается интервью.

Для прогноза терапии важно понимание глубины конфликта. При более-менее сходных поведенческих проявлениях, в зависимости и от того, имеем мы дело с конфликтным напряжением, невротическим уровнем конфликта или структурными нарушениями, прогноз и психотерапевтические интервенции будут разными. Кроме того, наличие значительных нарушений структуры личности можно отнести к критериям, указывающим на низкую вероятность быстрого достижения улучшения. При этом важно отметить, что «ранние психодинамические теории, согласно которым расстройства, связанные с употреблением ПАВ, вызваны структурными расстройствами психики, не получили эмпирического подтверждения... Расстройства, связанные с употреблением ПАВ... обнаруживаются при самых разных психодинамических комбинациях» (Бёссманн А., Ремерс А., 2024).

Существует большая потребность в исследованиях общих закономерностей формирования и проявлений ПУ ПАВ с точки зрения ППТ. Однако доступная вербальная составляющая языка подхода, использование метафор и притч, при этом логическая структурированность и наглядность, а также внимание телесным проявлением, уже сейчас очевидно существенно расширяет возможности работы с пациентами, в том числе, с разными ведущими каналами восприятия информации.

*Ситуативное поощрение.* Основная задача этапа – опираясь на понимание позитивных аспектов симптома, его функций, помочь увидеть пациенту в ПУ ПАВ не «дефектность», а способ разрешения конфликтов, и, содействуя осознанию и мобилизации ресурсов, укрепляя его «Я», стимулируя ответственность, поддерживать активное участие в лечении.

Носсрат Пезешкиан интерпретировал злоупотребление алкоголем как способность делать конфликты временно сносными, а также благодаря ощущению тепла внутри предаваться иллюзии защищенности и благодаря уменьшению тревог и страхов облегчать принятие самого себя (Н. Пезешкиан).

Необходимо, чтобы гипотеза была сформулирована на абсолютно понятном для пациента языке, отражала его потребности и мотивацию. Важными инструментами ППТ здесь могут быть поддержка творческого поиска, поощрение развития актуальных способностей, фиксация успехов, включение социальных ресурсов, развитие навыков благодарности и самопоощрения. Надо заметить, что последнее активно используется в программах «Анонимные алкоголики» (АА) и «Анонимные наркоманы» (АН). Гармоничным кажется включение в работу на данном этапе различных техник, в том числе из КПТ (например, тренинга навыков совладания, отказа от употребления ПАВ), релаксационных практик и др. Данная стадия перекликается с поддержкой и стадией закрепления в МИ.

*Вербализация.* Инвентаризация, конкретизация осознаваемых и неосознаваемых конфликтов с увеличением активности клиента в их диагностике и поиске альтернативных способов разрешения, позволяет сменить позицию «жертвы обстоятельств» на ответственность и признание

авторства своей жизни. Теперь пациент сам учится отслеживать свои «рабочие» и «нерабочие» базовые концепции, а также осознанно их менять. В этой части ППТ дополняет КПТ и МИ, позволяя заглянуть в глубинные конфликты.

Особая роль на данном этапе уделяется анализу переноса и контрпереноса (в том числе, с точки зрения анализа терапевтических отношений как модели) и способам разрешения ключевого конфликта, развитию баланса между открытостью и вежливостью. В связи с тем, для пациентов, употребляющих ПАВ, характерны проявления алекситимии, в этом ключе кажется важным внимательное отношение к развитию такой структурной способности как контакт.

*Расширения целей.* Заключительный этап подразумевает видение будущего, нацеленность на дальнейшее развитие после завершения терапии. Важным акцентом на данном этапе является «закрепление фокуса на сбалансированном последовательном развитии, позволяющем использовать любой, в том числе и конфликтный, опыт в целях развития своих навыков, поведенческих (вторичных) и психологических (первичных) способностей и, таким образом, расширения возможностей» (Кириллов, 2022). В контексте работы с пациентами с ПУ ПАВ последнее хочется подчеркнуть особо, отметив, что многие ныне действующие программы, в том числе, 12-шаговые программы АА и АН скорее ориентированы фиксировать пациента на мысли о расстройстве, а опыт злоупотребления рассматривается однозначно как являющийся проявлением дефектности. При всем уважении к сообщениям самопомощи и признании эффективности их программ с точки зрения объективного показателя – ремиссии, у нас есть предположение, что они ориентированы, в терминах ППТ, прежде всего, на развитие, вторичных способностей, а также, первичной к вере и этим успешно способствует тому, что называют социализацией, однако недостаточно подкрепляет развитие таких первичных способностей как контакт, доверие и сбалансированности открытости/вежливости. Зачастую это в итоге проявляется в «застревании» пациента на симбиотической стадии с сообществом самопомощи.

Одним из центральных условий прозрачности, понятности и возможности оценить эффективность терапии является изначальная определенность условий окончания терапии в целом. В рамках отдельных сессий не менее важно систематическое использование подведения итогов каждой из них. Здесь также действенным инструментом остается модель баланса, которая позволяет отслеживать изменения в сферах телесности, продуктивности, отношений и смыслов, в том числе отследить динамическую стадию (слияние, дифференциация, самостоятельность).

Навыки использования пятиступенчатой системы, приобретенные в ходе терапии, пациенты теперь могут использовать и самостоятельно. Привлекательность этой системы также состоит в том, что возможность ее применения не привязана к какому-то определенному этапу жизни, проблеме, ситуации, стадии формирования заболевания и т. д., но буквально неисчерпаема, так как динамична и универсальна.

*Заключение*

В данной статье мы осознанно избегали приводить конкретные клиентские примеры, обобщений в оценке, например, ведущих актуальных способностей, баланса, способов проработки конфликта, базовых концепций и т. д. Дело в том, что диагнозы, связанные с употреблением ПАВ, часто сильно стигматизируют представления о пациентах, их особенностях и трудностях. При этом наша практика показывает большое разнообразие, широчайшую палитру человеческих судеб, стоящих за диагнозом ПУ ПАВ. Этим мы выражаем большую надежду на эмпирически исследования, которые позволят делать действительно достоверные общие выводы, которые, в том числе, позволят создавать действенные профилактические и лечебные программы.

В целом, идеи и технологии ППТ для использования в наркологической практике являются, на наш взгляд, перспективными в силу: ресурсоориентированности, транскультуральности, возможности разработать протоколы, позволяющие учитывать этиопатогенез с целью реализации на практике принципа «лечим человека, а не болезнь», без чрезмерной регламентированности, но позволяющие фиксировать индивидуальную историю (модель баланса, актуальные способности, конфликты и способы их разрешения, функцию симптомов, стадию развития и т. д.), планировать и оценивать эффективность терапии в терминах, понятных, в том числе для пациента, использовать доступные инструменты самопомощи.

Актуальной остается необходимость исследований, подтверждающих эффективность ППТ, с целью внесения метода в раздел основных. Не менее перспективной задачей является разработка применения ППТ в сфере профилактики употребления ПАВ.

#### *Список литературы*

1. Абдрахманова Э. Реакция на конфликты у женщин с алкогольной зависимостью / Э. Абдрахманова // The Global Psychotherapist. – 2024. – Т. 4. №4.
2. Бёссманн А. Позитивная психодинамическая психотерапия: учебное пособие / А. Бёссманн; под ред. А. Ремерс. – Висбаден: WAPP Press, 2024.
3. Кириллов И. Позитивная психотерапия: базовый курс / И. Кириллов. – М.: Академия транскультуральной психотерапии, 2022. – 340 с.
4. Менделевич В.Д. Психиатрические головоломки. Избранные научные эссе / В.Д. Менделевич. – М.: Городец, 2022. – 536 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носрат Пезешкиан; пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 448с.
6. Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ. Пагубное (с вредными последствиями) употребление. – Клинические рекомендации МЗ РФ, 2024.

*Янина Анастасия Дмитриевна*  
медицинский психолог  
ФГБУ «Федеральный центр мозга  
и нейротехнологий» ФМБА России  
г. Москва

DOI 10.31483/r-150532

## ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

**Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме повышения эффективности психологического сопровождения пациентов с хроническими неврологическими заболеваниями (рассеянный склероз, последствия инсульта, болезнь Паркинсона и т. д.). В условиях роста распространенности данной патологии традиционные проблемно-ориентированные подходы демонстрируют ограниченную эффективность в активизации личностных ресурсов и преодолении кризиса, вызванного заболеванием. В качестве альтернативы рассматривается метод позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, предлагающий ресурсно-ориентированную парадигму. В работе проанализированы ключевые принципы ППТ (надежды, баланса, консультирования и самопомощи, позитивной интерпретации симптома, транскультуральности) и обоснована целесообразность их интеграции в практику медицинского психолога. На основе анализа отечественных и зарубежных литературных источников показано, что применение данных принципов способствует формированию адаптивной внутренней картины болезни, снижению уровня психоэмоционального дистресса, повышению приверженности лечению и улучшению качества жизни пациентов неврологического профиля. Результаты исследования подчеркивают практическую значимость модели баланса для коррекции ключевых сфер жизни и трансформации дезадаптивных установок через позитивную интерпретацию симптомов.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, медицинская психология, неврологические заболевания, внутренняя картина болезни, модель баланса, принцип надежды, транскультуральный аспект.

**Актуальность:** Современное здравоохранение сталкивается с ростом распространенности хронических соматических заболеваний, сопровождающихся значительным психоэмоциональным дистрессом, снижением качества жизни пациентов и формированием дезадаптивных копинг-стратегий [6; 13]. В этой связи возрастает роль медицинского психолога, чья деятельность направлена на поддержку адапционного потенциала пациента в условиях болезни. Однако традиционные подходы, которые ориентируются на проблему, зачастую оказываются недостаточными для полноценной активизации внутренних ресурсов личности и преодоления кризиса, вызванного соматическим нарушениями [7; 12; 24]. Позитивная психотерапия, разработанная Н. Пезешкианом, предлагает принципиально иную парадигму, фокусируясь не на патологии, а на здоровье,

способностях и потенциале человека, его стремление к балансу в ключевых сферах жизни (тело, деятельность, контакты, смыслы) даже в условиях ограничений, вызванных заболеванием [18; 35]. Интеграция ресурсоориентированных принципов в практику медицинского психолога представляется высокоперспективным направлением для повышения эффективности психологической помощи в медицине, что подтверждается рядом современных исследований [28–30; 32; 33], однако требует систематизации и адаптации к специфике контекста медицинского учреждения.

*Цель статьи* – проанализировать ключевые принципы позитивной психотерапии (ресурс-ориентированность, балансная модель, транскультуральность, позитивная интерпретация, самопомощь) и обосновать их практическое применение в работе медицинского психолога с пациентами неврологического профиля.

В задачи данной работы входит:

- проанализировать теоретические основы и ключевые принципы позитивной психотерапии;
- определить специфические возможности применения каждого принципа ППТ в работе с пациентами неврологического профиля;
- выявить ограничения и перспективы дальнейшего исследования позитивной психотерапии в неврологической практике.

В современной неврологической практике особую значимость приобретает психологическое сопровождение пациентов с последствиями инсульта, черепно-мозговых травм (ЧМТ), рассеянного склероза и других заболеваний центральной нервной системы. Эти состояния сопровождаются не только физическими ограничениями, но и выраженными когнитивными, эмоциональными и личностными изменениями, что существенно снижает качество жизни пациентов и затрудняет процесс реабилитации [10; 14; 19; 25]. Классические подходы к психологической коррекции внутренней картины болезни (ВКБ) у пациентов неврологического профиля базируются на доказательных методах, направленных на модификацию ее структурных компонентов. Ведущим направлением выступает когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), задача которой – идентификация и реструктуризация дисфункциональных установок и катастрофизирующих интерпретаций заболевания, что способствует формированию более адаптивной когнитивной схемы болезни [25]. Традиционные методы психологической коррекции, направленные преимущественно на купирование депрессивных и тревожных расстройств, зачастую оказываются недостаточными для восстановления мотивации, адаптационного потенциала и социальной интеграции таких пациентов [12; 24; 33].

Позитивная психотерапия (ППТ), разработанная Н. Пезешкианом, предлагает уникальный ресурс-ориентированный подход, который фокусируется не только на преодолении дефицитов, но и на активизации сохранившихся функций, формировании новых стратегий совладания и восстановлении баланса в ключевых сферах жизни (тело, деятельность, контакты, смыслы) [35]. Этот подход особенно важен в работе с неврологическими пациентами, у которых нарушения часто носят хронический и прогрессирующий характер, требуя длительной психологической поддержки и адаптации к изменившимся условиям жизни [12; 29; 32].

В современной клинической практике все более актуальной становится интеграция биопсихосоциальной модели в парадигму

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

персонализированной медицины, где внимание к биологическим, психологическим и социальным аспектам заболевания позволяет создать целостный подход к лечению пациента [3; 8]. Именно этот комплексный взгляд на человека органично воплощается в методологии позитивной психотерапии, которую составляют пять ключевых принципов, позволяющих реализовать персонализированный подход в психотерапевтической практике.

### *1. Принцип надежды.*

Данный принцип предполагает целенаправленную актуализацию и акцентирование потенциала клиента на его способностях и ресурсах, а не на дефицитах и патологии. Пезешкиан утверждал, что каждый человек обладает врожденными способностями к познанию и любви, которые могут быть мобилизованы для преодоления конфликтов [35]. В отечественной интерпретации этот принцип коррелирует с идеей опоры на «здоровые аспекты личности» в процессе психотерапии [24; 26; 34]. Это перекликается с современными установками позитивной психологии М. Селигмана на изучение сильных сторон характера [20]. С точки зрения медицинской психологии принцип надежды приобретает ключевое значение в работе с пациентами, столкнувшимися с хроническими или инвалидизирующими заболеваниями. В исследовании Saeedi V. et al. было показано, что применение принципов позитивной психотерапии у пациентов с онкологическими заболеваниями способствует повышению осмысленности жизни и формированию более адаптивного отношения к болезни, что, в свою очередь, коррелирует с улучшением психологического благополучия и может положительно влиять на общие показатели эффективности медицинской помощи [36]. Целенаправленное развитие надежды у пациентов с рассеянным склерозом, оказывает прямое влияние на усиление способности к целеполаганию и опосредованно способствует росту осмысленности жизни и улучшению её качества [30].

Таким образом, акцент на врожденных способностях позволяет сместить фокус с дефицитарной модели болезни на модель личностного ресурса, что принципиально важно для формирования адаптивной внутренней картины болезни и повышения приверженности лечению [5; 21; 27].

### *2. Принцип баланса.*

Согласно модели баланса, Н. Пезешкиана, психологическое благополучие индивида детерминировано динамическим равновесием между четырьмя ключевыми сферами жизни: соматической (тело/здоровье), деятельностью (работа/достижения), социальной (контакты/отношения) и смысловой (ценности/будущее) [35]. С точки зрения медицинской психологии принцип баланса Н. Пезешкиана приобретает особую клиническую значимость в работе с неврологическими пациентами, у которых заболевание закономерно нарушает равновесие ключевых сфер функционирования. Неврологическая патология (рассеянный склероз, последствия инсульта, болезнь Паркинсона и т. д.) усиливает дисбаланс в сторону соматической сферы («тело/здоровье»), вынужденно ограничивая активность в сферах «деятельность» и «контакты» и ставя под угрозу сферу смыслов («будущее») [16; 35]. Это приводит к формированию ригидной, дефицитарной внутренней картины болезни, где доминируют переживания утраты контроля, беспомощности и стигматизации, что провоцирует социальную самоизоляцию и экзистенциальный кризис, связанный с

утратой прежних жизненных ориентиров. В семейной системе пациента данная динамика часто усугубляется дезадаптивными паттернами гиперопеки, которые, парадоксальным образом, подкрепляют пассивность пациента и его ощущение собственной несостоятельности [16]. Задача терапии – помочь пациенту осознать дисбаланс и выработать стратегии для его гармонизации [1].

### *3. Принцип консультирования и самопомощи.*

Позитивная психотерапия изначально ориентирована на краткосрочность и активизацию самого клиента. Метод предполагает, что терапевт выступает в роли консультанта, который сопровождает клиента и передает ему инструменты для самостоятельного анализа и решения проблем. Данный подход не только повышает терапевтическую эффективность, но и обеспечивает устойчивость результатов за счет формирования у пациента навыков самопомощи, которые могут применяться и после завершения курса терапии [16; 18; 35]. Методологический инструментарий для реализации этого принципа включает ряд специфических техник. Ключевую роль играет использование метафор, притч и народной мудрости, которые, будучи транскультуральными по своей природе, позволяют пациенту дистанцироваться от непосредственной проблемы и рассмотреть ее через призму универсального опыта [18; 31].

Таким образом, принцип консультирования и самопомощи в ППТ представляет собой не просто технический прием, а целостную философию терапии, направленную на развитие у пациента компетенций, необходимых для автономного поддержания психологического благополучия [37]. Это делает ППТ высокоэффективной и экономически оправданной моделью для системы здравоохранения.

### *4. Принцип позитивной интерпретации симптома.*

Позитивное толкование заболевания, исходящее из методологии ППТ, представляет собой ресурсный подход, который интерпретирует симптом как выражение ранее данных способностей личности, раскрывая его потенциальный смысл и функцию [16]. Любой симптом, конфликт или заболевание переформулируются в позитивном ключе, раскрывая их скрытое функциональное значение [35]. Например, депрессия может интерпретироваться как способность глубоко эмоционально реагировать на конфликты, агрессия – как способность к активному отстаиванию своих границ, а болезнь Паркинсона – как способность замедлить жизнь, движение и восприятие [16]. Такой подход снижает сопротивление клиента, дестигматизирует переживания и позволяет найти новые пути для актуализации скрытых ресурсов личности [16; 35].

### *5. Принцип интеграции культурного и транскультурального аспектов.*

Россия представляет собой уникальное транскультуральное пространство, где исторически сосуществуют более 150 национальностей. Хамид Пезешкиан в своей статье подчеркивает, что российское общество нельзя однозначно отнести к восточной или западной культуре – оно сочетает элементы обеих традиций [17]. Практическая задача данного принципа раскрыть относительность нормативных представлений о болезни и здоровье в различных культурных и социальных контекстах [16]. Важным инструментом здесь выступает использование метафор, притч и народной

## **Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии**

мудрости из разных культур, что позволяет расширить репертуар психологических ресурсов пациента и стимулировать альтернативные модели решения проблем [16; 18]. В условиях современного мультикультурного общества данный принцип приобретает особую клиническую значимость, поскольку позволяет дифференцировать универсальные и культурно-специфические аспекты в переживании болезни. Интеграция культурного компонента в терапевтический процесс способствует повышению эффективности психотерапии за счет учета этнических, семейных и социальных традиций пациента, что особенно важно при работе с мигрантами и представителями различных этнических групп [17; 18]. Таким образом, транскультуральный подход не только расширяет диагностические возможности медицинского психолога, но и создает основу для более точного выбора психотерапевтических интервенций.

Принципы позитивной психотерапии – надежды, баланса, консультирования, позитивной интерпретации и культурной интеграции – формируют целостную методологическую платформу, отвечающую современной психологической помощи. Их персонифицированный подход, ориентированность на ресурсы и краткосрочность делают ППТ высокоактуальным методом для применения в клинической, консультативной и реабилитационной практике.

### *Обсуждение.*

Проведенный анализ демонстрирует, что в отличие от традиционных методов, фокусирующихся преимущественно на коррекции дефицитов, принципы позитивной психотерапии помогают обеспечить целостное воздействие на личность пациента, активизируя его адаптационный потенциал [12; 24; 33]. Полученные данные согласуются с исследованиями, подтверждающими эффективность ресурсно-ориентированных интервенций в улучшении психологического благополучия при хронических соматических заболеваниях [30; 36].

Ограничением настоящего исследования является недостаточная представленность в научной литературе данных о сравнительной эффективности ППТ относительно других психотерапевтических подходов применительно к конкретным нозологиям. Перспективными направлениями дальнейших исследований видятся разработка стандартизированных протоколов ППТ-интервенций для различных неврологических заболеваний и изучение отдаленных эффектов психотерапии.

### *Вывод.*

Результаты проведенного анализа подтверждают, что внедрение принципов позитивной психотерапии в практику медицинского психолога является перспективным направлением работы с неврологическими пациентами. Было установлено, что ресурсно-ориентированный подход ППТ, реализуемый через принципы надежды, баланса, самопомощи, позитивной интерпретации и транскультуральности, способствует формированию адаптивной внутренней картины болезни, повышает психологическое благополучие и улучшает качество жизни пациентов [30–32; 36].

Основные положения работы свидетельствуют о том, что ППТ эффективно дополняет традиционные методы психологической коррекции, предлагая системный подход к восстановлению личностного и социального

функционирования в условиях хронического заболевания [16; 34; 35]. Ограничением исследования является теоретический характер анализа, требующий дальнейшей эмпирической верификации на конкретных клинических выборках.

В качестве основного вывода представлена целесообразность и практическая ценность применения принципов ППТ для создания комплексной системы психологической реабилитации неврологических пациентов, ориентированной не только на преодоление симптомов, но и на актуализацию личностного потенциала.

#### *Список литературы*

1. Бабянц К.А. Несколько слов в пользу позитивной психотерапии / К.А. Бабянц // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/neskolko-slov-v-polzu-positivnoy-psihoterapii> (дата обращения: 21.08.2025). – EDN VFZWER
2. Результаты исследования качества жизни у больных с высокоактивным рассеянным склерозом в России / А.Н. Бойко, К.З. Бахтиярова, М.А. Шерман [и др.] // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2022. – №14 (1S). – С. 9–15. <https://doi.org/10.14412/2074-2711-2022-1S-9-15>. EDN XHANOА
3. Долгополов И.С. Персонализированная медицина: современные тенденции и перспективы / И.С. Долгополов, М.Ю. Рыков // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2022. – №67 (4). – С. 14–21. <https://doi.org/10.21508/1027-4065-2022-67-4-14-21>. EDN АНVQUV
4. Зарубина Н.В. Исследование качества жизни больных рассеянным склерозом с депрессией / Н.В. Зарубина, Н.Н. Спиринов, Д.И. Кича // Психиатрия. – 2022. – №20 (2). – С. 79–84. <https://doi.org/10.30629/2618-6667-2022-20-2-79-84>. EDN GVQMQP
5. Калашникова С.А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий / С.А. Калашникова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2011. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-resursy-i-psihologicheskoe-zdorovie-cheloveka-sootnoshenie-soderzhaniya-ponyatiy> (дата обращения: 24.09.2025). EDN NUFYBV
6. Генетическая коморбидность депрессии и соматических заболеваний: обоснование дизайна изучения популяционной когорты с использованием полигенных шкал риска / А.О. Кибитов, Г.Э. Мазо, Е.Д. Касьянов [и др.] // Психиатрия. – 2024. – №22 (2). – С. 54–65. <https://doi.org/10.30629/2618-6667-2024-22-2-54-65>. EDN CIAQIP
7. Психотерапевтическая реабилитация и нормализация психоэмоционального и функционального состояния пациентов с болезнями синдромами при органических поражениях головного мозга / В.В. Ковальчук, Э.О. Аманова, А.О. Гусев [и др.] // Наука и здравоохранение. – 2016. – №5. – С. 64–79. – EDN ХААОGB.
8. Биопсихосоциальная модель реабилитации пациентов с цереброваскулярными заболеваниями в отечественной и зарубежной практике / Н.В. Козлова, Э.И. Мещерякова, Т.Е. Левицкая [и др.] // Сибирский психологический журнал. – 2019. – №71. – С. 159–179. – DOI 10.17223/17267080/71/9. – EDN GRIIXR.
9. Максимова М.Ю. Депрессия после инсульта / М.Ю. Максимова // Нервные болезни. – 2018. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/depressiya-posle-insulta> (дата обращения: 21.08.2025). EDN YQHZAL
10. Особенности когнитивной и эмоциональной сферы внутренней картины болезни пациентов с неврологической патологией / Э.И. Мещерякова, В.Б. Обуховская, Н.Г. Катаева, А.Н. Корнетов // Психология и психотехника. – 2018. – №3. – С. 24–38. DOI: 10.7256/2454-0722.2018.3.25901 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=25901](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=25901). EDN MFХKPJ

## Преодоление кризисов и поддержка психического здоровья населения: междисциплинарные подходы и интеграция позитивной психотерапии

11. Молостова Г.В. Взаимосвязь качества жизни пациентов неврологического профиля с особенностями их личности / Г.В. Молостова // Прикладная юридическая психология. – 2012. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-kachestva-zhizni-patsientov-nevrologicheskogo-profilya-s-osobennostyami-ih-lichnosti> (дата обращения: 21.08.2025). EDN QBDKYR

12. Мосунов Т.В. Психологическое сопровождение пациентов, находящихся на стационарном лечении в неврологическом отделении / Т.В. Мосунов, А.Е. Вотинцев // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования: материалы V Всероссийской научно-практической и методической заочной конференции (Киров, 11–12 января 2018 года). – Киров: ФГБОУ ВО Кировский государственный медицинский университет, 2018. – С. 420–427. – EDN YNYISI.

13. Настас А.Э. Психологические факторы качества жизни подростков с хроническими соматическими заболеваниями / А.Э. Настас, И.Я. Стоянова, Е.Ю. Брель // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №6 (184) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-faktory-kachestva-zhizni-podrostkov-s-hronicheskimi-somaticheskimi-zabolevaniyami> (дата обращения: 30.07.2025).

14. Обуховская В.Б. Ресурсные и дефицитарные характеристики внутренней картины болезни пациентов с неврологической патологией в контексте психологической безопасности / В.Б. Обуховская, Э.И. Мещерякова // Психолог. – 2018. – №5. – С. 1–13. DOI: 10.25136/2409-8701.2018.5.27461 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=27461](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=27461). EDN YMBQSL

15. Пахомов С.М. Опыт применения позитивной психотерапии в посткризисный период в комплексном состоянии больных с психосоматическими расстройствами / С.М. Пахомов // Российский психологический журнал. – 2010. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-primeneniya-pozitivnoy-psihoterapii-v-postkrisisnyy-period-v-kompleksnom-lechenii-bolnyh-s-psihosomaticheskimi-rasstroystvami> (дата обращения: 28.08.2025).

16. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.

17. Пезешкиан Х. Транскультуральная психотерапия в России / Х. Пезешкиан // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – №3–4. – С. 47–69.

18. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан. – СПб.: Речь, 2001. – 288 с.

19. Продовикова А.Г. Связь внутренней картины болезни, временной перспективы и комплаентности у лиц, перенесших инсульт / А.Г. Продовикова, О.А. Окулова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2021. – №1 (5). – С. 317–336. – EDN LWFXYG.

20. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман; пер. с англ. – М.: София, 2006. – 368 с.

21. Фирсова Л.Д. Структура и пути укрепления психологических ресурсов человека в ситуации стресса / Л.Д. Фирсова // Эффективная фармакотерапия. – 2022. – Т. 18. №14. – С. 48–53. – DOI 10.33978/2307-3586-2022-18-14-48-52. – EDN HQLYTY.

22. Цалта-Младенов М. Оценка качества жизни у лиц, перенесших инсульт / М. Цалта-Младенов, Д. Георгиева, С. Андонова // Российский неврологический журнал. – 2020. – №25 (3). – С.11–16. <https://doi.org/10.30629/2658-7947-2020-25-3-11-16>. EDN TITFJP

23. Шадрина А.Ю. Позитивная психология и позитивная психотерапия: роль, значение в работе психолога / А.Ю. Шадрина // Инновационный потенциал развития науки в современном мире: достижения и инновации: сборник научных статей по материалам VIII Международной научно-практической конференции (Уфа, 3 мая 2022 года). – Уфа: Вестник науки, 2022. – С. 150–154. – EDN QXUSIN.

24. Швайко Е.Г. Формирование позитивных установок в отношении лечения у пациентов неврологического профиля / Е.Г. Швайко // Страховские чтения. – 2019. – №27. – С. 413–417. – EDN ICPOBX.

25. Шпенглер Д.П. Современные подходы по психологической коррекции внутренней картины болезни у пациентов неврологического профиля / Д.П. Шпенглер // Молодой ученый. – 2024. – №51 (550). – С. 355–357 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/550/120916/>. EDN MVKDCY

26. Щелкова О.Ю. Задачи психологической диагностики в клинической медицине / О.Ю. Щелкова // Психология. Психофизиология. – 2008. – №32 (132) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zadachi-psihiologicheskoy-diagnostiki-v-klinicheskoy-meditsine> (дата обращения: 24.09.2025).

27. Bagheri Zanjani A.S., Monfared L., Entesar Foumany G. The effectiveness of group based hope-therapy on increasing resilience and hope in life expectancy in patients with breast cancer. *J Health Promot Manage.* 2016; 5: 56–62.

28. Chakhssi F., Kraiss J.T., Sommers-Spijkerman M., Bohlmeijer E.T. The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry.* 2018 Jun 27; 18 (1): 211. doi: 10.1186/s12888-018-1739-2. PMID: 29945603; PMCID: PMC6020379. EDN QXBRAE

29. Choi H., Shin S., Lee G. Effects of Positive Psychotherapy for People with Psychosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Issues Ment Health Nurs.* 2023 Mar; 44 (3): 180–193. doi: 10.1080/01612840.2023.2174218. Epub 2023 Mar 15. Erratum in: *Issues Ment Health Nurs.* 2023 Apr; 44 (4): 353. doi: 10.1080/01612840.2023.2202615. PMID: 36920274. EDN CREECR

30. Gölürmak Güler K., Güleç Keskin S., Terzi M. Transformative impact of positive psychotherapy-based hope placement program on life goals and hope level of individuals with multiple sclerosis. *Public Health Nurs.* 2024 Nov-Dec; 41 (6): 1402–1417. doi: 10.1111/phn.13389. Epub 2024 Aug 6. PMID: 39105489. EDN EZHZLL

31. Hoppen T.H., Morina N. Efficacy of positive psychotherapy in reducing negative and enhancing positive psychological outcomes: a meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open.* 2021 Sep 6; 11(9): e046017. doi: 10.1136/bmjopen-2020-046017. PMID: 34489269; PMCID: PMC8422317. EDN RWHZPS

32. Khayatan T., Azkhosh M., Bahmani B. Group positive psychotherapy and depression of females affected by multiple sclerosis. *Iran Rehabil J* 2014; 12: 49–53.

33. Mohamadi J., Ghazanfari F., Drikvand F.M. Comparison of the Effect of Dialectical Behavior Therapy, Mindfulness Based Cognitive Therapy and Positive Psychotherapy on Perceived Stress and Quality of Life in Patients with Irritable Bowel Syndrome: a Pilot Randomized Controlled Trial. *Psychiatr Q.* 2019 Sep; 90 (3): 565–578. doi: 10.1007/s11126-019-09643-2. PMID: 31152288. EDN LONWKR

34. Peseschkian N. *In Search of Meaning: Positive Psychotherapy Step by Step.* Bloomington, USA: AuthorHouse, 2016. ISBN 978-1524631611.

35. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy – Theory and Practice of a New Method.* Berlin: Springer-Verlag, 1987. ISBN 978-0-387-15794-8.

36. Saedi B., Khoshnood Z., Dehghan M., Abazari F., Saedi A. The Effect of Positive Psychotherapy on the Meaning of Life in Patients with Cancer: A Randomized Clinical Trial. *Indian J Palliat Care.* 2019 Apr-Jun; 25 (2): 210–217. doi: 10.4103/IJPC.IJPC\_171\_18. PMID: 31114105; PMCID: PMC6504746.

37. Tritt K., Loew T.H., Meyer M., Werner B., Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Effectiveness of an interdisciplinary approach // *The European Journal of Psychiatry.* 1999. Vol. 13. No. 4. Pp. 231–241.

# КЛИНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА И ЭТИКА В ПСИХОТЕРАПИИ

*Авдеева Евгения Борисовна*  
психолог

## ПОЗИТИВНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЧЕЛОВЕКА КАК ФУНДАМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ В ПОЗИТИВНОЙ ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

**Аннотация:** в статье используется герменевтический анализ первоисточников ПТП, а также метод «Рассуждений на основе опыта» на примере классической психотерапевтической притчи, иллюстрирующей трансформацию межличностных отношений при смене оптики восприятия с дефицитарной на ресурсную. Мы считаем, что позитивная концепция человека формирует строгую этическую рамку в профессиональной деятельности. В отношении клиентов она побуждает к партнерству, любопытству и вере в их ресурсы, ограждая от осуждения и патологизации. В командной работе она создает культуру взаимного уважения, а для самого специалиста служит профилактикой выгорания, позволяя видеть в себе не «сосуд скорбей», а проводника изменений. Интеграция данной концепции в обучение и супервизию способствует гуманизации психотерапевтической практики в целом.

**Ключевые слова:** позитивная транскulturальная психотерапия, позитивная концепция человека, профессиональная этика в психотерапии, базовые способности, ресурсно-ориентированный подход, достоинство личности, психотерапевтические отношения, непатологизирующая модель.

В современной психотерапевтической практике сохраняется тенденция к патологизации, фокусировке на дефицитах и проблемах клиента. Это не только ограничивает эффективность терапии, но и создает риски этических нарушений, связанных с объективацией личности.

В качестве альтернативы предлагается позитивная концепция человека, разработанная в рамках Позитивной транскulturальной психотерапии (ПТП) Н. Пезешкиана, которая служит основой для новой профессиональной парадигмы.

Теоретическое обоснование и операционализация позитивной концепции человека как методологического и этического базиса для работы с клиентами, коллегами и самоотношения психотерапевта. Позитивная концепция человека определяется как система представлений, согласно которой человеческая природа изначально направлена к благу и наделена универсальным набором «невинных» потребностей.

Первичными являются способности к любви и познанию, а деструктивное поведение рассматривается как результат неадаптивных, усвоенных способов удовлетворения этих потребностей. Ключевыми

постулатами концепции являются: безусловное достоинство личности, принцип «рудника» (внутренних ресурсов и потенциала) и «детективный» подход к симптомам, предполагающий поиск их скрытого адаптационного смысла [1].

Инструментами позитивной транскультуральной психотерапии служат метафоры. Рассмотрим одну из них.

*Один монастырь переживал тяжёлые времена. Он опустел, молодые голоса в нем давно не звучали, и осталось в нем всего четыре монаха да аббат. Всем им было уже за семьдесят. Было ясно, что орден умирает.*

*А в глухом лесу, окружавшем монастырь, стояла маленькая хижина, в которую равнин из соседнего города приходил иногда помолиться и подумать. Вот как-то раз старый аббат решил навестить своего соседа и посоветоваться с ним, нельзя ли спасти монастырь.*

*Равнин радушно встретил аббата, выслушал его и горестно пожал плечами.*

*– Да-да, – вздохнул он. – Что тут скажешь, все так! То же самое и в моём городе. Почти уже никто не ходит в синагогу.*

*И старый аббат, и старый равнин оба заплакали. Затем они почитали из Торы и неспешно поговорили о серьёзных вещах. Настало время аббату уходить. Они обнялись.*

*– Как славно мы с тобой поговорили, – сказал аббат, – а все-таки что же нам делать? Неужели и у тебя нет в запасе никакой мудрой мысли?*

*– Нет, прости, – ответил равнин, – мне нечего тебе посоветовать. Одно могу сказать, Мессия – один из вас.*

*Когда аббат вернулся в монастырь, монахи собрались вокруг него и спросили:*

*– Что же сказал тебе равнин?*

*– Он не смог помочь, – ответил аббат. – Мы просто поплакали и вместе почитали Тору. Единственное, что он сказал, Мессия – один из нас. Я не знаю, что это значит.*

*И вот дни, недели и месяцы после старые монахи все размышляли над этим и не могли понять, что же значили эти слова. Мессия один из нас? Из нас пятерых? Но кто же? Может быть, наш аббат? Отец аббат всю жизнь провел в монастыре, как добрый и справедливый отец, наставляя не одно поколение братии. А может быть, это брат Томас? Брат Томас, без сомнения, святой человек, добрый и кроткий. Но уж точно не брат Элред, точно не он! Временами Элред так всех раздражает. Но, по правде говоря, даже если его слова жалят, Элред практически всегда прав. И часто очень даже прав. Так может быть, это он? Но уж определённо не брат Филипп. Он двух слов не скажет, и непонятно что у него в голове. Но он обладает таинственным даром всегда оказываться там, где в нём нуждаются. Так может, Филипп и есть Мессия? Но уж, конечно, это не я. Себя-то я знаю отлично, я совершенно обычный человек, даже похуже многих... А если вдруг все-таки я? Предположим, что я – Мессия? О Боже, нет.*

*И, размышляя таким образом, монахи стали относиться друг к другу с необыкновенным почтением – никогда не знаешь, кто из вас спасет мир. И на тот случай, самый крайний случай, что он сам и есть Мессия, монахи с огромным уважением стали относиться и к себе.*

*Лес, окружавший монастырь, был очень красив, и люди по-прежнему иногда приходили сюда на пикник и устраивались на монастырской лужайке, гуляли по саду, даже заходили посидеть и подумать в старую церковь. Даже не сознавая этого, они ощущали дух необыкновенного уважения, который теперь окружал пятерых старых монахов и, казалось, исходила от них, как свет и тепло. Это место стало притягивать людей снова и снова. Они стали приводить друзей, чтобы поделиться с ними этим местом, друзья стали приводить своих друзей.*

*А потом некоторые из этих молодых людей стали всё чаще разговаривать со старыми монахами. А потом один из них пожелал поступить в монастырь. Потом другой. И ещё один. И через несколько лет монастырь опять превратился в процветающий орден.*

Подсказывает ли вам эта притча, что такое «позитивная идея человека» и почему эта идея является основой нашей профессиональной этики – в отношении клиентов, коллег, и себя самих?

Что такое позитивная концепция человека? Это такое представление о человеческой природе, которое подразумевает, что

– человеческая природа изначально направлена к благу; стремление к благу в нас первично, а зло вторично;

– человек наделен от рождения способностями любить и познавать – то есть эмоциональной и рациональной частью; потребностью быть в привязанности (любовь) и в автономии (познание); желанием и дерзновением;

– в потребностях каждого человека, в структуре его личности нет никакого зла: ни у одного человека нет потребности причинять боль другому человеку, владеть им или уничтожить его [2];

– существуют способы удовлетворения всех/любых эмоциональных потребностей, которые *не* направлены на разрушение других людей; обладая свободой воли, люди могут делать нравственный выбор, в том числе и дурной, но зло не является ни данностью нашей природы, ни насущной необходимостью;

– человек свободен: иногда люди ходят кривыми путями по неведению, а иногда – потому что сами их выбрали, однако и в этом случае, пока они живы, у них остается возможность сделать новый выбор;

– человек, даже страдая, обладает ресурсами к адаптации – или же может эти ресурсы обрести, как внешние, так и внутренние, психические;

– можно сказать, что с каждым человеком в каждый момент времени все больше так, чем не так;

– соответственно, нужно уделять должное внимание не только проблемам и дефицитам человека, но и его ресурсам, способностям, ценностям;

– каждый человек обладает достоинством, его ценность во всех случаях больше ценности вещи; человек – никогда не объект и не средство.

Попробуйте приложить эти утверждения к себе.

Что вы чувствуете?

Я помню женщину, которая много лет не решалась уйти от мужа, склонного к насилию. Она переживала приступы беспомощности и стыда, потеряв ощущение собственного достоинства из-за того, что много лет чувствовала себе мусорным ведром для гнева другого человека. «Он просто не может по-другому, но в душе он добрый и сам потом сожалеет».

(Чувствуете ли вы, что в этом утверждении нет и достоинства партнера? За взрослым человеком не признается способность здраво судить о своем поведении и отвечать за свои поступки – это тоже обесценивание).

Возвращение к себе происходило постепенно, а последним прорывом стала мысль, которая поразила ее на собрании в церкви. «Я не могу допустить, чтобы со мной так поступали, – потрясенно сказала она. – Меня нельзя бить, я важный человек. За меня Христос умер. Лично за меня! То есть, конечно, за всех. Но и за меня лично». Осознание глубокое, и наивное только на первый взгляд.

Монахи в притче тоже ощутили прилив уважения друг у другу и к себе, ощутили особый вес человеческой личности.

Что же следует из позитивной концепции человека в профессиональном плане? К чему она нас побуждает и от чего ограждает?

– Мы считаем, что человек никогда не враг сам себе; в людях не заложено влечения ни к смерти, ни к саморазрушению; только к адаптации.

– Никто не вредит себе намеренно, ради самого вреда или из мазохизма: даже решая уйти из жизни, люди хотят достичь чего-то важного – например избавления от страданий или выражения своего мнения; даже оставаясь в опасной для себя ситуации, человек тем самым утверждает какие-то важные для себя ценности и идеи [1].

– Никому не «выгодно» страдать, ни в каком смысле. Но каждая жизненная трудность, каждый конфликт рождает, кроме страдания, и способы приспособления, в том числе иногда и такие, которые угрожают жизни и здоровью.

– Точно так же в человеке не заложено стремления разрушать других людей; это не может быть первичной потребностью: за желанием смерти, мести, власти всегда стоит что-то первичное, что не связано ни с насилием, ни с местью, ни с властью; и если пациент обращается с такого рода obsessиями, мы исследуем первичную реальность, потребности, которые за этим стоят.

– Все люди рождаются с одинаковым набором потребностей, которые необходимо питать всю жизнь: в близости, в безопасности, в любви, ценности, автономности, признании, удовольствии, игре, познании, свободе, вере, самореализации и так далее; потребности невинны и безгрешны; однако способам удовлетворения потребностей мы учимся, способы мы не сами придумали: нам подсказывает их культура; эти способы могут быть здоровыми и нездоровыми, опасными или безопасными (для нас и окружающих), истинными или ложными (то есть такими, которые на самом деле не питают потребность, как наркотики не питают потребность в безопасности, а власть не питает потребность в самооценности).

– Человек живет свою жизнь, опираясь на собственные способности, ценности, разнообразные и многочисленные идеи (концепции) о себе, людях и жизни, и на усвоенные способы питать свои потребности (или игнорировать их); все это является глубоко личным и субъективным опытом.

– Этот опыт может быть познан через самоисследование, общение и наблюдение. Потому что люди познаваемы, а также обладают потребностью и способностью познавать. В Позитивной психотерапии нет идеи о принципиальной непознаваемости или иррациональности человека, хотя в ней признается глубина личности и ее сложность.

– Это значит, что любая проблема клиента, с которой мы сталкиваемся, представляет собой некоторый детектив: *«происходит что-то важное, смысла чего мы пока что не понимаем»*. Даже в безумии, в зависимостях, в странном и отклоняющемся от нормы поведении сохраняется этот детективный компонент: с точки зрения внутреннего опыта клиента происходит нечто важное и логичное, смысл чего нам еще предстоит постичь. Пока же мы можем уважать достоинство личности, обладающей сложным внутренним миром и уязвимыми местами.

Такой подход предохраняет нас как от поспешных суждений, так и от осуждения человека, даже если мы осуждаем конкретные проявления и поступки.

Терапевт тоже обладает внутренним миром и субъективным опытом; он может наблюдать жизнь и накапливать опыт, а потом делиться с клиентом, предлагая новые идеи и новые способы питания насущных потребностей.

Предлагая, а иногда вместе с клиентом отыскивая то, чего нет в опыте ни у одного, ни у другого.

Попробуйте вспомнить разные ситуации и людей (лучше не близких, не тех, от которых вы зависите), поведение которых вас озадачивает, возмущает или огорчает. Попробуйте увидеть это как детектив: *«происходит что-то важное, смысла чего я пока не понимаю»*. И попробуйте разгадать этот детектив с помощью размышления о ценностях этих людей (какими бы странными они вам ни казались), об особенностях их опыта и способах адаптации.

Люди похожи на призмы: общаясь поверхностно, мы видим лишь одну их плоскую грань. Но приглядевшись, можно увидеть внутренний объем, а также отношение других людей в их прошлом и настоящем, лучи которого проходят насквозь, причудливо преломляясь.

Можно увидеть и их опыт как выбор, и волю, и сопротивление.

*«Человек – это рудник, полный драгоценных камней» [3], – говорил Нуссрат Пезешкиан. Не сосуд скорбей, не ведро проблем, не книга ошибок.*

#### *Список литературы*

1. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – СПб.: Речь, 2002. – 288 с. – ISBN 5-9268-0143-8.
2. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Академический проект, 2024. – 208 с. – ISBN 978-5-8291-3768-8.
3. Притчи народов мира [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pritchki.ru/> (дата обращения: 20.11.2024).

*Бендь Геля Леонидовна*

арт-терапевт  
базовый консультант в методе  
позитивной и транскультуральной терапии

Центр «Studio d'Arte Espressiva»  
г. Гонконг, Специальные Административные Районы  
Китайской Народной Республики

DOI 10.31483/r-151812

## **ПОТЕНЦИАЛ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДЕЛИ БАЛАНСА В СОЧЕТАНИИ С АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ МЕТОДИ- КОЙ «ВИЗУАЛЬНАЯ КАРТИНА ЖИЗНИ КЛИЕНТА»**

*Аннотация:* статья посвящена описанию совместного использования модели баланса и авторской проективной арт-терапевтической методики «Визуальная картина жизни клиента» в работе с клиентами в методе позитивной и транскультуральной терапии. Методика была апробирована в работе с клиентами среднего возраста в процессе регулярных психологических консультаций.

*Ключевые слова:* позитивная психотерапия, транскультуральная психотерапия, арт-терапия, проективная методика, модель баланса.

*Выражаю признательность за поддержку директору центра Позитивной и Транскультуральной Психотерапии г. Санкт-Петербурга Оксане Никоновой, и Ольге Ванновской.*

Одним из основных «столпов» позитивной и транскультуральной психотерапии является модель баланса. Специалисты используют ее для определения сферы локализации и переработки конфликтов, и часто просят клиентов нарисовать «ромб» модели баланса с тем, чтобы наглядно увидеть, на какую из сфер жизни уходит больше сил и энергии в данный период времени. Однако, клиенты не всегда развернуто отвечают на проясняющие вопросы к полученному графику, и собрав более детальную информацию о том, как клиент представляет себе все четыре сферы своей жизни, зачастую не представляется возможным в рамках одной-двух сессий. С другой стороны, если бы модель баланса давала больше информации, помимо распределения энергии, это бы помогло психотерапевту или психологу составить более полное представление о том, как клиент видит свою жизнь.

В методе позитивной и транскультуральной психотерапии широко используются притчи, выступающие в роли «медиатора», в которых иносказательный смысл позволяет клиенту посмотреть на свою жизненную ситуацию со стороны [4]. Вполне возможно, что, привнося элемент творчества в работу с моделью баланса, а именно используя средства арт-терапии, мы можем создать то, что также даст возможность взглянуть на полную картину всех четырех сфер жизни. Так родилась идея создания методики «Визуальная картина жизни клиента».

Арт-терапия возникла на стыке искусства и науки, и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других

дисциплин. Большинство отечественных исследователей, как например, М. Бурно, Б.Д. Каравазарский, А.И. Копытин, рассматривают ее как одну из форм психотерапевтической практики, в основе которой лежит использование визуальных, пластических средств самовыражения в контексте психотерапевтических отношений [2]. Методы арт-терапии могут быть адаптированы к различным задачам, а также могут успешно сочетаться с другими психотерапевтическими подходами. Использование средств арт-терапии позволяет задействовать творческий ресурс клиентов, снизить уровень «внутренней цензуры», позволяя мыслям и образам свободно течь, открывая доступ к бессознательному материалу клиента. Отражение этих образов с помощью художественных средств может демонстрировать вытесненные переживания и подавленные эмоции, мысли в различных цветах и формах [3].

Методику «Визуальная картина жизни» можно отнести к проективным методикам. Принято считать, что основной механизм изобразительной деятельности – проекция [3]. Следовательно, любой продукт художественной деятельности помогает отразить внутренний мир автора, его переживания, мысли, эмоции. Специалисты говорят о том, что в каждом из нас заложена способность к проецированию своих внутренних состояний в визуальной форме [3], и, значит, использование методики доступно любому человеку. Кроме того, создание «Визуальной картины жизни» не требует специальных навыков.

«Визуальная картина жизни клиента» – это художественный продукт его деятельности, позволяющий увидеть все сферы жизни его глазами. В ее основе лежит модель баланса и спонтанное рисование. Клиенту предлагается нарисовать график со всеми четырьмя сферами жизни простым карандашом, и отметить на каждой из четырех осей («тело/здоровье», «достижения/деятельность», «контакты/традиция», «фантазия/смысл») степень удовлетворения каждой из этих сфер по шкале от 1 до 10. После этого соединить точки линиями, чтобы получился ромб. Затем клиент закрашивает каждую из сфер модели баланса в свободном стиле (без ограничений) с помощью цветных карандашей или восковых мелков. По окончании творческой части, клиенту предлагается ряд вопросов для анализа своей работы.

Перечень вопросов:

1. Дайте название каждой из закрашенных сфер (например, сфера тела называется «стихия», достижений – «усталость» и т. д. Пример – на рис. 1).
2. Дайте название всей модели баланса.
3. Какие ассоциации у вас возникают с каждой из сфер, и с общей картиной, которая получилась?
4. Поделитесь ощущениями, которые возникали у вас во время выполнения этого задания? С какой из сфер были сложности/было легко?
5. Какие мысли и чувства возникали во время выполнения этого задания?
6. Какая из сфер выглядит наиболее привлекательно, а какую хотелось бы изменить?
7. Какие ваши любимые цвета, и в какой из сфер жизни на рисунке они есть? Какие ассоциации вызывают у вас любимые цвета?

8. Как вы думаете, о чем сообщают повторяющиеся цвета в разных сферах модели баланса?

9. Прокомментируйте, пожалуйста, степень удовлетворенности каждой из сфер модели баланса и желаемые перемены.

Ответы на вопросы 1–3 следует давать в письменном виде, остальные ответы можно обсудить со специалистом в устной форме. Одна из целей этой методики – прояснить детали жизни клиента в каждой из сфер его жизни. Творческое задание вызывает интерес у клиентов, они с энтузиазмом вовлекаются в работу. Во время выполнения этого творческого задания клиенты используют образно-ассоциативное мышление, обращают внимание на свои ощущения, эмоции и чувства, делится своими мыслями – происходит полное погружение в процесс.

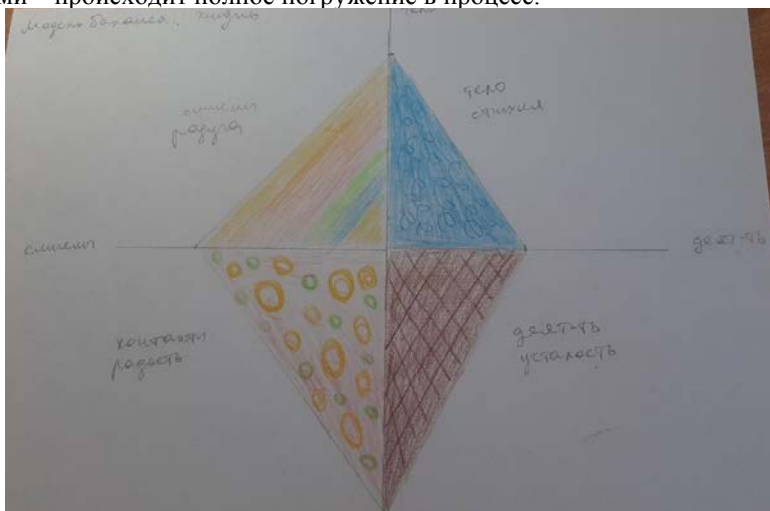


Рис. 1. Пример рисунка модели баланса с названиями каждой из сфер

В проективных графических методиках изобразительный образ служит диагностическим материалом для специалиста. Приоритетными элементами для анализа принято считать линии, форму, цвет, их взаимосвязь в динамике [3]. В данной методике важна интерпретация рисунка самим клиентом, наделение им смыслом изображения или его частей (завитков, крючков, ломанных линий, слияние или смешение цветов). Однако, во время анализа рисунка совместно с клиентом, следует обратить внимание на то, гармоничен ли образ картины жизни клиента, есть ли яркие пятна или элементы, выбивающиеся из общего стиля (если он прослеживается) и задать уточняющие вопросы.

Расположение модели баланса на листе и ее размер по отношению к размеру листа бумаги могут также дать дополнительную информацию (в центре ли рисунок, сколько места занимает). Еще одна важная деталь для специалиста – целостность границ ромба модели баланса. Если же наблюдается нарушение пределов одной из очерченных сторон, обратить

внимание клиента на эту сферу (сферы). Уместно задать уточняющие вопросы исходя из информации, которая уже известна о клиенте и его жизни, и о нарисованных границах, которые «не выдерживает» какая-то из сфер модели баланса.

Пример использования методики «Визуальная картина жизни клиента» в сочетании с ответами на некоторые вопросы продемонстрирован на рисунке 2.

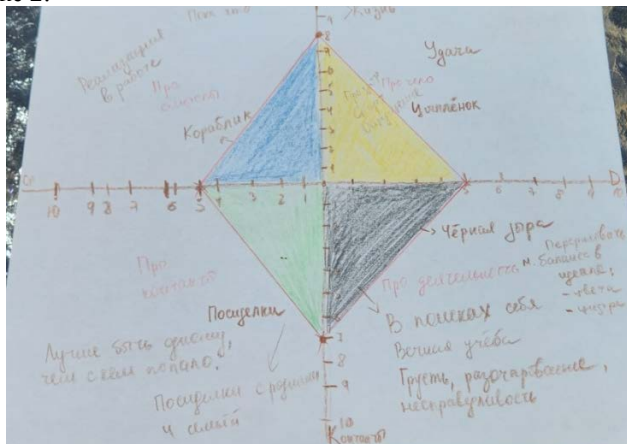


Рис. 2. Пример применения методики «Визуальная картина жизни клиента»

Запрос клиента был связан с самореализацией, фрустрация клиента нашла выражение в черном цвете на рисунке, а сама сфера деятельности получила название «Черная дыра». Среди ассоциаций, которые вызвал образ этой сферы – грусть, разочарование, несправедливость. В то же самое время сфера тела и здоровья получила название «Удача» – клиент отметил, что проблем со здоровьем не испытывает, и это своего рода «удача», потому что специального внимания сфере тела не уделяет.

Арт-терапия позволяет в особой символической форме не только реконструировать опыт человека, но и трансформировать его с помощью творческих способностей и художественных средств в условиях безопасного пространства и поддержки со стороны терапевта. Так, в рамках использования данной методики возможно изменить образ одной или нескольких сфер жизни клиента на желательный (рис. 3).

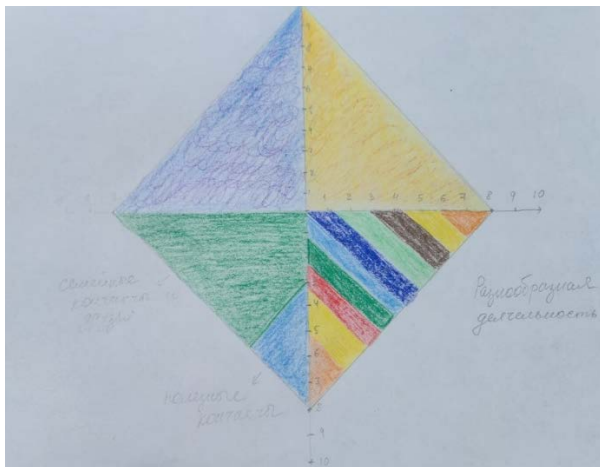


Рис. 3. Пример создания желаемой «Визуальной картины жизни»

На рисунке 3 видно, что размер ромба увеличился за счет выросшей степени удовлетворения всеми сферами жизни (идеальная модель), в сфере контактов/традиции к семье и близким добавился сегмент «нужных» (для развития сферы деятельности) контактов, «черная дыра» сменилась многообразием цветов, уступая место «разнообразной деятельности». Формируя желаемый образ, клиент создает в своем воображении иную реальность, начинает видеть другие цели, и, постепенно, способы их реализации.

Таким образом, данная методика не только предлагает клиенту активно использовать сферу фантазии и творчества для углубления навыков саморефлексии в отношении того, как выглядит модель баланса на данный момент времени, но и может помочь создать визуальную картину «идеальной» модели баланса. Данную методику можно использовать в работе с клиентами в том числе и на стадии прояснения запроса – во время выполнения творческого задания снижается уровень психологических защит, что может помочь наглядно определить сферу жизни, требующую внимания клиента.

Разработанная методика «Визуальная картина жизни клиента» представляет собой инновационное сочетание модели баланса позитивной и транскультуральной психотерапии со средствами арт-терапии. Данный подход позволяет расширить возможности традиционного использования модели баланса, при котором клиенты не всегда могут дать развернутый ответ на вопрос о распределении энергии между четырьмя сферами жизни.

Включение творческих элементов в диагностический процесс открывает доступ к более глубокому пониманию внутреннего мира клиента через символическое выражение его переживаний в цвете, форме и образах.

Методика не требует специальных художественных навыков, что делает ее универсально применимой в психотерапевтической практике.

Особую ценность представляет возможность не только диагностики текущего состояния всех сфер жизни клиента, но и их потенциальной трансформации. Клиент получает возможность увидеть свою жизненную ситуацию в новом свете, визуально смоделировать желаемые изменения, что усиливает терапевтический эффект и мотивацию к работе над собой.

Методика «Визуальная картина жизни клиента» расширяет инструментарий специалистов, работающих в рамках позитивной и транскультуральной психотерапии, и может эффективно использоваться в работе.

**Список литературы**

1. Гончаров М. Операционализация конфликтов в позитивной психотерапии / М. Гончаров. – М.: Страна Оз, 2019. – 83 с.
2. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
3. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с. EDN QXQCJX
4. Пезешкиан Х. Введение в позитивную психологию и психотерапию / Х. Пезешкиан, М. Воронов. – Харьков, 2003. – 66 с.
5. Практикум по арт-терапии: электронное учебное пособие / авт.-сост.: А.К. Берсирова, Ф.П. Хакунова. – Майкоп: ЭЛИТ, 2023.
6. Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Н. Роджерс. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 212 с. – EDN UHCPPL

**Бондарева Марина Юрьевна**

психолог, психотерапевт, тренер курса ППТ  
член Всемирной Ассоциации Позитивной Психотерапии (WAPP)  
г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-150547

## **ПЕРВАЯ СЕМЕЙНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ С ПАРОЙ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: СТРУКТУРА, ЗАДАЧИ, ЭТИЧЕСКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ**

**Аннотация:** статья посвящена вопросам проведения первичной консультации с супружеской парой. Особое внимание уделяется профессиональной этике в семейном консультировании: терапевтическим границам, противопоказаниям для терапии. Рассматривается алгоритм проведения диагностической беседы с опорой на пятиступенчатую модель консультирования позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана. Приводятся практические инструменты, помогающие психологу установить доверительный контакт и изучить мотивационно-личностный потенциал пары для терапии, а также выявить имеющиеся ресурсы и возможные ограничения для дальнейшей работы.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, пятиступенчатая модель, первичное интервью, семейная консультация, супружеская пара, семейный психолог.

В современной психологической практике работа с супружескими парами представляет собой сложную и многогранную задачу, требующую

от семейного психолога не только владения практическими приемами, но и высокоразвитых диагностических компетенций, а также способности четко ориентироваться в профессиональной этике работы с парой. Первичное интервью выступает ключевым методом и одновременно центральным процессом в ходе которого не только собирается информация, но и зарождается будущий терапевтический альянс. Как справедливо отмечал Герман Аргеландер (Herman Argelander), эффективность первичного интервью коренится в способности терапевта к целостному, эмпатическому восприятию и готовности быть вовлеченным в возникающее межличностное поле [Приводится по: 2, с. 245].

При работе с парой это положение приобретает особую значимость: терапевт становится не просто наблюдателем, а участником-наблюдателем сложной системы коммуникации, аффективных проявлений и бессознательных сценариев, разыгрываемых партнерами «здесь и сейчас».

Таким образом, первичное интервью с супружеской парой преследует две взаимосвязанные цели. С одной стороны, это систематический сбор данных (истории отношений, актуальной проблематики, индивидуального и семейного анамнеза каждого партнера) для формулирования диагностической гипотезы и оценки показаний или противопоказаний к совместной терапии. С другой – это создание безопасного пространства, в котором могут проявиться дисфункциональные паттерны общения, бессознательные конфликты и ожидания партнеров, а также их ресурсы и потенциал для изменений, как это описано А. Реммерсом [6].

Частой причиной обращения супружеской пары к семейному психологу являются конфликты, возникающие из-за дисбаланса концепций и ригидности установок [4; 5]. В качестве иллюстрации такого дисбаланса можно привести пример эксперимента нейрофизиологов Д. Хьюбела и Т. Визеля [Приводится по: 4, с. 287]. В своих исследованиях они показали, что котят, выращенные в среде с исключительно вертикальной или горизонтальной визуальной стимуляцией, впоследствии оказывались неспособны воспринимать линии иной ориентации, что приводило к их дезориентации в пространстве. Данный феномен служит убедительной метафорой для понимания динамики многих супружеских конфликтов. Каждый партнер, выросший в уникальной семейной системе, усвоил свой специфический «паттерн концепций» – правила поведения, коммуникации, выражения эмоций и распределения ролей. В браке эти два, зачастую противоречивых, «ландшафта восприятия» сталкиваются. Партнер, чьи глубинные установки не находят подтверждения в новой реальности, подобно той самой кошке в непривычном окружении, может испытывать психологическую дезориентацию, чувствовать себя неуверенно, что приводит к непониманию, защитным реакциям и хроническим конфликтам. Ригидность усвоенных ранее паттернов мешает им адаптироваться и увидеть иную точку зрения не как угрозу, а как часть единого пространства совместной жизни.

Ключевой компетенцией семейного психотерапевта является способность к мета-позиции – умению наблюдать и анализировать систему взаимодействия пары, не будучи вовлеченным в коалицию с одним из партнеров [1].

В этом контексте нейтральность терапевта приобретает не пассивный, а активный характер и проявляется не в равнодушии, а в последовательном фокусировании внимания на том, что происходит между партнерами, а не внутри каждого из них [6].

Особую значимость в первичном интервьюировании пары приобретает *предконсультационный этап* (этап заключения первичного договора еще до начала консультации), который является значимым для формирования адекватных ожиданий и установления рабочих правил. В его рамках необходимо четко сформулировать цель, условия и фокус терапии.

*Цель терапии.* Парное консультирование направлено на модификацию деструктивных паттернов взаимодействия и улучшение качества контакта и коммуникации между партнерами, а не на принудительное сохранение отношений или изменение личности одного из них.

*Условия терапии.* Эффективность процесса напрямую зависит от добровольности участия, открытости и готовности к изменениям обоих партнеров.

*Фокус терапии.* Семейный терапевт работает с системой отношений. Его гипотезы и интервенции сфокусированы на динамике взаимного влияния, а не на индивидуальной психопатологии. В этом смысле терапевт выполняет функцию модератора или «переводчика», помогающего партнерам декодировать и понять их общую интерперсональную динамику [7].

Парная терапия, как специализированная форма психологической помощи, сопряжена с рядом строгих *этических ограничений и клинических противопоказаний*, несоблюдение которых может привести к ухудшению состояния, вызванному самим терапевтическим процессом. Ключевыми из них являются следующие.

1. Недопустимость двойных отношений. Парная терапия противопоказана, если с одним из партнеров существуют или существовали иные виды профессиональных или личных отношений:

– предшествующая или текущая индивидуальная терапия с одним из партнеров у того же терапевта, так как это нарушает принцип нейтральности, создает риск использования конфиденциальной информации и формирует коалицию;

– любые иные формы отношений (дружеские, профессиональные, родственные) между терапевтом и одним из партнеров, что ставит под сомнение объективность специалиста и безопасность терапевтического пространства.

2. Отсутствие добровольного информированного согласия. Участие в терапии должно быть осознанным и добровольным для обоих партнеров. Терапия не может быть эффективной, если один из участников вовлечен под давлением, манипуляцией или принуждением, так как это блокирует формирование рабочего альянса и подлинности в процессе [1; 7].

3. Наличие острых психических состояний и активных аддикций у одного из партнеров. К числу абсолютных противопоказаний относятся:

– острые психотические состояния, тяжелые депрессивные эпизоды с суицидальными мыслями или намерениями;

– активные формы зависимости (химическая, игровая), не находящиеся в стадии ремиссии. В подобных случаях приоритетной является

индивидуальная терапия для стабилизации состояния, и лишь затем может рассматриваться вопрос о включении в парную работу.

4. Измена при отсутствии раскаяния и ответственности. Работа с последствиями измены возможна лишь в случае, если партнер, совершивший измену, признает факт нарушения договоренностей в паре и готов нести ответственность за последствия своего поступка. Если измена не воспринимается как проблема, парная терапия рискует стать инструментом дальнейшей манипуляции и виктимизации обманутого партнера.

5. Ситуация домашнего насилия. Наличие в динамике пары паттернов домашнего насилия, где четко идентифицируются роли агрессора и жертвы, является абсолютным противопоказанием к парной терапии на начальном этапе, так как есть следующие риски.

*Риски для жертвы.* Совместные сессии лишают пострадавшую сторону чувства безопасности, вынуждая ее самоцензурироваться из-за страха репрессий, что приводит к ретравматизации.

*Риски, связанные с агрессором.* Для автора насилия характерны минимизация, отрицание фактов насилия и газлайтинг, что делает совместную работу нерепрезентативной.

*Риск для терапевта.* Невозможно сохранить нейтральную позицию в системе, основанной на власти и контроле. Некорректное вмешательство (неосознанное присоединение к агрессору или жертве) может усугубить насилие после сессии. Парная работа может рассматриваться только после прекращения актов насилия, прохождения агрессором курса личной терапии, специализированной программы по коррекции абьюзивного поведения и принятия им полной ответственности за свои действия [3].

Для того, чтобы решить вышеуказанные терапевтические задачи работы с парой и выстроить доверительный контакт предлагаем рассмотреть структуру первичного интервьюирования, основанной на пятиступенчатой модели консультирования, предложенной Н. Пезешкианом в методе Позитивной и Транскультуральной психотерапии [4; 5], представленной в таблице 1.

Таблица 1

## Алгоритм первичного интервью с супружеской парой.

Стадии	Цель	Задачи	Вопросы
1. Наблюдение	Знакомство и диагностика	Провести анализ коммуникации в паре: – зрительный контакт; – невербальные сигналы; – динамика общения; – распределение ролей. Собрать информацию, сформулировать гипотезы.	– Кто инициатор обращения к психологу? – Как второй партнер отнесся к этой идее? – Какие ожидания от сегодняшней встречи? – Расскажите, что произошло, почему решили обратиться к психологу?
2. Инвентаризация	Диагностика мотивационно-личностного потенциала пары для терапии	Оценить и проанализировать: – уровень мотивации (индивидуальной и совместной) к изменениям; – способность к рефлексии и мета-коммуникации; – уровень эмоциональной компетентности (идентификация и вербализация чувств, эмпатия) Провести анализ гипотез, выявить актуальный конфликт	– Как давно существует проблема\данная ситуация? – Какие попытки решения предпринимались? – Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась? – Насколько Вы верите в возможность изменений? – Как воспринимаете слова партнера о проблеме? – Какие эмоции, чувства вызывает у Вас текущая ситуация? – Как Вы думаете, какие чувства испытывает Ваш партнер?
3. Ситуативное ободрение	Диагностика наличия ресурсов, возможных ограничений для терапии	Провести оценку ресурсов: – индивидуальных (рефлексивных, эмоциональных, психических); – системных (парных): привязанность, позитивный опыт решения конфликтов, общие цели и ценности, способность к кооперации; – внешних (средовые)	– Есть ли у каждого личная поддержка и «пространство для передышки»? – Расскажите историю вашего знакомства и первоначальные чувства. Что ценили в партнере тогда и, что остается важным сейчас? – Как вы обычно миритесь после ссоры? Сколько времени требуется на примирение? – Какие у вас ожидания друг от друга в настоящий момент? – Как вы видите совместное будущее?

*Окончание таблицы 1*

4. Вербализация	Первичная интерпретация актуального конфликта	<p>Дать обратную связь паре:                      – сформулировать гипотезу возникновения конфликта;                      – согласовать видение ситуации.                      Информировать пару о возможностях терапии:                      – обозначить цель и план терапии;                      – озвучить имеющиеся ресурсы</p>	<p>– Насколько откликается данная гипотеза с вашим видением ситуации?                      – С чем вы согласны или не согласны?</p>
		<p>В случае выявленных противопоказаний к терапии информировать пару:                      – о возможных рисках;                      – об этических и/или терапевтических ограничениях</p>	<p>Парная терапия – это прекрасный инструмент, но как и у любого инструмента, у нее есть свои границы применения. Проведя оценку, я вижу, что на данном этапе она может принести больше рисков, чем пользы именно для вашей пары</p>
5. Расширение целей	Договориться с парой о дальнейших шагах по результатам первичной консультации	<p>В случае показаний к семейной терапии:                      – информировать об особенностях процесса семейной терапии;                      – ознакомить с терапевтическим контрактом</p>	<p>– Есть ли у вас вопросы по условиям и плану дальнейшей работы?                      – Готовы ли вы записаться на следующую сессию или вам необходимо взять паузу на обдумывание?</p>
		<p>При выявленных ограничениях к терапии:                      – провести информационно-разъяснительную беседу по альтернативным вариантам получения помощи (личная терапия, обращение к профильным специалистам и др.)</p>	<p>Исходя из всего, что мы обсудили с вами, я хочу предложить нам вместе подумать над самым безопасным и эффективным для вас вариантом в текущей ситуации.                      – Какой из предложенных вариантов может быть для вас наиболее комфортным и полезным для вас двоих?                      – Предоставить ли вам контактную информацию о специалистах, к кому Вы могли бы обратиться?</p>

Таким образом, структура пятиступенчатой модели консультирования (наблюдение, инвентаризация, ситуативное ободрение, вербализация, расширение целей) служит надежным алгоритмом для системной диагностики актуального конфликта, оценки ресурсов пары и её мотивационно-личностного потенциала для терапии. Соблюдение этических принципов, в частности, проверка на отсутствие абсолютных противопоказаний (таких как домашнее насилие или острые психические состояния), выступает неотъемлемой гарантией безопасности и профессиональной корректности, а также закладывает фундамент терапевтического альянса, определяя дальнейшие перспективы совместной работы.

*Список литературы*

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – 2-е изд. – М.: Класс, 2004. – 208 с. EDN QXHZGH
2. Бёссман У. Позитивная психодинамическая психотерапия: учебное пособие / У. Бёссман, под ред. А. Реммерс. – Висбаден: WAPP Press, 2024. – 391 с.
3. Оберг Х. Психологическая работа с мужчинами, склонными к домашнему насилию и желающими изменить свое поведение / Х. Оберг, А. Исьемин // Середя М.В. Рабочие материалы курса повышения квалификации «Групповое и индивидуальное консультирование мужчин, прибегающих к насилию в семье и желающих изменить поведение». – СПб., 2015. – С. 167–191
4. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия / Носсрат Пезешкиан; пер. И.О. Кириллова. – М.: Академический проект, 2024. – 365 с.
5. Пезешкиан Н. Тренинг семейных отношений. 33 и 1 формы партнерства / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2009. – 288 с.
6. Реммерс А. Семейная терапия как динамический баланс действия и бездействия. Действовать или не действовать – дилеммы в семейной терапии / А. Реммерс // The Global Psychotherapist. – 2024 – №4 (1). – С. 84–92.
7. Черников А.В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики / А.В. Черников. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Класс, 2001. – 202 с.

*Дрёмина Юлия Викторовна*

клинический психолог

Центр позитивной психотерапии WellB

держатель Европейского сертификата по психотерапии (EAP)

мастер-тренер WAPP

г. Москва

DOI 10.31483/r-151031

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТА КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ

*Аннотация:* в статье анализируется феномен эмоциональной устойчивости психотерапевта как способности сохранять внутреннее равновесие, осознанность и профессиональное присутствие в процессе взаимодействия с клиентом.

Рассматриваются ключевые теоретические подходы к пониманию устойчивости и их значимость для психотерапевтической практики. Описывается авторская метафорическая модель «Дерево

*устойчивости», раскрывающая структуру личностных оснований специалиста: корни – самопонимание и личные границы, ствол – ресурсы и опыт, крона – смысл и профессиональное удовлетворение. Представлены инструменты формирования устойчивости: анализ эмоционального конфликтного напряжения, работа с контрпереносом и вопросы саморефлексии.*

*Предложенные материалы направлены на укрепление профессионального благополучия и профилактики эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий.*

**Ключевые слова:** *эмоциональная устойчивость, психотерапевт, саморегуляция, контрперенос, эмоциональное выгорание, позитивная психотерапия, личность специалиста, модель «Дерево устойчивости».*

Психотерапевтическая и консультативная практика требует высокой степени эмоционального включения и присутствия. В процессе взаимодействия с клиентом, переживающим тревогу, боль или фрустрацию, психотерапевт неизбежно вовлекается эмоционально. Эти внутренние отклики могут усиливать эмпатию и глубину контакта, но при отсутствии саморегуляции становятся источником профессионального напряжения, усталости и сомнений в собственной компетентности (Г. Селье [8, с. 34–36], Р. Лазарус [3, с. 110–115], А. Маслоу [4, с. 60–69], К. Роджерс [7, с. 84–91], Н. Пезешкиан [5, с. 120–136]).

Эмоциональная устойчивость выступает центральным фактором, обеспечивающим способность специалиста сохранять внутреннюю собранность, осознавать свои реакции и использовать их как ресурс профессионального взаимодействия, а не как помеху [3, с. 112–118; 4, с. 60–69; 7, с. 84–91].

Исследование эмоциональной устойчивости имеет давнюю традицию в психологии. Г. Селье определял стресс как универсальный ответ организма и подчеркивал значение адаптационного потенциала личности для сохранения здоровья [8, с. 34–36]. Р. Лазарус показал, что когнитивная оценка ситуации и способы её переработки играют решающую роль в эмоциональной регуляции [3, с. 110–115]. В гуманистической традиции А. Маслоу [4, с. 60–69] и К. Роджерс [7, с. 84–91] связывали устойчивость с личностной зрелостью, внутренней согласованностью и автономией субъекта.

В психотерапевтической деятельности устойчивость проявляется как способность специалиста осознавать собственные переживания, не отождествляясь с клиентом и не блокируя собственные реакции. Этот навык предполагает развитую саморефлексию, эмпатическую дифференциацию и осознанное удерживание границ между «своими» и «чужими» чувствами [7, с. 90–95].

Согласно концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана [5, с. 120–136], личность функционирует как динамическая система, поддерживающая баланс между четырьмя сферами: телесной, деятельностной, коммуникативной и смысловой. Нарушение равновесия между ними ведёт к эмоциональному напряжению, а восстановление гармонии способствует возвращению внутреннего покоя. На этой основе предложена

метафорическая модель «Дерева устойчивости», отражающая взаимосвязь личностных опор и профессионального роста специалиста.

Профессиональное развитие психотерапевта, включающее супервизии, интервизии и постоянную саморефлексию, является необходимым условием формирования эмоциональной устойчивости. Именно в безопасном, поддерживающем пространстве коллегиального обсуждения специалист получает возможность осознавать и перерабатывать переносные и контрпереносные переживания, справляясь с психологическими защитами, формируя тем самым зрелую профессиональную идентичность [6, с. 95–98; 9, с. 348–350].

Контрперенос включает совокупность эмоциональных, когнитивных и телесных реакций терапевта, возникающих в ответ на клиента. Этот феномен впервые был описан З. Фрейдом [9, с. 348–350] как неосознанное вовлечение аналитика в переживания пациента, а впоследствии детально разработан Г. Ракером [6, с. 95–98], который рассматривал контрперенос как инструмент диагностики и понимания бессознательной динамики клиента. Эти реакции служат индикатором как динамики клиента, так и неосознанных зон самого специалиста.

Задача психотерапевта – осознавать свои внутренние ответы, удерживать границы между личным и профессиональным и не позволять защитным механизмам исказить терапевтический процесс [7, с. 100–105].

Осознанная работа с контрпереносом трансформирует его из препятствия в диагностический инструмент. Анализ собственных реакций углубляет понимание внутреннего мира клиента, а также способствует личностному росту терапевта. В процессе супервизии и саморефлексии контрперенос становится важным ресурсом развития эмоциональной зрелости, устойчивости и эмпатии [6, с. 120–128; 9, с. 348–350].

Психотерапевт – главный инструмент своей работы, и его личность непосредственно определяет качество терапевтического взаимодействия. Эмоционально устойчивый специалист способен выдерживать напряжение, сохранять границы, демонстрировать искренность и присутствие [7, с. 90–93; 5, с. 215–217].

Осознанность своих ценностей, уязвимостей, убеждений и ограничений формирует основу профессиональной зрелости. Такое самопонимание снижает риск неконтролируемых проекций, способствует удержанию ясности восприятия и позволяет сохранять внутреннюю опору даже в условиях высокой эмоциональной нагрузки [4, с. 70–72; 7, с. 95–100].

В этом смысле личность терапевта становится проводником изменений – целостным, саморефлексирующим и устойчивым субъектом профессиональной деятельности [7, с. 102–104].

Формирование устойчивости начинается с осознания собственных эмоций и стоящих за ними потребностей, что согласуется с подходом В.В. Бойко [1, с. 43–52], подчеркивающего важность энергии эмоций и их осознанного управления в межличностном взаимодействии. Для терапевта особенно важно различать: является ли его реакция откликом на клиента или отражением собственного опыта. Такой навык предотвращает слияние с эмоциональным состоянием клиента и способствует подержанию профессиональной позиции [3, с. 115–118; 5, с. 220–223].

Одним из эффективных инструментов осмысления эмоциональных состояний выступает анализ эмоционального конфликтного напряжения [5, с. 120–136].

Этот метод представляет собой структурированный процесс профессиональной саморефлексии, направленный на выявление и понимание собственных эмоциональных, когнитивных и телесных реакций в сложных взаимодействиях. Он может проводиться индивидуально или в супервизионном формате [6, с. 120–128].

Цель: развитие способности различать и осмыслять внутренние впечатления, возникающие в ответ на профессиональные трудности.

Рефлексивный вопрос: какие эмоции, мысли и телесные ощущения я испытываю, сталкиваясь с напряжением или конфликтом в терапевтической ситуации?

Задача: сохранить контакт с собой, осознавая защитные тенденции и не прибегая к их автоматическому использованию.

Этапы анализа:

- определение переживаемых эмоций и состояний;
- фиксация импульсов, мыслей и оценок, возникших в момент контакта;
- осознание ассоциированных воспоминаний или аналогичных жизненных эпизодов;
- анализ ожиданий, страхов и прогнозов относительно ситуации.

Данный алгоритм созвучен модели баланса Н. Пезешкиана [5, с. 120–136]: дисбаланс между телесной, деятельностной, коммуникативной и смысловой сферами находит отражение в эмоциональных реакциях специалиста. Так, раздражение сигнализирует о дефиците физического восстановления, чрезмерная вовлечённость – о перегрузке контактов, а потеря интереса – о нарушении смысловой сферы [5, с. 120–136].

Интерпретация эмоциональных реакций через призму внутреннего равновесия способствует осознанности, развитию личностной устойчивости и повышению профессиональной эффективности.

Предлагаемая метафорическая модель «Дерево устойчивости» служит инструментом формирования долговременных опор личности специалиста. Образ дерева отражает идею целостного развития и укоренённости профессионала в собственной идентичности.

Корни символизируют базовые ценности, убеждения и жизненный опыт, формирующие фундамент личности.

Ствол отражает профессиональные ресурсы, знания и навыки, поддерживающие эффективность и устойчивость.

Крона ассоциируется с чувством удовлетворённости, вдохновением и сохранением смысла деятельности.

Анализ состояния «дерева» позволяет выявлять источники неустойчивости – на уровне личностных основ, профессиональных ресурсов или смысловой сферы. Таким образом, данная модель является инструментом саморефлексии, способствующим укреплению профессиональной идентичности и профилактике эмоционального выгорания [2, с. 75–80; 5, с. 220–225].

## Дерево устойчивости



Рис. 1

Эмоциональная устойчивость психотерапевта – ключевое условие его профессиональной надежности и личного благополучия. Развитие этой способности требует постоянной рефлексии, работы с контрпереносом, поддержания баланса между личной и профессиональной жизнью. Осознанное использование инструментов самопознания и моделей, подобных «Дереву устойчивости», способствует формированию зрелой, интегрированной личности специалиста, способной оказывать эффективную помощь, сохраняя при этом внутреннюю гармонию [4, с. 70–72; 5, с. 220–225; 7, с. 100–104]. Представленные идеи созвучны концепции эмоциональной саморегуляции В.В. Бойко [1, с. 43–52], подчеркивающей необходимость осознанного отношения специалиста к собственным чувствам как ресурсу профессиональной устойчивости.

### Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
3. Лазарус Р.С. Эмоции и адаптация / Р.С. Лазарус. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.
4. Маслоу А.Х. Мотивация и личность / А.Х. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
5. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Март, 1996. – 334 с.
6. Ракер Г. Смысл и использование контрпереноса / Г. Ракер // Консультативная психология и психотерапия. – 1998. – №2. – С. 95–143.
7. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс. – М.: Эксмо, 2007. – 241 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – М.: Наука, 1991. – 432 с.

**Коршикова Надежда Евгеньевна**

преподаватель

клинический психолог

базовый тренер WAPP

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»

г. Благовещенск, Амурская область

## **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ ПОГРАНИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ: ИНТЕГРАЦИЯ СТРУКТУРНОГО И РЕСУРСНОГО ПОДХОДОВ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются теоретические и практические аспекты применения позитивной психотерапии в работе с клиентами пограничной организации личности. Обоснована целесообразность интеграции структурного подхода О. Кернберга и ресурсного подхода Н. Пезешкиана. Проанализированы ключевые структурные дефициты при пограничной организации личности и соответствующие им инструменты позитивной психотерапии. Особое внимание уделено методологическим аспектам интеграции подходов и практическим приложениям в психотерапевтической работе. Описаны специфика терапевтических отношений и процесс терапии с использованием метода позитивной психотерапии. Представлены клинические примеры, иллюстрирующие эффективность предложенного интегративного подхода.*

***Ключевые слова:** пограничная организация личности, позитивная психотерапия, структурный подход, ресурсный подход, актуальные способности, модель баланса, психотерапевтическая интеграция.*

### **Введение**

Актуальность проблемы расстройств пограничного спектра обусловлена их высокой распространенностью, сложностью терапии и серьезными вызовами для практикующих специалистов [1]. Согласно современным исследованиям, распространенность пограничного расстройства личности в популяции достигает 1–3%, при этом в клинических выборках этот показатель может составлять до 15–20% [7]. Интенсивность аффективных реакций, склонность к саморазрушающему поведению и высокий риск суицида требуют поиска эффективных интегративных подходов.

Метод позитивной психотерапии, разработанный Н. Пезешкианом, предлагает ресурсно-ориентированный взгляд, который может быть продуктивно интегрирован в работу со структурными нарушениями личности [2]. Этот подход основан на гуманистической философии, рассматривающей человека как существо, обладающее врожденными способностями к развитию и самоактуализации. Актуальность такого синтеза определяется необходимостью депатологизации восприятия клиента, создания содержательного языка для описания внутренних конфликтов и предоставления клиенту практических инструментов для самопомощи.

Цель исследования – теоретическое обоснование и описание процесса применения модели позитивной психотерапии в работе с клиентами пограничной организации личности.

Задачи исследования.

1. Провести сравнительный анализ структурных дефицитов пограничной организации личности и инструментов позитивной психотерапии.

2. Описать процесс терапии через призму основных принципов позитивной психотерапии.

3. Разработать модель позитивной интерпретации типичных симптомов и защитных механизмов.

4. Проанализировать специфику терапевтических отношений в рамках интегративного подхода.

5. Представить клинические примеры применения метода.

Методологические основы интеграции подходов.

Интеграция структурного подхода О. Кернберга и ресурсного подхода Н. Пезешкиана представляет значительный теоретический и практический интерес. Структурный диагноз, предложенный Кернбергом [1], позволяет точно идентифицировать уровень личностной организации и соответствующие ему патологические образования. В свою очередь, позитивная психотерапия предлагает системный взгляд на личность и ее ресурсы [2], что особенно ценно в работе с клиентами пограничного уровня.

Основой для интеграции служит общее холистическое понимание личности, характерное для обоих подходов. Если Кернберг акцентирует внимание на структурных характеристиках личности, то Пезешкиан разработал практические инструменты работы с этими структурами через призму актуальных способностей и модели баланса [3]. Это позволяет создать целостную терапевтическую стратегию, сочетающую диагностическую точность структурного подхода с практической ориентированностью позитивной психотерапии.

Важным аспектом методологической интеграции является переосмысление традиционных психоаналитических концепций в рамках позитивного подхода. Например, механизмы психологической защиты рассматриваются не только как проявление патологии, но и как актуализация определенных способностей, нуждающихся в развитии и трансформации [4].

Ключевые аспекты интеграции подходов.

Структурные дефициты и инструменты позитивной психотерапии.

Пограничная организация личности характеризуется триадой признаков: диффузной идентичностью, доминированием примитивных защитных механизмов и непрочной способностью к тестированию реальности [1]. Позитивная психотерапия предлагает конкретные инструменты работы с этими дефицитами, основанные на ее уникальном методологическом аппарате.

При диффузной идентичности модель баланса позитивной психотерапии предоставляет клиенту структурированную систему координат для саморефлексии [3]. Четыре сферы жизни (тело/ощущения, деятельность/достижения, контакты/отношения, смыслы/фантазии) позволяют клиенту локализовать источники дистресса и создавать конкретные планы действий. Эта модель служит внешним структурирующим

фактором, постепенно интроецируемым клиентом и способствующим формированию более интегрированного самоощущения.

Дополнительным ресурсом выступает модель для подражания, способствующая дифференциации переживаний и психической сепарации. Через эту призму клиент обучается различать собственные потребности, ожидания от других и требования социального окружения [5]. Это особенно важно при работе с диффузной идентичностью, когда границы между собственными и чужими переживаниями оказываются размытыми.

В работе с нарушениями межличностных отношений концепция актуальных способностей позволяет перевести конфликт из глобальной плоскости в конкретное содержание микропсихологии повседневности [4]. Например, конфликт, связанный с непунктуальностью партнера, может быть переформулирован как столкновение различных актуальных способностей – Пунктуальности и Терпения. Такой подход делает конфликт вербализуемым и потенциально разрешимым, поскольку он выводит обсуждение из области личностных характеристик в плоскость конкретных поведенческих паттернов.

Позитивная интерпретация симптоматики.

При работе с аффективной дисрегуляцией позитивная психотерапия предлагает технику позитивной интерпретации симптомов [2]. Самоповреждающее поведение может быть интерпретировано как неконструктивная попытка саморегуляции, а идеализация и обесценивание – как проявление интенсивной эмоциональной вовлеченности. Это позволяет перенаправить энергию симптома на развитие недостающих способностей.

Например, импульсивное поведение может быть переосмыслено как проявление спонтанности, нуждающейся в направлении в конструктивное русло. Аффективные вспышки интерпретируются как показатель эмоциональной чувствительности, требующей развития навыков регуляции [6]. Такой подход способствует формированию сотрудничества между терапевтом и клиентом, поскольку снимает обвинительный контекст с симптоматики.

Процесс терапии и специфика терапевтических отношений.

Процесс терапии в рамках позитивной психотерапии включает несколько взаимосвязанных этапов, каждый из которых вносит вклад в структурные изменения личности. Фокус на начальном этапе на установлении терапевтического альянса и психообразовании. Клиент обучается использованию модели баланса для отслеживания взаимосвязи между истощением определенных сфер жизни и аффективными срывами [4]. Это способствует развитию самодиагностики и проактивной позиции, что особенно важно для клиентов с пограничной организацией, склонных к импульсивным реакциям.

Следующий этап предполагает работу с актуальными способностями через анализ конкретных конфликтных ситуаций. Используя Вопросник по способностям [3], терапевт и клиент совместно исследуют, какие именно способности оказываются в конфликте в тех или иных межличностных ситуациях. Этот процесс способствует развитию рефлексии и способности к ментализации – ключевых дефицитов при пограничной организации личности.

Работа с пословицами и притчами создает возможность опосредованного обсуждения конфликтов через культурные метафоры [3]. Это особенно значимо для клиентов с пограничной организацией личности, для которых прямое обсуждение проблем часто связано с интенсивными переживаниями стыда. Культурные истории выступают в роли «контейнеров» для непереносимых переживаний, позволяя клиенту дистанцироваться от болезненного материала и получить к нему новый доступ.

Особенностью терапевтических отношений в позитивной психотерапии является позиция терапевта как «транслятора» и «помощника в вербализации». Проективная идентификация может быть интерпретирована через призму актуальных способностей, что позволяет перевести бессознательные процессы в содержательный план [4]. Например, чувство гнева, возникающее у терапевта в контрпереносе, может быть осмыслено как проекция невербализованной потребности клиента в справедливости.

Сеттинг позитивной психотерапии с его регулярностью и структурированностью создает предсказуемую среду, необходимую для клиентов с пограничной организацией личности. Четкие временные рамки, определенная структура сессии (сначала актуальные события, затем более глубокие темы) и прозрачность терапевтического процесса способствуют формированию безопасного пространства [5]. Постепенная интроспекция этой внешней структуры способствует формированию внутренней опоры.

Клинические примеры применения метода.

Пример 1. Работа с диффузной идентичностью.

Клиентка М., 28 лет, с диагнозом пограничного расстройства личности. Основная жалоба – «не знаю, кто я», чувство внутренней пустоты, частые смены настроения. В терапии использовалась модель баланса для структурирования самовосприятия. В процессе работы выяснилось, что сфера «Контакты» оценивалась в 2 балла из 10, в то время как сфера «Деятельность» – в 8 баллов. Это позволило конкретизировать источник дистресса и разработать план по развитию социальных навыков. Через 6 месяцев терапии клиентка отметила снижение интенсивности переживания внутренней пустоты и большую определенность в самоощущении.

Пример 2. Работа с межличностными конфликтами.

Клиент К., 32 года, с пограничной организацией личности. Обратился с жалобами на частые конфликты с партнершей. Анализ конфликтных ситуаций через призму актуальных способностей показал, что основное противоречие заключается в столкновении различного уровня развития способности «Пунктуальность». Работа с этим конфликтом на уровне содержания, а не личностных характеристик, позволила снизить интенсивность эмоциональных реакций и найти компромиссное решение.

Заключение

Интеграция структурного подхода О. Кернберга и ресурсного подхода Н. Пезешкиана открывает новые возможности в терапии пограничной организации личности. Позитивная психотерапия предлагает системный методологический аппарат для депатологизации симптома и перевода бессознательных конфликтов в сознательный, содержательный план.

Модель баланса, концепция актуальных способностей и техника позитивной интерпретации предоставляют терапевту и клиенту конкретные инструменты для совместной работы. Структурированный подход

позитивной психотерапии создает условия для постепенной интеграции идентичности и снижения интенсивности примитивных защитных механизмов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической валидизацией предложенного интегративного подхода, разработкой конкретных протоколов терапии для различных проявлений пограничной организации личности, а также адаптацией метода для работы с коморбидными состояниями.

#### **Список литературы**

1. Кернберг О.Ф. Тяжелые личностные расстройства: стратегии психотерапии / О.Ф. Кернберг; пер. с англ. М.И. Завалова. – М.: Класс, 2000. – 464 с. – ISBN 5-86375-024-3.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с. – ISBN 5-902791-05-7.
3. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в психотерапии / Н. Пезешкиан. – М.: Академический проект, 2017. – 167 с. – ISBN 978-5-8291-2064-1.
4. Peseschkian N. Positive psychotherapy theory and practice of a new method / N. Peseschkian. Berlin: Springer, 1987. 442 p. ISBN 978-3-540-15794-6.
5. Clarkin J. Psychotherapy for borderline personality focusing on object relations / J. Clarkin, F. Yeomans, O. Kernberg. Arlington: American Psychiatric Publ., 2006. 411 p. ISBN 1585622109

**Павлова Екатерина Викторовна**

д-р психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»

г. Благовещенск, Амурская область

DOI 10.31483/r-150630

## **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И СИСТЕМНАЯ АНТРОПОЛОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТОЧКИ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО СОПРИКОСНОВЕНИЯ**

***Аннотация:** в современной психологии и психотерапии происходит пересмотр методологических оснований в соответствии с постнеклассическим идеалом рациональности. В статье предпринята попытка соотнесения ключевых позиций позитивной и транскультуральной психотерапии и объяснительных моделей, разработанных в русле одной из современных научных психологических школ – системной антропологической психологии. Показана возможность подобного соотнесения на уровне модели для подражания, модели баланса, ресурсов и базового конфликта.*

***Ключевые слова:** позитивная психотерапия, транскультуральная психотерапия, системная антропологическая психология, методология, модель для подражания, модель баланса, базовый конфликт, ресурсы, человек.*

В современном мире, предъявляющем человеку все более разнообразные и сложные требования, многократно возрастает роль психологической помощи и поддержки. Пропорционально спросу растет и предложение на рынке психологических и психотерапевтических услуг, однако их качество далеко не всегда соответствует принятым стандартам. Свяzano

**200 Позитивная психотерапия в современном мире:  
ресурс и инструмент совладания с социокультурными вызовами**

это с целым рядом факторов, в числе которых – недостаточная теоретическая и методологическая подготовка специалистов, оказывающих данные услуги.

Как отмечает Б.Д. Карвасарский, «в обосновании научных основ психотерапии определяющую роль играет методология... – система принципов, способов организации и построения теоретической и практической деятельности, объединенная учением об этой системе» [2, с. 29]. Позитивная и транскультуральная психотерапия, безусловно, имеет собственную методологию, включающую представления о природе человека, понятия нормы и не-нормы, а также совокупность психотерапевтических приемов и методов. В то же время, в последние десятилетия изменяются методологические основания психологии в целом, происходит переход к постнеклассическому идеалу рациональности [4; 5], что требует соответствующих рефлексий в отношении сформировавшихся ранее теорий и концепций.

Одной из ведущих научных школ, формирующих современные представления о человеке, является системная антропологическая психология (САП), в числе основателей которой В.Е. Клочко, О.М. Красноядцева, Э.В. Галажинский, О.В. Лукьянов и др. [4; 5]. Согласно САП, человек представляет собой открытую саморазвивающуюся и самоорганизующуюся психологическую систему, находящуюся в постоянном взаимодействии со средой [4]. Данная система чувствительна к тем элементам среды, «которые по отношению к системе выступают как необходимые условия устойчивого существования системы» [4, с. 28]. При этом «человек как открытая система изменяет среду, в которую он открыт» [4]. Позитивная психотерапия также направлена на целостное понимание человека, разработку интегральной концепции его природы, применимой к различным сферам жизни и различным вариантам нарушений нормального функционирования [3; 6].

Положение САП о человеке как открытой системе может быть соотносено с несколькими ключевыми аспектами позитивной психотерапии. В первую очередь, речь идет о модели баланса – соотношении ключевых четырех сфер жизни человека: Тело (эмоции), Деятельность, Контакт, Смысл (фантазии). Человек придает разное значение данным сферам жизни и распоряжается ими не одинаково [1]. С точки зрения САП данный феномен может быть объяснен тем фактом, что условием любого успешного взаимодействия человека со средой является их соответствие, наличие в среде того, что «должно быть опознано как свое и в качестве своего присвоено системой» [4, с. 28]. «Своим» является то, что соотносится с системой значений, личностных смыслов, ценностей человека. Другими словами, мы можем взаимодействовать только с теми аспектами среды, о которых мы знаем и способам действий, с которыми нас в той или иной мере научили (или мы усвоили это через подражание). Расширяя представления клиента о различных областях жизни, создавая условия для формирования новых паттернов поведения, способов деятельности, психотерапевт тем самым расширяет пространство соответствия человека и среды, что, в свою очередь, повышает порядок функционирования человека как психологической системы.

В рамках позитивной психотерапии значительное внимание уделяется ресурсам человека. Предполагается, что каждый человек обладает определенным объемом внешних и внутренних ресурсов в каждой из сфер жизни. Однако не все из них доступны человеку, в том числе, в силу его психологических особенностей. Например, клиент с дефицитным уровнем первичной актуальной способности «Принятие» может считать себя не в праве претендовать на те или иные возможности, которые представляет ему среда.

В.Е. Ключко подчеркивает, что только достигнув определенного уровня развития, система становится способна воспринимать определенные факторы среды, абсорбировать и ассимилировать их (становится сензитивна к ним) [4]. Другими словами, повышая сензитивность клиента к определенным внешним факторам, с одной стороны, и способствуя поддержанию функционального (оптимального) уровня актуальных способностей, с другой, можно существенно расширить перечень доступных для него ресурсов.

Наиболее ярко несоответствие человека и среды проявляется в ситуации конфликта. Позитивная психотерапия, являясь конфликтоориентированной, рассматривает четыре вида конфликтов: актуальный, ключевой, внутренний и базовый. В рассматриваемом контексте интерес представляет последний из перечисленных. Согласно М.А. Гончарову, базовый конфликт – «это семейная концепция, которая становится дисфункциональной благодаря текущей жизненной конфликтной ситуации (то есть благодаря актуальному конфликту) и больше не служит удовлетворению эмоциональных потребностей» [1, с. 31].

Семейные концепции формируются в процессе взаимодействия ребенка с родителями и другими близкими людьми и содержат информацию о способах удовлетворения различных потребностей. В зависимости от того, какие сферы жизни отражаются в указанных суждениях, они относятся к сфере представлений о себе (концепция «Я»), о взаимоотношениях в семье (концепция «Ты»), о том, кого следует считать «своими» и «чужими» и как к ним относиться (концепция «Мы») и о смыслах, нормах, ценностях (концепция «Пра-Мы») [1; 3; 6]. Будучи сформированы в конкретных культурно-исторических условиях, семейные концепции могут не соответствовать условиям жизни взрослого человека. Чем более ригидны подобные концепции, тем к более существенному снижению «степеней свободы» человека как психологической системы они могут приводить. Это проявляется в нарушении / искажении саморазвития системы и уменьшении числа пространств, в которые она «открывается». Внешним маркером такой ситуации и является базовый конфликт.

Семейные концепции в совокупности образуют «Модель для подражания», определяющую способы функционирования человека в разных сферах жизни и типичные для него способы установления взаимодействия со средой. Постоянная трансформация пространства жизнеосуществления человека приводит к тому, что ранее функциональные модели перестают соответствовать новым условиям. Однако преимущественно неосознаваемый характер семейных концепций затрудняет их своевременную корректировку. Понимание данного факта может быть полезно специалистам, разрабатывающим программы оптимизации мотивации,

вовлеченности сотрудников, обучающихся и т. п. за счет расширения зоны соответствия человека и среды.

Таким образом, можно выделить несколько точек соприкосновения позитивной психотерапии и системной антропологической психологии. В первую очередь, это представления о значимости соответствия человека и среды как фактора его успешного развития и саморазвития (в позитивной психотерапии данное положение присутствует, но не эксплицировано). Несоответствие может анализироваться на уровне модели баланса, модели для подражания, базового конфликта, а также внешних и внутренних ресурсов человека.

Приведенный сравнительный анализ концепций является первым шагом в данном направлении, а представленная тематика требует более детальных исследований. Полученные данные позволяют, с одной стороны, расширить представления о человеке как открытой саморазвивающейся системе, а с другой – обогатит позитивную психотерапию новыми объяснительными моделями.

*Список литературы*

1. Гончаров М.А. Операционализация конфликта в позитивной психотерапии / М.А. Гончаров. – Хабаровск, 2013. – 60 с.
2. Карвасарский Б.Д. Психотерапия: учебник для студентов медицинских вузов / Б.Д. Карвасарский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.manas.edu.kg/book/8272-Karvasarskiy%20psikoterapiya.pdf> (дата обращения: 25.09.2025).
3. Кириллов И. Позитивная психотерапия: базовый курс / И. Кириллов. – М.: Страна Оз, 2019. – 328 с.
4. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ) / В.Е. Ключко. – Томск: Томский гос. ун-т, 2005. – 174 с. EDN QXPEUV
5. Системная антропологическая психология: понятийный аппарат / В.Е. Ключко, Э.В. Галажинский, О.М. Краснорядцева, О.В. Лукьянов // Сибирский психологический журнал. – 2015. – №56. – С. 9–20. DOI:10.17223/17267080/56/2. EDN TXORXN
6. Пезешкиан Х. Введение в позитивную психологию и психотерапию. Методические материалы к изучению курса «Введение в позитивную психологию и психотерапию» / Х. Пезешкиан, М. Воронов. – Харьков, 2003. – 66 с.

*Пушкина Клара Владимировна*

канд. пед. наук, доцент

*Семенова Александра Николаевна*

студентка

*Миннеханова Карина Ильшатовна*

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный  
университет им. И.Н. Ульянова»  
г. Чебоксары, Чувашская Республика

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

***Аннотация:** в исследовании анализируется диагностическая значимость стоматологических проявлений при психических расстройствах. Для выявления патологий ротовой полости были применены методы системного анализа и клинично-сравнительной оценки. Рассмотрены такие аспекты, как бруксизм, ксеростомия, эрозии эмали и пародонтит как возможные индикаторы психических нарушений.*

***Ключевые слова:** стоматологические маркеры, психические расстройства, диагностика, междисциплинарный подход.*

Недостаточное использование данных стоматологического статуса в диагностике психических расстройств является серьёзной проблемой современной медицины. Это приводит к позднему выявлению таких патологий, как депрессия, тревожные расстройства и шизофрения, что существенно снижает эффективность терапевтических вмешательств.

Актуальность разработки дополнительных скрининговых инструментов для психических расстройств подтверждается ростом их глобальной распространённости, о чём свидетельствуют данные ВОЗ. В этом контексте стоматологические маркеры представляют особую ценность как объективные, экономичные и неинвазивные индикаторы. Их визуальная доступность в ходе рутинных стоматологических осмотров создаёт уникальную возможность для раннего выявления патологий.

Целью данного исследования является систематизация и критическая оценка диагностической значимости стоматологических проявлений в выявлении психиатрических патологий. Основное внимание уделяется анализу современных научных данных о связи конкретных маркеров с депрессией, тревожными расстройствами и шизофренией. Работа направлена на создание доказательной базы для использования стоматологического статуса как дополнительного диагностического ресурса.

Современные исследования демонстрируют сложные нейробиологические механизмы, связывающие психические расстройства с патологиями полости рта. Важную роль в этом процессе играет гиперактивация оси гипоталамус-гипофиз-надпочечники, что приводит к повышению уровня кортизола. Этот гормон оказывает непосредственное влияние на иммунные процессы в пародонте и функционирование слюнных желез. В то же время дисфункция вегетативной нервной системы у пациентов с

психическими расстройствами нарушает регуляцию слюноотделения и микроциркуляцию в тканях полости рта.

Психофармакологическая терапия часто сопровождается стоматологическими осложнениями, такими как ксеростомия, дисгевзия и кандидоз. Антидепрессанты и нейролептики обладают антихолинергическим действием, что приводит к угнетению функции слюнных желез и, как следствие, к сухости полости рта. Нарушение вкусовой чувствительности связано с воздействием данных препаратов на холинергические рецепторы вкусовых рецепторов. Снижение саливации и изменение состава слюны создают благоприятные условия для развития грибковых инфекций, что требует особого внимания в клинической практике.

Бруксизм, или непровольное скрежетание зубами, представляет собой соматическое проявление, часто ассоциируемое с эмоциональным напряжением и депрессивными расстройствами. Патогенез этого феномена может быть объяснен дисфункцией серотонинергических систем, которые играют ключевую роль в регуляции моторной активности жевательных мышц. Исследования показывают, что у пациентов с депрессивными расстройствами наблюдается повышенная частота эпизодов.

Ксеростомия, или сухость во рту, это состояние может развиваться в результате комбинированного воздействия антихолинергических эффектов психотропных препаратов, используемых для лечения депрессии, а также гипофункции слюнных желез, что часто наблюдается у таких пациентов. Например, в клиническом случае, пациентка, принимавшая антидепрессанты, сообщала о постоянной сухости во рту, что, в свою очередь, способствовало развитию стоматологических заболеваний, таких как кариес и гингивит. Апатия также может приводить к снижению саливации из-за уменьшения жевательной активности и общего уровня гидратации организма. Сухость полости рта усугубляет течение стоматологических заболеваний и значительно ухудшает качество жизни пациентов, что требует комплексного подхода к лечению как депрессивного расстройства, так и сопутствующих стоматологических проблем. Тревожные расстройства часто сопровождаются парадоксальным увеличением слюноотделения, известным как гиперсаливация. Данное явление связано с вегетативной дисрегуляцией, характерной для повышенной тревожности. Повышенная активность мускариновых рецепторов в слюнных железах также вносит вклад в развитие этого симптома. Механизм включает избыточную стимуляцию парасимпатической нервной системы на фоне хронического стресса.

Хронические тревожные состояния приводят к стойкому повышению уровня кортизола, что провоцирует развитие пародонтальных поражений. Оксидативный стресс, индуцированный гиперкортизолизмом, вызывает повреждение тканей пародонта. Эрозии зубной эмали часто возникают как следствие гастроэзофагеального рефлюкса, ассоциированного с тревогой.

Мета-анализ данных указывает на повышенную распространенность этих состояний среди пациентов с аффективными и тревожными расстройствами. Эта взаимосвязь подчеркивает потенциальную диагностическую ценность стоматологических маркеров. Дальнейший анализ выявил, что степень выраженности стоматологических поражений варьирует в

зависимости от типа и тяжести психического расстройства. Например, у пациентов с депрессией и тревожными расстройствами часто наблюдаются более выраженные пародонтальные поражения и эрозии эмали, что свидетельствует о высоком диагностическом потенциале стоматологических маркеров [2, с. 27].

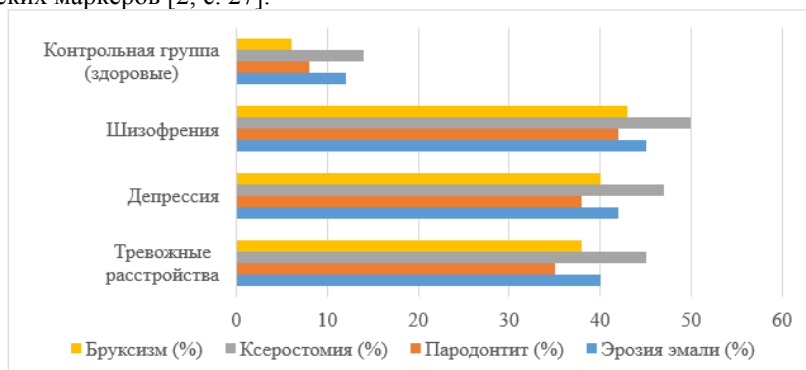


Рис. 1. Мета-анализ распространенности стоматологических заболеваний в психиатрии

Данные мета-анализа показывают, что распространенность стоматологических заболеваний значительно выше у пациентов с депрессией и тревожными расстройствами по сравнению с контрольной группой. Особое внимание стоит уделить высоким процентам ксеростомии и бруксизма у пациентов с тревожными расстройствами, что может свидетельствовать о влиянии этих заболеваний на общую стоматологическую картину. Результаты клинко-стоматоскопических исследований показали, что степень выраженности стоматологических поражений зависела от формы и продолжительности психического расстройства. Данное наблюдение подтверждает, что стоматологические проявления могут служить индикаторами динамики психического состояния.

Специфичность стоматологических маркеров, таких как эрозии эмали и афтозные поражения, для депрессивных расстройств подтверждается при условии исключения соматических заболеваний с аналогичными проявлениями. Дифференциальная диагностика требует тщательного анализа сопутствующей патологии и факторов риска. Важно учитывать, что данные изменения могут быть связаны с аутоиммунными или эндокринными нарушениями. Только после исключения органических причин можно рассматривать эти маркеры как индикаторы депрессии.

Чувствительность оральных симптомов для выявления тревожных расстройств снижается при наличии коморбидных состояний, включая депрессию или соматические заболевания. Это обуславливает необходимость разработки дифференциальных диагностических алгоритмов для повышения точности скрининга. В частности, структурно-содержательные компоненты личностной тревожности могут способствовать развитию повышенного стирания зубов, что подтверждается рядом исследований [9, с. 221].

Особое внимание следует уделить нарушениям гигиены полости рта, связанным с абулическими расстройствами. При шизофрении пациенты часто теряют мотивацию к уходу за зубами и редко обращаются за стоматологической помощью, что приводит к прогрессированию стоматологических заболеваний. Это подтверждается результатами клинических исследований, в которых у пациентов с шизофренией было зафиксировано значительное снижение частоты посещений стоматолога и ухудшение состояния зубов и пародонта, особенно на поздних стадиях заболевания [2, с. 26].

Специфические поражения слизистой, такие как рецидивирующий афтозный стоматит или красный плоский лишай, также могут иметь психосоматическую природу. Неадекватные жалобы, не соответствующие объективной клинической картине, требуют особого внимания как потенциальные индикаторы психических проблем.

Последовательность клинических действий при выявлении указанных маркеров включает объективную оценку состояния полости рта, дифференциальную диагностику с исключением соматических причин и заполнение стандартизированной анкеты рисков. Объективная оценка подразумевает тщательный осмотр зубов, пародонта и слизистых оболочек с фиксацией всех отклонений. Дифференциальная диагностика направлена на исключение стоматологических и общесоматических заболеваний, которые могут имитировать психиатрические симптомы.

Перед началом ортопедического стоматологического лечения пациентов с повышенной стираемостью зубов необходимо определение их психосоциального статуса, что позволит врачу-стоматологу разработать индивидуальную тактику ведения этого контингента больных [9, с. 227].

Заполнение стандартизированной анкеты рисков при первичном опросе пациентов позволяет систематизировать данные и выявить дополнительные психологические признаки. В анкете могут быть предусмотрены следующие вопросы:

- общие психосоциальные симптомы: наличие депрессии, тревожности, стресса, психозов, раздражительности.
- оральные симптомы: частота бруксизма, сухость во рту, наличие эрозий эмали или пародонтита.
- когнитивные расстройства: забывчивость, трудности с концентрацией внимания.
- физическое здоровье: наличие хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония, которые могут влиять на стоматологическое состояние.

Стандартизированные критерии направления пациентов к психиатру включают выявление трех и более стоматологических маркеров психических расстройств. Прогрессирующие изменения стоматологического статуса при отсутствии явных соматических причин также служат основанием для консультации. К этим критериям также относятся выявление стоматологических изменений, которые невозможно объяснить соматическими заболеваниями, например, значительное ухудшение состояния зубов и тканей пародонта без явных причин, таких как инфекции или травмы. Частое наблюдение признаков стресса или эмоционального

напряжения также может служить показанием для консультации с психиатром.

Обязательным условием является получение информированного согласия пациента на передачу информации психиатру. Врач-стоматолог должен тщательно рассчитать длительность лечения, чтобы не дезинформировать пациента, учитывая психоэмоциональный статус пациента [9, с. 227].

Были рассмотрены 24 клинических исследования, опубликованных в период с 2020 по 2025 год, в которых исследовались стоматологические маркеры. Результаты показали статистически значимую ассоциацию стоматологических симптомов с наличием психических заболеваний, особенно в контексте депрессии и тревожных расстройств. В одном из крупных мета-анализов, включивших 16 исследований с участием более 2500 пациентов, было установлено, что у пациентов с депрессией в 2,3 раза чаще встречаются случаи бруксизма и эрозии эмали по сравнению с контрольной группой. Среди пациентов с тревожными расстройствами вероятность развития ксеростомии была в 1,8 раза выше, чем в контрольной группе. Эти данные обосновывают возможность использования стоматологических индикаторов как объективных критериев психического неблагополучия.

В исследовании уровня кортизола в слюне у пациентов с хроническим пародонтитом было обнаружено, что у больных с высокой степенью заболевания средний уровень кортизола значительно выше, чем у здоровых пациентов. Другой кросс-секционный анализ показал, что у пациентов III–IV стадии пародонтита медианный уровень слюны кортизола составляет 11,90 нмоль/л по сравнению с 7,64 нмоль/л у пациентов I–II стадии ( $p = 0.014$ ). Эти данные свидетельствуют о связи между стрессом, активацией оси гипоталамус-гипофиз-надпочечники и тяжестью воспалительного заболевания десен.

Таблица 1

Актуальные ассоциации стоматологических маркеров и психоэмоционального статуса

Маркер	Ассоциация с психическим или стрессовым состоянием	Ключевые числовые данные
Пародонтит/тяжёлый пародонтит	Хронический стресс, психологическая нагрузка	Средний кортизол в слюне значительно выше у пациентов с пародонтитом (OR = 3.73; 95% CI: 1.75–7.93) (PMC)
Ксеростомия/сухость полости рта	Приём антидепрессантов, психотропная терапия	Повышенный риск сухости и прогрессирования заболеваний рта (описано во многих обзорах по приёму антидепрессантов) (PMC)

Протоколы междисциплинарного взаимодействия с психиатрами направлены на своевременное направление пациентов и обмен информацией. Эти меры способствуют оптимизации раннего выявления психиатрической патологии и повышению качества пациент-ориентированной помощи.

Интеграция стоматологического обследования в диагностику психических расстройств представляет собой экономически эффективный и неинвазивный подход. Данная стратегия повышает своевременность начала терапии и улучшает качество жизни пациентов. Таким образом, использование стоматологических маркеров отвечает современным требованиям междисциплинарной медицины.

*Список литературы*

1. Андреева В.А. Нейрогенные заболевания слизистой оболочки ротовой полости / В.А. Андреева, И.М. Сёмченко, О.Н. Пронорович. – Минск: БГМУ, 2023. – 28 с.
2. Воробьева Е.Е. Изучение психологических характеристик медицинской деятельности как фактор повышения эффективности и качества медицинской помощи в стоматологии / Е.Е. Воробьева, С.М. Нестерова, Э.А. Сосновская // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – №2. – С. 349–358. DOI 10.34670/AR.2022.71.16.034. EDN JNTJAI
3. Концентрация циркулирующей внеклеточной ДНК в плазме периферической крови больных с острыми психозами эндогенной и экзогенной этиологии / Е.М. Жесткова, Е.С. Ершова, А.В. Мартынов [и др.] // Психиатрия. – 2021. – №3. – С. 6–14. DOI 10.30629/2618-6667-2021-19-3-6-14. EDN WWSOK
4. Ильина Р.Ю. Причины удаления зубов у пациентов психиатрического стационара / Р.Ю. Ильина, Л.Р. Мухамеджанова // Проблемы стоматологии. – 2023. – №3. – С. 69–74. DOI 10.18481/2077-7566-2023-19-3-69-74. EDN KCDFKJ
5. Оценка психоэмоционального состояния пациентов в условиях стоматологической практики / В.А. Клёмин, А.А. Бойченко, Д.А. Баркова [и др.] // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2023. – №2. – С. 42–45. EDN IRQPTB
6. Мозговая Н.В. Современные аспекты профилактики воспалительных заболеваний пародонта / Н.В. Мозговая, Е.В. Комаревская, Е.К. Трофимец // Вестник гигиены и эпидемиологии. – 2023. – №1. – С. 53–55. EDN KBIZJX
7. Алгоритм измерения комплекса жевательных мышц и клиническая эффективность препарата Миотокс® в лечении бруксизма / О.Р. Орлова, З.Н. Коновалова, О.В. Бульдяева [и др.] // Вестник ботулинотерапии МООСБТ. – 2023. – №42. – С. 75–77.
8. Пушкина К.В. Влияние здоровья зубов на весь организм / К.В. Пушкина, С.Ф. Валиева // Здоровье участников образовательного процесса: современные вызовы и решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Киселевск, 24 апреля 2025 года). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 192–195. – EDN CMDZTZ.
9. Психологические аспекты деятельности врача-стоматолога / М.Ю. Саакян, А.В. Якунина, Е.Д. Божкова [и др.] // Клиническая стоматология. – 2022. – №3. – С. 132–139. DOI 10.37988/1811-153X\_2022\_3\_132. EDN GQZEQL
10. Супруновский Р.Н. Ксеростомия при патологии органов и систем / Р.Н. Супруновский, П.В. Гончарик, Г.Д. Панасюк. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2021. – 27 с.

## **ИГРОПРАКТИКА В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ**

**Аннотация:** *статья посвящена теоретическому и эмпирическому анализу трансформационной игропрактики как современного инструмента психотерапии. Автором исследуются возможности игропрактики как инструмента в позитивной психотерапии.*

*Диагностический потенциал и эффективность коррекционного воздействия игропрактики проиллюстрированы на примере двух случаев, демонстрирующих анализ карьерного кризиса и проработку экзистенциального выбора.*

**Ключевые слова:** *игропрактика, трансформационная игра, экзистенциальный кризис, коучинг, проективная диагностика, сознание, теория потока, теория поля, позитивная психотерапия.*

В условиях современного мира, характеризующегося высокой степенью неопределенности, информационными перегрузками и ускорением темпа жизни, наблюдается рост экзистенциального кризиса человека, и потеря внутренних ориентиров. На этом этапе стремление человека не утратить свою сущность, разобраться в себе и в сложных жизненных обстоятельствах приводит его к поиску эффективных инструментов самопознания и саморазвития.

Применение игропрактики в ходе оказания психологической помощи клиенту, это специально организованное и целенаправленное применение игровых методов с целью диагностики психологических особенностей клиента и их коррекции.

Фундаментальное положение о том, что человек по природе своей является игровым существом, было обосновано нидерландским историком и культурологом Й. Хёйзинга в его классическом труде «Homo Ludens. Человек играющий». Автор утверждает, что все основные виды деятельности произрастают из игровых практик и сохраняют свои основные черты [8, с. 6].

Игропрактика способствует выходу клиента за рамки усвоенных и привычных ему шаблонов мышления и поведения, а также позволяет увидеть себя с иной стороны, выявить латентные ресурсы. Кроме того, в процессе игропрактики происходит развитие конструктивных навыков коммуникации, повышение уровня эмоционального интеллекта (поскольку у клиента улучшаются способности распознавать свои и чужие эмоции и взаимодействовать, учитывая их). Также в процессе игропрактики происходит ненавязчивое развитие умения решать разного рода сложности, принимать решение и нести за них ответственность [1, с. 3].

Игропрактика позволяет безопасно «перепрожить» тяжёлые жизненные ситуации, снизить уровень их негативного влияния, переосмыслить травмирующий опыт и найти новые конструктивные пути решения

[2, с. 1]. Кроме того, игропрактика способствует умению ставить цели, планировать и достигать результат. Немаловажным является также то, что в процессе игропрактики у клиента возникает чувство радости и восторга, формируется оптимистический настрой; что способствует повышению уровня психологического благополучия в целом

В последнее десятилетие сложился продуктивный альянс между сферой психологии/психотерапии и игропрактики: практикующие психологи и психотерапевты с большим интересом осваивают игровые методики для внедрения этого современного метода в свою работу.

Целью настоящей статьи является изучение возможностей трансформационной игры как инструмента позитивной психотерапии.

Мы рассмотрим теоретический аспект игропрактики, её значение и продемонстрируем его практическое применение на примере анализа клиентских случаев.

#### *Теоретические основы трансформационной игры в психотерапии*

Одним из первых игру в практике психотерапии в качестве вспомогательного метода применил З. Фрейд. Работа с ассоциациями, приводит по его мнению к выявлению «истинного источника символической игры». Позднее М. Кляйн использовала игру с целью доведение путем интерпретации до сознания клиента его собственных действий, конфликтов, вызвавших болезненное состояние.

Е.В. Михеева утверждает, что трансформационная игра по своей сути является «динамической проекцией внутренней мировой группы в поле случайных событий». Она определяет трансформационную игру как игровое пространство для решения соответствующих жизненных задач участников. Игра позволяет рассматривать и корректировать стратегические пути достижения целей, выявлять ограничивающие убеждения, осознавать внутренние конфликты и находить новые ресурсы [5; 6].

Одним из ключевых принципов, объясняющих высокую информативность и эффективность трансформационных игр, является создание «потока состояния», описанного М. Чиксентмихайи. «Поток» – это состояние полной территории, когда человек настолько сфокусирован на задаче, что усиливает чувство времени и эго. Оно возникает при соблюдении баланса между сложностью задачи (вызовом) и уровнем навыков человека [9, с. 15].

Трансформационная игра с ее яркими сигналами, мгновенной обратной связью (через игровые события) и концентрацией внимания на конкретных целях (запросе) создает идеальные условия для вхождения в стандартное состояние. В этом состоянии снижается активность отделов мозга, ответственных за самокритику и рефлекссию (префронтальная кора), что позволяет обойти психологическую защиту и получить доступ к более глубоким, интуитивным слоям психики [7, с. 2].

Трансформационная игра представляет собой комплексный инструмент, сочетающий в себе несколько компонентов – игровое поле и карты стимулируют воздействие, на котором клиент проецирует свои мысли, чувства и внутриличностные конфликты; в процессе игры выявляются и корректируются негативные эмоциональные проявления, происходит переосмысление истории своей жизни и своих проблем. Это позволяет человеку в метафорической форме распознать и обозначить собственные переживания и свое отношение к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность.

*Анализ клиентских случаев*

Работа с метафорой в процессе игры задает программу изменений в поведении, приводит к переструктурированию ценностей, взглядов и позиций. Эффективность и многогранность игропрактики как метода можно лучше всего увидеть путем анализа клиентских случаев из практики.

*Клинический случай 1:* разрешение карьерного кризиса через актуализацию ресурсных состояний.

*Клиентка:* Татьяна, 40 лет, г. Москва.

*Первичное обращение.* Клиентка ранее не имела опыта обращения к психологу или психотерапевту. На игру пришла по рекомендациям знакомой, мотивированной любовью к психологии и «внутренним азартом», желанием пережить новые эмоции.

*Запрос:* «Стоит ли рискнуть и уйти со стабильной работы с небольшим заработком в компании на удаленную форму работы с частной практикой с нестабильным доходом».

*Психологический анамнез и статус:* в начале сессии Татьяна продемонстрировала признаки повышенной тревожности: выглядела расслабленной, смущенной, говорила тихим голосом. В устном запросе говорилось об эмоциональном выгорании и ощущении «нехватки воздуха» на текущей работе бухгалтером в строительной компании. Основным фактором для принятия решений является финансовый баланс.

*Выбранный инструмент.* Трансформационная игра «Тамболия» – игра с ярким, метафорическим полем, структура которого символизирует жизненный путь.

*Ход игровой сессии:* создание безопасного пространства является ключевым этапом позитивной психотерапии. Визуальная привлекательность и метафоричность игровых полей включает первоначальное снижение тревожности клиента, что важно для позитивной психотерапии. Татьяна сделала первый ход. Фишка попала на поле «Личностный путь», выполненное в виде спирали-улитки, в стартовую точку «Детство». Игопрактик зачитал авторское описание этого поля: «В это время вы полны вдохновения, изумлений и чудес. В это время все возможно. Нужно стараться продлить этот период так, как можно продлить». Эта метафора стала мощным триггером для активации автобиографической памяти. Татьяна с теплотой начала вспоминать: «Детство было моим любимым периодом жизни, мне все было можно, меня баловали, я ходила в кружок шахмат и подавала большие надежды на шахматных турнирах». После короткой паузы ее эмоциональное состояние резко изменилось: она заплакала и произнесла ключевую фразу, свидетельствующую об инсайте: «Мне главное сейчас – разрешить себе быть творческой, ведь я уже взрослая». Вся игровая сессия занимала всего два хода. Перейдя с позиции «Детство» на позицию «Обучение», Татьяна смогла получить доступ к вытесненному ресурсному состоянию своего детства – состоянию творчества, азарта, уверенности в своих силах. Этот опыт позволил ей переосмыслить самооценку и принять решение относительно своего профессионального пути. В процессе игры были интегрированы дополнительные психологические инструменты (колесо баланса, таблица чувств), что способствовало развитию у Татьяны навыков эмоциональной рефлексии. Она научилась лучше распознавать и вербализовать свои чувства – страх, тревогу, а также испытала чувство радости от прикосновения к своей творческой части.

*Результаты.* По окончании сессии Татьяна осознала степень проработки психологических аспектов своей жизни в рамках позитивной

психотерапии и записалась на цикл сессий. Данный случай, очевидно, свидетельствует о том, что игротерапия может выступать эффективным диагностическим инструментом, помогая клиенту обойти защиту, соприкоснуться с истинным запросом, осознать и почувствовать имеющиеся ресурсы, а также и обеспечить устойчивую мотивацию для дальнейшей более глубокой работы.

*Клинический случай 2: проработка экзистенциального выбора в предпенсионном возрасте*

*Клиент:* Клиент, 48 лет, служащий.

*Первичное обращение.* Клиент был настроен явно скептически. Сессия игротерапии ему подарила супруга. К психологам или психотерапевтам ранее не обращался, демонстрируя типичные убеждения, что «он не псих».

*Запрос.* Найти решение дилеммы: «Уйти на раннюю пенсию (по выслуге лет) или остаться работать в компании?».

*Психологический анамнез и статус.* Клиент проявлял признаки сопротивления, обесценивал процесс. Запрос был сформулирован как чисто рациональная дилемма, однако за ним прослеживался глубокий экзистенциальный конфликт, связанный с прогрессирующими изменениями причин и потерей профессиональной идентичности.

*Выбранный инструмент.* Трансформационная игра «Пространство вариантов», поле которой состоит из набора метафорических ассоциативных карт.

*Ход сессии игровой.* В начале игры клиенту было предложено из 72 карт «1000 дорог» выбрать ту, которая символизирует его текущую ситуацию. Он выбрал карту «Перекресток выбора»: на ней изображен путник у камня с указателями разных дорог. Эта проекция позволила клиенту начать вербализацию своего внутреннего конфликта. Ассоциируя себя с путником, он сказал: «Камень – это камень преткновения. Я еще молод душой, а тут пенсия... И что дома-то делать? С женой на кухне толкаться? Но и от работы устал, 25 лет на одном месте». Налицо -внутренний конфликт.

С помощью метафорической карты он смог сформулировать три альтернативных пути, выходящих за рамки первоначальной бинарной оппозиции: 1) «дорога: работа до 60 лет», 2) «дорога: отдыха до конца своих дней», 3) «дорога: работа на себя по мере своих сил». В качестве цели игры клиент выбрал карту «Доходный дом». На вопрос ведущего: «Сколько денег нужно для счастья?», он ответил, что дело не только в деньгах. Карта как метафора, актуализировала его давние, вытесненные желания: «Во мне всегда была предпринимательская жилка... А мужик я рукастый, не то, что эта молодежь... вот и попробовать хочу». В этот момент произошел перелом в динамике сессии. Скептицизм сменился «игровым азартом», клиент вошел в состояние потока. Его энергия и мотивация резко возросли. В процессе игры он делал выборы между картами-путями, и каждый выбор сопровождался рефлексией. Например, он выбрал путь через карту «Фамильный замок», объяснив это тем, что семья – его главная ценность, и он хочет построить большой дом для всех своих детей и внуков, а не «играть в театре» на работе. За время игровой сессии клиент смог разобраться в различных аспектах своей жизни, соприкоснуться со своими истинными желаниями и ценностями, которые были

спрятаны за фасадом разумных проблем и психологического сопротивления.

*Результаты:* игра стала качественным диагностическим и психотерапевтическим инструментом, позволяющим быстро установить доверительный контакт с клиентом, демонстрирующим высокое сопротивление и актуализировать мотивацию. Проективный характер позволил клиенту в безопасной форме обдумать свой внутренний мир и самостоятельно прийти к новому видению своего будущего. Он ушел с сессии с четким намерением составить план по открытию собственного дела.

*Обсуждение и выводы.* Трансформационная игра способствует созданию безопасного пространства для коррекционного и психотерапевтического воздействия. Она может быть использована как диагностический инструмент определения концепций личности в построении межличностных отношений, источников конфликта клиента, определения локализации и способа переработки актуальных конфликтов, мобилизации личностных ресурсов в решении базового и внутреннего конфликта.

Вместе с тем трансформационная игра требует глубокого изучения и высокого уровня подготовки со стороны ведущего. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на научное определение степени эффективности воздействия, а также на разработку четких этических стандартов для специалистов-игропрактиков.

Интеграция техник игропрактики в сферу позитивной психотерапии является перспективным направлением, позволяющим обогатить психологическую и психотерапевтическую помощь, и сделать ее более доступной и эффективной для широкого круга людей.

#### *Список литературы*

1. Куликова Д.Р. Терапия игрой / Д.Р. Куликова, И.В. Бушуева // Вестник науки и образования. – №15. – С. 1–4. – ISSN: 2312-8089.
2. Козлов В.В. Частная методология интегративной психологии: принцип позитивности / В.В. Козлов // Методология современной психологии. – 2022. – №16. – С. 158–164. – EDN HUSDII
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Академия, 2005. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2019. – 584 с. – ISBN 978-5-89357-372-5.
5. Михеева Е.В. Применение трансформационных игровых технологий в работе с семейной парой / Е.В. Михеева // Психология и психотерапия семьи. – 2018. – №1. – С. 30–42. EDN YREKDD
6. Михеева Е.В. Трансформационные игры в работе психолога / Е.В. Михеева // Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу. / под ред. В.Ю. Меновщикова, А. Б. Орлова. – Вып. 2. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга, 2015. – С. 96–105.
7. Сморгжаник Е.Ю. Трансформационные игры как инструмент психолога / Е.Ю. Сморгжаник // Психологическая газета. – 2022. – С. 1–4.
8. Хейзинга Й. Homo ludens. Человек играющий / Й. Хейзинга; сост., предисл. и пер. с нидерланд. Д.В. Сильвестрова; коммент., указатель Д.Э. Харитоновича. – СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2011. – 416 с. – ISBN 978-5-89059-168-3.
9. Чиксентмихайи М. Поток: психология ошибочного опыта / М. Чиксентмихайи; пер. с англ. Е. Перовой. – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с. – ISBN 978-5-91671-285-8.

# ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОСТЬ И ТОЛЕРАНТНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*Докунова Екатерина Владимировна*  
психотерапевт, тренер учебных программ ППТ  
Академия позитивной психотерапии

## ФЕНОМЕН ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОСТИ В АНАЛИЗЕ ПРОЦЕССОВ ПЕРЕНОСА И КОНТРПЕРЕНОСА. ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДА ПОЗИТИВНОЙ ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

***Аннотация:** в условиях глобализации и мультикультурности современного общества, транскультурная психотерапия приобретает особую актуальность. В статье рассматривается феномен переноса и контрпереноса в контексте позитивной транскультурной психотерапии. Подчеркивается важность учета культурных аспектов в терапевтическом процессе, что позволяет не только преодолеть культурные барьеры, но и обогатить терапевтический процесс, делая его более эффективным и значимым для клиента.*

***Ключевые слова:** культуральная чувствительность, транскультуральность, кросс-культуральная психотерапия, этнокультуральный контрперенос, культурный перенос, позитивная психотерапия.*

### *Введение*

Современное общество характеризуется ускоренными процессами глобализации, трансформацией социальных структур и растущим уровнем мобильности людей. Миграционные процессы приводят к формированию мультикультуральных сообществ. Главным признаком любого общества сегодня, будь то на Западе, на Востоке или между Западом и Востоком, является культуральное многообразие [13].

Эта тенденция проявляется не только как социологический факт, но и как клиническая реальность. Она поставила перед психотерапией новые задачи: разработку и применение культурочувствительных подходов, способных учитывать влияние установок, традиций и ценностей на отношение к здоровью, способы его поддержания, механизмы формирования расстройств, а также на отношения между терапевтом и клиентом.

Эмпирические исследования последних лет подтверждают: культурная (транскультуральная) компетентность терапевта и клинически ориентированные культурочувствительные методы влияют на качество терапии и результаты лечения.

Большинство исследований этих феноменов по-прежнему сосредоточено на внутриспсихической и межличностной динамике, в то время как культурное измерение остаётся на периферии внимания.

В кросс – культуральной диаде перенос и контрперенос формируются не только как отражение индивидуальной биографии и межличностных динамик, но и как выражение взаимодействия сложных культурных влияний. Для терапевта это создает как новые вызовы – риск культурных искажений, бессознательных предубеждений, – так и дополнительные ресурсы, расширяющие возможности интерпретации и понимания клиента.

Эволюция представлений о переносе и контрпереносе прошла большой путь от классической модели к транскультуральным подходам.

3. Фрейд рассматривал перенос как проекцию инфантильных объектных отношений на фигуру аналитика. Перенос стал основным инструментом реконструкции бессознательных конфликтов. Контрперенос же понимался как личностное препятствие аналитика, «слепое пятно», связанное с его нерешёнными внутренними проблемами [18; 19].

М. Кляйн подчеркивала, что перенос отражает внутренние объекты пациента и открывает возможность для переосмысления травматического опыта [5; 6].

К.Г. Юнг считал, что перенос имеет архетипическое измерение, связанное с коллективным бессознательным, и может выражать универсальные символы и темы [21].

В середине XX века П. Хайманн предложила рассматривать контрперенос как диагностический инструмент, отражающий бессознательные коммуникации пациента [20].

В теории объектных отношений М. Кляйн трактовала перенос и контрперенос как оживление внутренних объектных миров пациента в аналитической диаде, тогда как Х. Кохут рассматривал переносы как попытки пациента восстановить фрагментированную самость в отношениях с аналитиком [6; 8].

В последние десятилетия двадцатого века интерсубъективные и реляционные подходы закрепили понимание переноса и контрпереноса как совместно создаваемого поля опыта и терапевтическая ситуация стала рассматриваться как диалогическая встреча двух субъектов, взаимно формирующих аналитическое пространство.

Современные исследования подчёркивают культурную обусловленность переноса. Работы Г. Паренса, Ф. Ортиса, А. Ахтара, Ф. Далала показали, что перенос включает не только индивидуальные сценарии, но и коллективные представления, этнические идентичности [1; 9].

Исследователи подчеркивали, что культурные предубеждения терапевта могут привести к искажённому восприятию клиента и тупикам в терапии. Так, Р. Перес Фостер ввела понятие культурного контрпереноса, связав его с субъективностью терапевта и его опытом принадлежности к определённой социальной позиции. По мнению Фонга, работа с этническим и культурным опытом в рамках контрпереноса может быть сложной, но ценностной, позволяя переработать клинический смысл в отношениях [10; 17].

Включение культур в психотерапию, по мнению М. Беннета, Дж. Кантровица, Туммала-Нарра, требует, от терапевта способности переносить неоднозначность и работать с различиями [2; 4; 17].

Особое место занимает вклад Н. Пезешкиана, разработавшего Позитивную психотерапию как транскультуральный и

культурочувствительный метод. Позитивная транскультуральная психотерапия принадлежит к психодинамическому направлению. Метод можно описать как «гуманистическую и транскультуральную психодинамическую психотерапию, основанную на позитивном представлении о человеческой природе и на салютогенетических принципах».

Н. Пезешкиан рассматривал взаимодействие терапевта и клиента с транскультуральной позиции и предложил содержательный подход к анализу переноса и контрпереноса в котором индивидуальная психодинамика и психогенез дополняются транскультурально применимой моделью социодинамики и социогенеза [11; 12].

Он предложил рассматривать терапевтическую диаду как пространство, где встречаются культурные сценарии и ресурсы, что делает возможным транскультуральное обогащение.

Формирование культурно-чувствительных подходов в психотерапевтической практике представляет собой результат междисциплинарной эволюции – от сравнительного анализа психических расстройств к созданию клинических и социальных практик, учитывающих культурное многообразие. От идеи сосуществования культур в одном пространстве и сравнении различий, к межкультуральному диалогу, и далее – к транскультуральному взаимодействию как взаимному обогащению и преобразованию.

По мнению Вольфганга Пфайфера, культура – это комплекс, включающий в себя традиционный опыт, идеи и ценности, а также социальные порядки и правила поведения, транслируемые сквозь поколения. Речь идет о категориях и правилах, с помощью которых люди интерпретируют свой мир, и с которыми согласовывают свои действия [14].

Психотерапия не только исследует культуру клиента, но сама является культурой со своими нормами и историческими корнями. Она несёт в себе не только методы лечения, но и набор скрытых допущений о том, что значит быть человеком, как устроена психика, что является нормой и патологией. Каждая психотерапевтическая школа несёт в себе собственный набор ценностей, норм и ритуалов, образующих особую профессиональную культуру. Эта культура функционирует как «культурный третий», то есть как дополнительная сила, которая влияет на взаимодействие между клиентом и терапевтом наряду с их индивидуальными культуральными идентичностями.

В межкультурной терапии можно говорить о существовании трёх культур:

- 1) культуры пациента;
- 2) культуры терапевта;
- 3) психотерапевтической культуры.

Эти три системы вступают во взаимодействие, создавая уникальное терапевтическое пространство. Если психотерапевт осознаёт этот треугольник, он может использовать различия продуктивно: как материал для понимания переноса и контрпереноса, как ресурс для интерпретации и как возможность для культурного диалога.

При транскультурном процессе мы работаем с принятыми в определенной культуре концепциями, нормами, представлениями о мире, стилями поведения, интересами и перспективами.

Концепция актуальных способностей выступает как инструмент транскультурального анализа процессов переноса и контрпереноса.

Актуальные способности является инструментом для анализа культурных различий, ведь их выраженность и социальная значимость варьируют от культуры к культуре.

С транскультуральной точки зрения мы можем заметить, что в восточных культурах первичные способности (любовь, доверие, вера, контакт) более выражены, а вторичные способности, (аккуратность, пунктуальность, усердие, чистоплотность, обязательность) свойственны западной культуре. Уже в раннем детстве родителями и обществом расставляются разные акценты эмоционального и социального развития [11].

С транскультуральной точки зрения клиент может ожидать от терапевта проявления именно тех качеств, которые его культура считает «нормой». Так, представитель коллективистской культуры может ожидать большей включённости, тепла и заботы, тогда как клиент из индивидуалистической среды – уважения дистанции и личных границ. При работе с клиентом, чья культура поощряет сдержанность, терапевт может почувствовать внутреннее сопротивление или желание «растопить» дистанцию, что станет ценным материалом для осознания контрпереносных реакций. В терапевтическом взаимодействии это может проявляться в переносе: клиент ожидает, что терапевт не будет подталкивать его к выражению чувств, и может интерпретировать выраженную эмпатию как навязчивость. Контрперенос терапевта может включать неудобство, раздражение или стремление «вовлечь» клиента в собственную модель эмоциональной открытости.

В терапевтическом процессе базовые конфликты проявляются также через процесс переноса и контрпереноса. Клиент может ожидать, что терапевт подтвердит правильность его привычных, культурно усвоенных норм поведения. Несовпадение этих ожиданий с позицией терапевта может вызывать тревогу или соматические реакции.

Контрперенос терапевта, в свою очередь, нередко отражает столкновение его собственных культурных представлений о «норме» с нормами клиента. Осознание и анализ этих реакций позволяет глубже понять систему ценностей клиента и избежать проекций, основанных на собственной культурной матрице.

Несмотря на культурные и социальные различия, люди во всех культурах прибегают к типичным формам реагирования на конфликты. Культурно обусловленные традиции воспитания формируют нормы о выражении или подавлении эмоций, ориентация на сохранение социальной гармонии или ценность автономии. Это в свою очередь влияет на то какие способы реакции на конфликт становятся преобладающими.

Знание культурных вариаций важно для психотерапии и консультирования: что в одной культуре считается «нездоровым» и «неадаптивным», в другой воспринимается как нормальный способ регуляции. Терапевту важно понимать, какие защиты естественны или приняты в культуре клиента.

Теория конфликтов в позитивной психотерапии объединяет индивидуальную психодинамику и транскультуральную социодинамику. Она

позволяет видеть конфликт как возможность осознания противоречий между культурными ценностями.

Таким образом, в терапии важно не только исследовать источник внутреннего напряжения, но и рассматривать, какие культурные смыслы лежат в его основе. Такой подход позволяет сделать процесс терапии более дифференцированным, бережным и культурно чувствительным.

Психотерапевтические отношения, как и любые формы человеческого взаимодействия, существуют в тесной связи с культурой, обществом и духом времени, в котором они развиваются. В позитивной психотерапии социальная и культурная действительность рассматриваются как естественная и значимая часть терапевтической реальности. Каждая встреча между пациентом и терапевтом – это взаимодействие не только двух личностей, но и двух систем ценностей, двух культурных миров, определяющих формы восприятия, выражения чувств и способов взаимопонимания.

В условиях интенсивной встречи между пациентом и психотерапевтом возникают взаимные ожидания, желания, мысли, фантазии и эмоции. Клиент имеет определенные потребности и ожидания, которые соответствуют его твердым индивидуальным установкам. В свою очередь, терапевт также имеет детерминированные его ролью и индивидуально обусловленные ожидания в отношении клиента. Содержательно как двусторонние ролевые ожидания, так и «личные» установки ориентируются на уже утвердившиеся психосоциальные нормы (актуальные способности), содержательных элементов психодинамических процессов, определяющих как внутриличностные, так и межличностные конфликты. Эти способности, являясь выражением культурных и семейных ценностей, регулируют отношения в четырех областях – с собой (Я), с другим (Ты), с группой (Мы) и с универсальным целым (Пра-Мы).

Именно через актуальные способности в терапию включаются социально-психологические и культуральные факторы, что позволяет анализировать не только структуру конфликта, но и его конкретное содержание.

В процессе терапии клиент предлагает и ожидает определенные формы отношений, в соответствии с его представлениями, о себе и способах взаимодействия с миром.

Например, клиент может быть очень сдержанным (вежливость) или малоинициативным, ожидающим большего руководства и инструкции со стороны терапевта (подчинение). Или стремиться контролировать ход терапии и требовать подчинения от терапевта (послушание), опаздывать на сессии (пунктуальность), отказываться следовать договоренностям (надежность), проявлять очень много стараний и усилий (усердие). В рассказах клиента о конфликтах за пределами терапевтических отношений также будут звучать центральные темы этих конфликтов (верность, послушание, аккуратность, бережливость). Все эти проявления вызывает у терапевта ответные реакции. Эти реакции могут быть частично бессознательными и проявляться на эмоциональном, когнитивном и физиологическом уровнях – в виде усталости, тревоги, раздражения или напряжения или сочувствия, восхищения, нежности. Подобные ответы терапевта на отношения, предлагаемые клиентом, нередко отражают глубинные, культурно обусловленные ожидания и сценарии взаимодействия. Их

осознание становится важной частью анализа динамики переноса и контрпереноса.

Следующим шагом в психотерапевтическом процессе становится исследование опыта и обстоятельств при которых эти способности приобрели значимость для клиента и терапевта. С каким отношением (первичные способности – любовь, доверие, время) в их опыте связаны ожидаемое или предлагаемое поведения (вторичные способности – послушание, вежливость, надежность).

Клиент и терапевт исследуют свое поведение как имеющее собственную «традицию» – цепочку усвоенных реакций и смыслов. На первый план выходит личная история формирования способностей, их культурное оформление и социально-исторический контекст, в котором они развивались.

Обнаружение способностей, участвующих в межличностных конфликтах, является кончиком нити, по которой мы затем следуем, чтобы обнаружить внутриспихические конфликты и их динамику.

Позитивная психотерапия рассматривает конфликты в многоуровневой структуре: актуальный, базовый, внутренний и ключевой уровни. Такая концептуализация позволяет исследовать динамику конфликтов на интрапсихическом, межличностном, групповом и системном уровнях. Это открывает возможность не только осознать, но и переработать бессознательные ожидания, трансформируя их в новые формы взаимодействия, соответствующие личным и культурным условиям.

Позитивная психотерапия не ограничивается традиционными категориями вроде «авторитарные родители», «зависимость» или «нарциссизм». Она рассматривает внутренние и межличностные процессы через призму конкретных способностей – терпения, послушания, пунктуальности, надёжности, вежливости, доверия, контакта, надежды, которые формируются в контексте культуры и семейных традиций.

Содержательный анализ, основанный на понятии актуальных способностей, связывает индивидуальные и межличностные конфликты с культурным контекстом, интегрируя опыт прошлого, настоящего и будущего. Позитивная психотерапия фокусируется на понимании активных в настоящем ценностей и способностей, их осознании и интеграции в личность.

Через работу с актуальными способностями становится возможным не только понять, но и трансформировать внутренние и межличностные конфликты, превращая терапевтическое пространство в место культурально осмысленных интервенций, способствующее развитию межкультурального сознания, интеграции и роста. В кросс-культурном психодинамические феномены приобретают уникальные формы, отражающие ценности, нормы и традиции конкретных обществ. Успешная психотерапевтическая практика требует культурной адаптации, гибкой работы с переносом и контрпереносом и переосмысления терапевтического альянса в транскультуральной перспективе.

#### *Список литературы*

1. Ахтар С. Третья индивидуация: иммиграция, идентичность и психоанализ / С. Ахтар. – Ланхэм: Jason Aronson, 1995. – 256 с.
2. Беннетт М. К этнорелятивизму: модель развития межкультурной чувствительности / М. Беннетт. – 1993. – 145 с.

3. Винникотт Д.В. Контрперенос / Д.В. Винникотт. – Лондон: British Psychoanalytic Society, 1960. – 105 с.
4. Кантровиц Дж. Роль разнообразия в психоаналитическом образовании / Дж. Кантровиц. – 2002. – 176 с.
5. Кляйн М. Психоанализ ребёнка / М. Кляйн. – Лондон: Hogarth Press, 1932. – 348 с.
6. Кляйн М. Заметки о некоторых шизоидных механизмах / М. Кляйн // Международный журнал психоанализа. – 1946. – №1. – С. 15–25.
7. Комас-Диас Л. Психотерапия как культура / Л. Комас-Диас, Ф. Джейкобсен // American Psychologist. – 1991. – №3. – С. 12–21.
8. Кохут Х. Анализ самости / Х. Кохут. – Нью-Йорк: International Universities Press, 1971. – 267 с.
9. Паренс Г. Исследования в детской психиатрии / Г. Паренс. – Лондон: Jason Aronson, 1995. – 302 с.
10. Перес-Фостер Р. Руководство клинициста по культурной психиатрии / Р. Перес-Фостер. – Нью-Йорк, 1998. – 289 с.
11. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: теория и практика / Н. Пезешкиан. – Гейдельберг: Springer, 1987. – 320 с.
12. Пезешкиан Н. Восточные истории как инструменты психотерапии / Н. Пезешкиан. – Гейдельберг: Springer, 1991. – 210 с.
13. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии: дис. д-ра мед. наук / Х. Пезешкиан. – СПб., 1999. – 243 с.
14. Пфайфер В. Культура и социальная организация / В. Пфайфер. – 1988. – 196 с.
15. Стэмпли Т. Влияние культурных предубеждений терапевта на процесс терапии / Т. Стэмпли, Дж. Слэгт // Психологические исследования. – 2004. – №2. – С. 35–42.
16. Туммала-Нарра П. Значимость мультикультурной идентичности в психотерапии / П. Туммала-Нарра. – 2010. – 168 с.
17. Фонг Р. Культурный контрперенос: повторное осмысление / Р. Фонг // Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology. – 2014. – Vol. 20. No. 1. – Pp. 35–43.
18. Фрейд З. Будущие перспективы психоаналитической терапии / З. Фрейд // Стандартное издание работ З. Фрейда. – Т. 11. – Лондон: Hogarth Press, 1957. – С. 13–24.
19. Фрейд З. О динамике переноса / З. Фрейд // Стандартное издание работ З. Фрейда. – Т. 12. – Лондон: Hogarth Press, 1958. – С. 97–110.
20. Хайманн П. О контрпереносе / П. Хайманн // International Journal of Psycho-Analysis. – 1950. – Vol. 31. – Pp. 81–84.
21. Юнг К.Г. Практика психотерапии / К.Г. Юнг. – Принстон: Princeton University Press, 1954. – 285 с.

*Ерёмина Вероника Ильинична*  
студентка

*Кондратьева Лариса Сергеевна*  
студентка

*Научный руководитель*  
*Павлова Екатерина Викторовна*  
д-р психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»  
г. Благовещенск, Амурская область

## **ОСОБЕННОСТИ АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

***Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные способности и их важность для молодежи. В практической части исследуются межполовые различия первичных и вторичных способностей. Определены статистически значимые различия в уровне развития способностей «доверие» и «время» у юношей и девушек. Гипотеза не подтвердилась.*

***Ключевые слова:** актуальные способности, межполовые различия, молодежь.*

Одним из значимых аспектов, рассматриваемых позитивной психотерапией, являются актуальные способности, представляющие из себя стороны личности, которые на постоянной основе присутствуют в повседневной жизни в различных ситуациях. При этом формируются они в процессе развития личности и делятся в рамках представлений позитивной психотерапии на внутреннюю мотивацию (первичные актуальные способности) и особенности поведения (вторичные актуальные способности), которые позволяют определить тип реагирования человека при меняющихся событиях, ситуациях и условиях окружающей действительности [1].

Важность изучения первичных и вторичных способностей – заключается в том, что актуальные способности являются значимыми ресурсами в жизни. Именно данные феномены позволяют улучшить качество жизни, обрести психологическое благополучие особенно в период молодости, когда личности необходимо вступить в индивидуализацию, сформировать систему ценностей, обрести внутреннюю опору для решения новых проблем, связанных с переходом от детского во взрослое состояние. Вместе с тем на данном пути могут возникать различные сложности, которые при отсутствии достаточного опыта и мудрости без внутренних ресурсов достаточно сложно решить [2; 3].

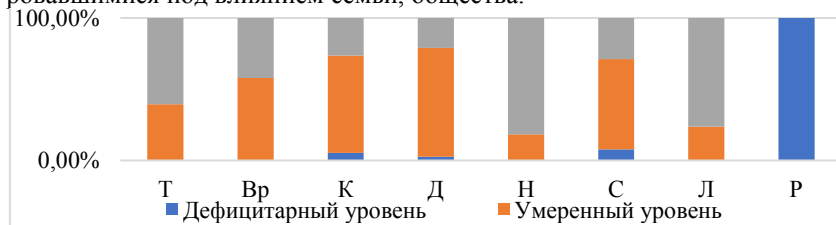
В свою очередь, вопрос межполовых различий в рамках этой тематики мало изучен. Исследования, посвященные этому вопросу, почти не выявляют каких-либо существенных различий по этому признаку. Л. Сердюк в своем исследовании также подчеркивает отсутствие гендерных различий при изучении актуальных способностей [4].

*Цель:* изучение особенностей актуальных способностей у юношей и девушек.

*Гипотеза:* межполовые различия по актуальным способностям отсутствуют.

*Материалы и методы:* «Висбаденский опросник» (Пезешкиан Н., Дейденбах Х., адаптация Зелинская С.Ю., Ташева А.И.). Для статистической обработки данных использовались U-критерий Манна-Уитни. Выборка: 71 студент от 18 до 23 лет, 33 девушки, 38 юношей. База: ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет».

Результаты по «Висбаденскому опроснику» представлены на рисунках 1, 2, 3 и 4. Среди юношей преобладают респонденты с умеренным уровнем первичных актуальных способностей «Время» (57,89%), «Контакт» (68,42%), «Доверие» (76,32%) и «Сексуальность» (63,16%). Так, для них характерно в большинстве ситуаций использовать свое умение находить баланс в упорядочении времени для себя, других и в рабочей деятельности. В сфере контактов участники занимают разные позиции: готовы проявляться, брать инициативу в общении или застенчивы и не уверены при взаимодействии с другими. Проявляется неустойчивость тенденций в принятии себя и других в их неповторимости, доверии к ним и себе. В сфере сексуальности и нежности не всегда готовы идти на физический контакт. Данные результаты могут быть связаны с еще неустоявшейся системой ценностей, личностными особенностями и установками, сформировавшимися под влиянием семьи, общества.



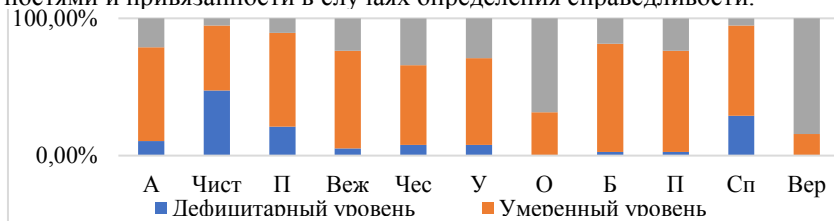
Т – терпение; Вр – время; К – контакт; Д – доверие; Н – надежда; С – сексуальность-нежность; Л – любовь; Р – вера

Рис. 1. Первичные актуальные способности, юноши

При этом у респондентов мужского пола определен избыточный уровень по показателям «Терпимость» (60,53%), «Надежда» (81,58%) и «Любовь» (76,32%). То есть для них свойственно проявлять терпение, умение ждать, оставлять время, строить перспективы на будущее, оптимизм. Вместе с тем они склонны к идеализации окружающего мира, людей и себя, а также готовы принимать особенности другого человека, проявлять заинтересованность, чрезмерно ориентироваться на его потребности и интересы, забывая о своих. Можно предположить, что это связано с молодым возрастом, недостатком житейского опыта из-за чего реальность воспринимается достаточно условно.

Большинство юношей имеют умеренный уровень вторичных актуальных способностей «Аккуратность» (68,42%), «Пунктуальность» (68,42%), «Вежливость» (71,05%), «Честность» (57,89%), «Усердие» (63,16%), «Бережливость» (78,95%), «Послушание» (73,68%), «Справедливость» (65,78%). То есть исследуемые любят порядок, гармонию, но в некоторых

ситуациях могут этим пренебречь; не всегда соблюдают условленное или ожидаемое время; имеют хорошие манеры, могут скрывать свои истинные мотивы при общении с людьми, но при этом иногда могут проявлять бестактность и дерзость. Кроме того, в зависимости от сложившихся ситуаций, могут либо открыто высказывать свое мнение, быть добросовестными, либо врать, проявлять скрытность; готовы прикладывать усилия в деятельности, стремятся к успеху, но в некоторых ситуациях могут проявлять праздность; не всегда могут осознано составлять бюджет; готовы следовать поручениям, просьбам авторитета и демонстрируют необходимое для этого поведение, при этом могут проявить упрямство и непослушание. Также юношам свойственно руководствоваться не только общественно значимыми, рациональными убеждениями, но и личными склонностями и привязанности в случаях определения справедливости.



А – аккуратность; Чист – чистоплотность; П – пунктуальность; Веж – вежливость; Чес – честность; У – усердие-деятельность; О – обязательность; Б – бережливость; П – послушание; Сп – справедливость; Вер – верность

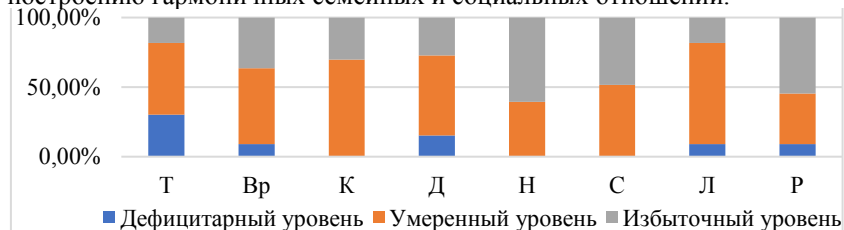
Рис. 2. Вторичные актуальные способности, юноши

Большинство юношей имеют высокий уровень способностей «Обязательность» (68,42%) и «Верность» (84,21%). Для них характерны принципиальность, расчетливость, обстоятельность, ригидность, закоренелость, упрямство, непоколебимость. Возможно, это связано со стремлением создать семью на основе традиционных патриархальных ценностей, а также с представлением перспектив на своем жизненном пути.

Равное количество респондентов мужского пола имеют умеренный и низкий уровни чистоплотности. Для первой группы характерно в основном соблюдение собственной гигиены и чистоты помещения. Для второй характерна неряшливость, невнимание к опрятности. Все юноши имеют низкий уровень способности «Вера», то есть участники не видят для себя ресурса в религиозных верованиях. Можно предположить, что у данной группы большая опора на свой внутренний потенциал, веру в свои силы, несогласие с религиозными догмами.

Среди девушек преобладают испытываемые с умеренно выраженными первичными актуальными способностями «Терпение» (51,52%), «Время» (54,55%), «Контакты» (69,70%), «Доверие» (57,58%), «Сексуальность-нежность» (51,52%), «Любовь» (72,73%). Респонденты способны достигать своих целей, переносить трудности, любить, быть пунктуальными, коммуникабельными, открытыми в отношениях и верить людям. Возможно, это связано с тем, что испытываемые обладают личностной

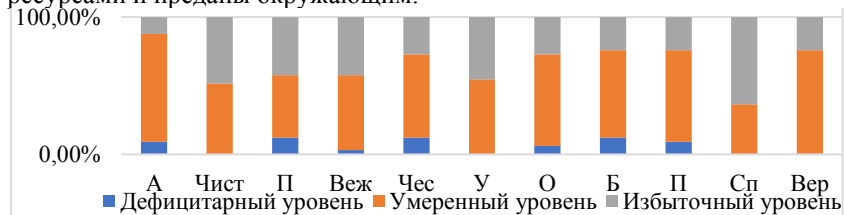
зрелостью, могут проявлять психологическую гибкость, а также готовы к построению гармоничных семейных и социальных отношений.



Т – терпение; Вр – время; К – контакты; Д – доверие; Н – надежда; С – сексуальность-нежность; Л – любовь; Р – вера

Рис. 3. Первичные актуальные способности, девушки

Кроме того, умеренно выражены вторичные актуальные способности «Аккуратность» (78,79%), «Чистоплотность» (51,52%), «Вежливость» (54,55%), «Честность» (60,61%), «Усердие-деятельность» (54,55%), «Обязательность» (66,67%), «Бережливость» (63,64%), «Послушание» (66,67%), «Верность» (75,76%). Это может говорить о том, что базовые способности сбалансированы. Девушки организованы, поддерживают порядок в своей жизни и не испытывают негативных эмоций, если что-то идет не по плану, соблюдают нормы гигиены, правила этикета и социальные нормы, стремятся говорить правду с учетом чувств других людей, трудолюбивы, ответственны, выполняют обещания, разумно управляют ресурсами и преданы окружающим.



А – аккуратность; Чист – чистоплотность; П – пунктуальность; Веж – вежливость; Чес – честность; У – усердие-деятельность; О – обязательность; Б – бережливость; П – послушание; Сп – справедливость; Вер – верность

Рис. 4. Вторичные актуальные способности, девушки

Большинство респондентов имеют избыточный уровень способности «Справедливость» (63,64%), то есть девушки обладают ярко выраженным стремлением к честности, им важно соблюдение баланса, равенства и правил во всех сферах жизни. Также избыточный уровень определен по способностям «Надежда» (60,16%) и «Вера» (54,55%). То есть исследуемые обладают ярко выраженным оптимизмом, верой в лучшее, а также глубокой духовной опорой. Возможно, это связано с тем, что ресурсы определяются ценностными ориентирами, а данные сферы являются для

девушек ключевыми, но потенциально проблемными, так как представляют собой источник «конфликтов ценностей».

Статистически значимые различия между юношами и девушками наблюдаются по способностям «Время» ( $U=433$ ,  $p=0,005$ ) и «Доверие» ( $U=426$ ,  $p=0,005$ ). Так, у юношей чуть больше, чем у девушек развиты способности уделять достаточное время себе и другим, а также готовность принимать себя и других такими, какие они есть. Можно предположить, что это связано с семейными установками, общественными ценностями карьерного развития, профессионального становления, личным опытом отношений с другими людьми. Все остальные различия находятся на уровне тенденций.

Таким образом, большинство юношей имеют высокий уровень таких актуальных способностей, как обязательность, верность, терпимость, надежда и любовь, а низкий уровень по способности «Вера»; остальные способности развиты умеренно. У преобладающего числа девушек высокий уровень способностей «Справедливость», «Надежда» и «Вера» по остальным показателям – умеренный. Статистически значимые различия между полами были установлены только по актуальным способностям «Время» и «Доверие» – у юношей эти ресурсы развиты чуть лучше.

#### *Список литературы*

1. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии: дис. в виде научного доклада док. мед. наук: 19.00.04 / Х. Пезешкиан. – СПб.: НМИЦ ПН им В. М. Бехтерева, 1998. – 82 с.
2. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М.: ИОИ, 2024. – 616 с.
3. Кириллов И.О. Позитивная психотерапия. Базовый курс / И.О. Кириллов. – М.: Страна Оз, 2019. – 318 с.
4. Сердюк Л. Диагностические возможности Висбаденского опросника (WIPPF) в исследовании психологического благополучия, жизнестойкости и удовлетворённости жизнью / Л. Сердюк // Diagnostic possibilities of Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and family therapy (WIPPF) in the research of psychological well-being, hardiness and life satisfaction [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.positum.org/ppt-publications/diagnostic-possibilities-of-wiesbaden-inventory/> (дата обращения 28.09.2025).

*Михнева Светлана Владимировна*

канд. юрид. наук, доцент Российской академии наук (РАН), доцент

*Левичева Ксения Алексеевна*

магистрант

Волгоградский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Волгоград, Волгоградская область

## МОТИВАЦИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФАКТОР ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию форм и видов мотивации руководителей организаций. Анализируются подходы к стимулированию персонала, рассматриваются тенденции и инновационные методы повышения эффективности управления человеческими ресурсами. Выявлены оптимальные способы мотивирования персонала для повышения уровня психологического и профессионального благополучия.*

***Ключевые слова:** мотивация, руководители, управление персоналом, корпоративная культура, лидерство, эффективность труда.*

Эффективное руководство организацией невозможно без мотивации сотрудников. Вопросы стимулирования занимают центральное место в теориях менеджмента и психологии управления. Эффективные методы мотивации повышают производительность труда, качество принимаемых решений, а также психологическое и профессиональное благополучие [3]. Недостаточная мотивация руководителей негативно сказывается на общей атмосфере в коллективе, ухудшении рабочих показателей подразделений и снижении прибыльности организации. Разнообразие форм и видов мотивации руководителей оказывает значительное влияние на эффективность управления организацией. Формы мотивации руководителя определяют уровень его вовлеченности, инициативности и ответственности, что способствует повышению производительности труда подчиненных, улучшению организационной культуры и достижению целей организации. Гипотеза предполагает, что сочетание внутренней и внешней мотивации является наиболее эффективным способом формирования лидерских качеств и повышения управленческой эффективности руководителя.

Система мотивации имеет важное значение в управлении кадрами, наравне с профессиональным обучением и переобучением, с оценкой кадров, и также делится на две основные группы методов: нематериальные и материальные [1].

Материальная мотивация включает в себя экономические методы, связанные с денежными выплатами, премиями, бонусами, компенсациями расходов, льготами и иными материальными благами [2]. В

экономической мотивации основой является материальная составляющая. Сюда относят, как поощрения за качественно выполненное задание, так и экономические санкции за несоответствующий нормам и ожиданиям результат труда [7]. К прямым формам экономического влияния на сотрудников относятся: увеличение оклада; дополнительные бонусы; вознаграждения в виде премий; денежные выплаты по определенным поводам; участие в прибыли организации; рассрочка бонусов; оплата социального и медицинского страхования [6]. Косвенная мотивация обусловлена получением выгод для сотрудника за счет организации, например: ипотечные и кредитные программы от организации; посещение домов отдыха, санаториев, баз отдыха, дополнительные взносы в СФР; предоставление бесплатных билетов на различные культурные, иные мероприятия [6].

Нематериальная мотивация касается организационных методов и морально-психологических. К организационным относят: профессиональный рост; мотивация властью; возможность влияния на всю деятельность организации, на ее развитие; свобода действий; соотношение рабочего времени к времени отдыха, недопущение переработок. Морально-психологические методы мотивации действуют на работника путем внутренних стимулов, ориентирована мотивировать человека, воздействуя на него, как на личность, а не как на «рабочий механизм». Элементами данной группы методов мотивации являются: возможность для каждого сотрудника проявить себя, показать свое мастерство и высокую квалификацию; ощущение причастности к единому делу, личная ответственность за результат; доверительная атмосфера в коллективе, наличие у менеджера права на собственную точку зрения [5]; личная и публичная похвала (объявление благодарности, доска почета, грамоты, подарки); элемент вызова в каждой поставленной цели, задание должно быть интересным, так оно сможет воодушевлять на продуктивную и эффективную работу. Для достижения высоких результатов необходимо совмещать все элементы методологии [4].

Современные теории предлагают расширенный взгляд на мотивацию руководителей. Сущность теории ожиданий (Victor Vroom) в том, что руководители оценивают вероятность успеха в достижении цели и привлекательность вознаграждений. Теория справедливости (John Stacy Adams): менеджеры сравнивают соотношение своего вклада и полученного результата с коллегами, и степень удовлетворения зависит от воспринимаемой справедливости распределения ресурсов. Интеграционный подход подразумевает использование комбинации материальных и нематериальных инструментов мотивации, адаптированных к индивидуальным потребностям сотрудника. Эффективная система мотивации должна учитывать индивидуальные предпочтения и мотивы поведения членов команды.

Для разработки стратегии мотивации важно учитывать ряд факторов. Организационная структура: чем сложнее иерархия управления, тем труднее создать единые правила мотивации всех уровней управления [10]. Корпоративная культура: Стиль взаимодействия внутри коллектива влияет на восприятие результатов трудовой деятельности и удовлетворение работой [9]. Типология личности руководителя: Психологические характеристики лидера влияют на предпочитаемые способы поощрения.

Внешняя среда: конъюнктура рынка труда, экономическое положение региона и государства также оказывают влияние на уровень притязаний и ожидания менеджеров. Эти факторы требуют учета при разработке индивидуальных планов развития и поддержки сотрудников, занимающих высокие должности. Для большинства российских предприятий характерно преобладание материальной мотивации над нематериальной. Российские менеджеры предпочитают стабильные выплаты и понятные условия начисления премий перед гибкими схемами оплаты труда [4].

В условиях кризиса, когда традиционные материальные стимулы ослабевают, организация получает уникальную возможность активизировать внутренние ресурсы и способности своих сотрудников. Согласно транскультуральному подходу, во всех культурах существуют универсальные источники благополучия: чувство защищенности (социальные гарантии) и отношения, основанные на уважении и надежде (психологический комфорт). Именно они становятся ключевым мостом для удержания профессионалов, позволяя переосмыслить ситуацию не как угрозу, а как вызов для роста.

Вместо задач «удержания» и «мотивации извне» предлагается сфокусироваться на сбалансированном развитии четырёх сфер жизни человека, составляющих модель баланса позитивной транскультуральной психотерапии (ППТ) [11].

1. Тело/Здоровье: проявлять заботу через социальные гарантии, гибкий график, внимание к психогигиене труда.

2. Деятельность/достижения: развивать программы профессионального роста (стажировки, курсы), но через призму раскрытия уникальных способностей каждого, а не просто «повышения квалификации». Прозрачная оценка эффективности становится не контролем, а обратной связью, помогающей осознать свои сильные стороны.

3. Контакты/отношения: целенаправленно формировать культуру взаимного доверия и уважения, рассматривая коллектив как ценный ресурс поддержки и обмена транскультуральными ценностями (опытом, традициями, способами решения конфликтов). Наставничество становится диалогом равных.

4. Смыслы/будущее: формировать привлекательный имидж компании не просто как работодателя, а как сообщества, разделяющего общие ценности и смыслы. Программы социальной ответственности и корпоративная культура должны давать сотруднику чувство принадлежности к чему-то большему.

Мотивирование руководителей в этой парадигме – это помощь в осознании и гармонизации их собственного баланса, чтобы они могли стать проводниками этого подхода для своих команд. Ключевым инструментом становится транскультуральная диагностика удовлетворенности – не выявление недостатков, а исследование того, каким способностям и ценностям в четырёх сферах отдается предпочтение в разных культурах и у разных людей. Это позволяет найти оптимальное, персонифицированное сочетание материальных и нематериальных стимулов.

Итоговые рекомендации, переосмысленные через призму ППТ.

1. Регулярно проводить ресурсно-ориентированную диагностику, исследуя не «потребности», а актуальные способности и баланс сфер жизни сотрудников в меняющемся мире.

2. Использовать комбинированные схемы, согласованные с моделью баланса: денежные выплаты (сфера «Тело/деятельность») + возможности для роста и построения отношений (сфера «Контакты/деятельность») + проекты, дающие смысл (сфера «Смыслы/будущее»).

3. Повышать прозрачность решений и справедливость оценок, используя их как повод для позитивного переформулирования и поиска альтернативных путей развития (принцип «Помеха – это возможность» из ППТ).

4. Поддерживать высокий уровень социальной ответственности и культуру, основанную на транскультуральном уважении к различиям и концепции «семьи» в широком смысле.

Следование данным принципам позволит организациям не просто привлекать таланты, а стать средой для их целостного развития, где профессиональный успех неотделим от психологического и межличностного благополучия, а кризис становится почвой для позитивных изменений.

#### *Список литературы*

1. Абрамова Г.С. Управление персоналом: учебник / Г.С. Абрамова, Ю.В. Костенко. – М.: Инфра-М, 2023. – 384 с.

2. Михнева С.В. Современная реформа местного самоуправления в Российской Федерации: итоги и перспективы / С.В. Михнева // Вестник Волгоградского филиала МФЮА. – 2015. – №1. – С. 63–70. – EDN WGBHML

3. Армстронг М. Практическое пособие по управлению персоналом / Майкл Армстронг; пер. с англ. – М.: Вершина, 2022. – 512 с.

4. Друкер П.Ф. Эффективный управляющий / П.Ф. Друкер; пер. с англ. Н.И. Волковой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2024. – 256 с.

5. Журавлев А.Л. Социальная психология личности и группы / А.Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2023. – 352 с.

6. Катков В.А. Управление кадрами в организациях / В.А. Катков // Экономика и социум. – 2023. – №1. – С. 14–21.

7. Макарова Т.Н. Система материального стимулирования персонала в компаниях малого и среднего бизнеса / Т.Н. Макарова // Проблемы современной экономики. – 2022. – №3. – С. 34–41.

8. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу; пер. с англ. Е.М. Матюшкиной. – СПб.: Питер, 2023. – 352 с.

9. Пинк Д. Человек мотивированный: что действительно движет нами на работе и в жизни / Дэниел Пинк; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2024. – 272 с.

10. Михнева С.В. Новеллы государственного и муниципального управления современной России в ракурсе единой системы публичной власти / С.В. Михнева // Новеллы права, экономики и управления 2022: материалы VIII Международной научно-практической конференции. – 2023. – С. 294–297. – EDN KLPMPH

11. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнёрства и самопомощи / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.

**Орсоо Туяа**

канд. психол. наук, базовый тренер  
Всемирная ассоциация позитивной психотерапии  
г. Висбаден, Федеративная Республика Германия  
педагог-психолог, кросс-культурный психолог,  
семейный психолог  
Европейский позитивный психотерапевт,  
обладатель сертификата Европейской  
ассоциации психотерапии (ЕАР),  
член WAPP, ЕАР, РААТ

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОНГОЛЬСКОГО ЭТНОСА НА ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОРГАНИЗОВАННОСТИ/ПУНКТУАЛЬНОСТИ КАК СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ И ОТНОШЕНИЯ К КАТЕГОРИИ «ВРЕМЯ»**

**Аннотация:** в статье изложены основные положения, научные гипотезы, выводы по результатам диссертационного кросс-культурного исследования этнопсихологических особенностей такого свойства личности монгольских студентов, как организованность, а также особенности их отношения к понятию «время». Вниманию читателя предлагаются результаты анализа многочисленных научных, публицистических, исторических и других источников на различных языках, раскрывающих влияние целого ряда факторов, детерминант и условий проживания, хозяйственной деятельности и т. д. монгольского этноса, повлиявших на формирование личности, личностных свойств его представителей, обусловливающих проявление особенности таких способностей личности, как организованность, а также отношение ко времени.

**Ключевые слова:** транскультуральная позитивная психотерапия, организованность личности, время, монгольский этнос, индивидуально-личностные характеристики монголов, трансгенерационные концепции свойств личности и отношения к понятию время, структурно-функциональный подход к исследованию свойств личности, особенности структуры компонентов организованности у монгольских студентов, особенности содержания компонентов организованности у монгольских студентов, особенности проявления компонентов организованности у монгольских студентов.

Согласно Носсрату Пезешкиану, основателю транскультуральной позитивной психотерапии (ПТПТ), каждый человек обладает двумя основными способностями: способность любить, способность познавать. Способность любить находит свое выражение в первичных актуальных способностях – наших эмоциональных потребностях и ценностях, таких как терпение, время, доверие и др. Способность познавать находит свое выражение во вторичных актуальных способностях, которые являются нормами нашего поведения в социуме, таких как организованность, пунктуальность, аккуратность и т.д. [17, с.190–197]. Выраженность, проявления,

развитие, дефицит или избыток указанных способностей у человека исследуется методикой WIPPF [5, с. 302–316].

В данной статье хотим познакомить коллег с исследованием двух способностей, организованности и время, проведенного вне рамок позитивной транскультуральной психотерапии, но, которое, по сути, является транскультуральным исследованием проявлений этих способностей у студентов с учетом этнокультурных и половых особенностей. Сравнивалась организованность монгольских и арабских студентов [11]. В данной статье мы рассмотрим выявленные особенности свойства монгольских студентов.

Британский социолог Р.Д. Льюис ввел новый критерий для сопоставления культур – способ организации Времени. В соответствии с его классификацией, монголы подпадают в группу стран с «реактивной культурой» – культуры, придающие наибольшее значение вежливости и уважению, предпочитающие молча и спокойно слушать собеседника, осторожно реагируя на предложения другой стороны (китайцы, японцы). Характерными чертами представителей «реактивной» культуры являются интровертированность, терпеливость, непроницаемость, невозмутимость, стремление не потерять лицо, едва уловимая жестикация и мимика, избегание конфронтации [8, с. 70–71]. В межличностных отношениях представители реактивной культуры соблюдают большую личностную дистанцию, ненавязчивы, деликатны, застенчивы.

К вышеупомянутым характеристикам, пожалуй, относительно монголов можно добавить интернальность – внутреннюю активную регуляцию монголов, присущую им в силу особенностей религиозного и семейного воспитания, о чем будет изложено дальше. Личностная дистанция у монголов соблюдается вплоть до некоторого табу на прикосновения – не любят, когда трогают голову, волосы. К примеру, люди при проявлении привязанности друг к другу не целуются, а делают движение, как будто вдыхают воздух с макушки или щеки другого.

Однако, если японцы и китайцы пунктуальны, тщательно планируют свою деятельность, придерживаются сроков и договоренности о времени, то в этом плане монголы близки с «полиактивными» культурами, для которых опоздание – вполне себе допустимый поступок. Не будем скрывать известный монгольский «маргашизм» (от монгольского слова «маргааш» – «завтра»), который был описан многими монголооведами и иностранными специалистами, работавшими с монголами. Привыкнув жить на необъятных просторах степей, ведя выработанный веками размеренный образ жизни, в соответствии с ритмами природы, кочевнику нелегко перестроить свой менталитет в соответствии с современным темпом жизни? В отношении ко времени у современных монголов сохранился ли охарактеризованный исследователями-востоковедами «философско-созерцательный подход»? Как такой подход влияет на организованность наших респондентов? И влияет ли вообще? Это – важная научная проблема, ставшая предметом нашего исследования.

Монголы относятся к традиционным коллективистским культурам, приверженцам тесных родоплеменных связей. Без твердого принципа взаимовыручки малочисленные скотоводческие племена не смогли бы существовать. Понятие коллективной ответственности является для монгола

поведенческим императивом; родового коллектива как основы социальной жизни – укоренившимся понятием. Общество для монгола – это его защита, и в то же время, человек – «иргэн» (гражданин) активный элемент сообщества, несущий определенные обязательства перед обществом [3]. И тем более интересно, как отмечает монгольский исследователь Баабар, что конфуцианство, которое отдавало предпочтение общественному, нежели личному, никогда не признавалось кочевниками. Напротив, даосизм, центральным понятием которого является личность, имел большое влияние на сознание монгола-номада [1]. На взгляд Л.Г. Скородумовой, в Монголии нашел адаптацию именно ламаизм, как ветвь индийского буддизма, ориентированный на личность, а не ориентированная на общество китайская философия [12]. Очевидно, что монголам, несмотря на то, что они являются представителями коллективистской культуры, и древняя и новая религии каким-то образом прививали основы индивидуалистических, личностных интересов. Возможно, в проявлениях организованности монголы наряду с коллективистскими продемонстрируют и индивидуалистическую склонность характера/мотиваций/целей? Это – следующая из наших научных гипотез.

Монголки стремятся к саморазвитию: по данным статистики на 2000г. среди людей, имеющих высшее образование – 62,9% женщины, среди женщин меньше безработных, живут они дольше не 10 лет, в столице женщин на 60 тысяч больше, чем мужчин [21]. Согласно данным Всемирного банка, в 2014 году владелицами или совладелицами 40% всех компаний в стране были женщины [21].

Известный монгольский ученый Т. Намжил говорит, что в истории монголов, вообще среди кочевников женщина играла большую роль. Мужчины, жившие только войнами, не имели возможности заниматься хозяйством, поэтому такая задача ложилась полностью на плечи женщин. Поскольку последние правили хозяйством, им попутно давалась большая экономическая власть: чем больше обязанностей, тем больше должно быть прав для осуществления этих обязанностей [19]. «Такой властью как монгольская женщина, не пользовалась ни одна женщина в мире» пишут исследователи [9]. Для того, чтобы осуществлять такую власть женщине необходимо обладать некими личностными качествами, которые также способствовали бы умению распределять свое время между обязанностями, грамотно вести непростое скотоводческое хозяйство, рожать, воспитывать детей и руководить домохозяевами и т. д. Очевидно, обычай уважать женщину, имеющую большой авторитет в семье, оставил неизгладимый след в традиционной культуре кочевых народов и, в первую очередь, в психологии самой женщины. Возможно, в проявлениях волевых компонентов организованности у монгольских девушек найдет свое отражение специфика психологии монгольской женщины. Возможно ли, что монгольские девушки более Организованны? Эта еще одна гипотеза, которую мы постараемся доказать или опровергнуть.

Что предопределило подобную уникальность культуры монголов, в менталитете у которых наблюдается даже элементы противоречия/двойственности? Возможно, мы найдем еще не одну уникальную этнопсихологическую особенность культуры монголов, обусловленную нижеуказанными условиями? Давайте попробуем разобраться.

Проблема влияния различных условий как внешних (климатические, географические, экономические, исторические условия); так и внутренних (биологические, генотипические особенности наследственности); наряду с социальными (организация общественной и хозяйственной деятельности, особенности воспитания и обучения и др.) на развитие личности, его личностных качеств – предмет глубоких теоретических разработок в психологии личности Рубинштейна, Асмолова и др. [11, с. 44–45].

Многие современные исследователи – этнографы, психологи, социологи Шпет Г.Г., Мудрик А.В., Гумилев Л.Н., Платонов Ю.П., Резников Е.Н. и др. заключают, что на формирование личности, личностных свойств представителей различных этносов оказывает влияние целый ряд факторов, детерминант и условий их проживания, хозяйственной деятельности и т. д. Вместе с тем, отмечено, что быстро меняющиеся изменения общественно-политических и экономических детерминант в современных условиях влекут за собой незаметное изменение этнопсихологических характеристик народа [11, с. 44–45].

Мы рассмотрим вышеуказанные условия с точки зрения их возможного влияния на формирование свойств личности монголов, в частности, их организованности, и их отношения к категории время.

По данным монгольских СМИ, в настоящее время в мире проживает около 10 миллионов монголов и монголо-говорящих (калмыки, буряты и др.). В Монголии (по переписи на 2024 год) проживает 3 млн 544 835 человек, 6,8 млн – в КНР [22]. На территории современной Монголии проживают более двадцати народностей, среди них самая многочисленная собственно монголы-халхи (более 80%), затем по численности идут казахи мусульмане по религии (около 6%) [7].

Вопрос о происхождении монголов до сих пор вызывает дискуссии. Как пишет Л.Н. Гумилев, история огромной территории евразийской степи, особенно периода до появления на исторической арене Чингисхана, не исследована или исследована крайне мало [3]. По данным археологических раскопок уже 30 тысяч лет тому назад на бескрайних просторах сегодняшней Монголии жил человек [1]. Китайцы, с момента написания своей истории упоминали о невежественных северных племенах Ху, вечно беспокоивших их своими набегами; а в исторических памятниках раннего средневековья начали упоминаться дикие племена Мэнгу (Монгол) [1]. По-китайски название этого племени пишется двумя иероглифами «Мэн» и «Гу», в буквальном переводе это означает «Древняя страна, род» [12]. По другой версии древнее племя мэн гу – название одного из родов татар, проживавших издревле в Забайкалье, откуда происходили предки Чингисхана [3]. По мнению историков, первым государством монгольских племен необходимо считать Жужаньский каганат (ханство), 350–550 гг. н.э. Существование могущественных племен монголов отмечается в китайских летописях под названием «жужань» (juan-juan) – «сплетенные косички», которые владели обширными землями от Байкала до Великих пустынь, от Харшара до Кореи [16].

Исторически монголы проживали и проживают на обширных территориях Центрального (срединного) региона азиатского континента, изолированных от влияния океанов со всех сторон горными системами: Алтай, Саяны, Хангай, Хинган, покрытых лесами, с густой сетью рек и озер на

севере; 25% которых занимает на юге пустыня Гоби, основной ландшафт – сухие степи. Это одна из уникальных точек на нашей планете: здесь находится самый южный на земле район вечной мерзлоты; разница между зимней и летней температурой достигает 100°C, а дневной и ночной – 20°C; вся территория нынешней Монголии расположена на уровне 1,5 тыс. метров над уровнем моря. Резко континентальный климат для проживания достаточно суровый – морозная малоснежная зима, короткие весна и осень без осадков, знойное лето, постоянные сильные ветра, песчаные бури. Суровые условия жизни, зависимость от погодных катаклизмов, обширные территории при малочисленности населения закалили характер кочевника-номада, закрепили в нем такие черты, как выносливость, терпение, неприхотливость, сила воли. Найдут ли эти качества свое отражение в проявлениях волевых компонентов организованности? Это наша следующая гипотеза.

Традиционно монголы-номады занимались (в некоторых районах до сих пор) пастбищным скотоводством, когда посезонно скот перегоняют с пастбища на пастбище. Тем не менее, археологические раскопки доказывают, что народы, населявшие издревле территорию нынешней Монголии, также возделывали землю и строили поселения. Большинство северных монгольских племен вели также охотничье-собираТЕЛЬСКИЙ образ жизни. Кочевое хозяйство создавало условия подчинения законам природы, согласия с ней, жизни вне времени, желания как можно меньше зависеть от других людей [1; 12]. Монголы не были привязаны к одному месту, у них нет привязанности к земле, недвижимости, стремления к накопительству. По природе кочевник не слишком привязан к деньгам, не держит в мыслях накопительства, и, возможно, поэтому, в его мыслях отсутствует зависть [20]. Природно-климатические условия и кочевнический способ производства обусловили формирование у монголов, таких черт, как неторопливость, степенность, обстоятельность и наблюдательность, а также готовность к перемене мест, проявляющаяся в высокой адаптивности.

В характере монголов иностранные путешественники подчеркивали выносливость, не изнеженность независимый, упрямый, свободолюбивый характер, дружелюбие, изумительную наблюдательность, природное любопытство, добродушие и гостеприимство Монголы всюду заезжему человеку откровенно радуются, как если бы ждали именно его. В культуре кочевого быта нет ничего возвышеннее ритуала встреч [9].

Речь монгола нетороплива, сдержанна, немногословна. У монголов практически отсутствует эмоционально окрашенная мимика, они скупы в использовании жестикующих [14]. Монголу с его восточным менталитетом характерны созерцательность и отрешенность, ассоциативность мышления, поэтический строй души: для них природа – неистощимый источник образов. В устном творчестве поражает разнообразие чисто монгольских национальных эпитетов, красочных и резких [12]. Почти в каждой монгольской семье или кто-то поет или играет на национальном инструменте [14].

Как отмечает российский этнограф Л.Г. Скородумова, «свойство национального менталитета: внутренняя экспрессия, скрытый темперамент – при внешней сдержанности монголы проявляют стремление к свободе, динамике, движению, действию – в монгольском языке

господствует глагол» [12, с. 5]. Советский журналист, много лет проработавший в Монголии и объездивший ее всю вдоль и поперек, делится своим наблюдениями: «В характере монгола невозмутимость степняка уживается со взрывчатостью горца. Только что флегматично слушал меня, а стоило вскочить на коня – воплощение энергии» [14, с. 85]. В восточных степных районах монголы отличаются спокойным и невозмутимым нравом, склонностью к созерцанию, неспешностью мысли и слов. В северных и западных местностях, где густые леса, монгол более подвижен, энергичен, целенаправлен.

Исследование Доржбадам о влиянии типа темперамента на процесс обучения монгольских студентов было проведено на выборке из 900 студентов с использованием теста А.Ц. Пунина [4]. В результате выявлено, что среди юношей преобладают те, у которых выражен меланхолический темперамент (34,9%), далее – флегматичный (22,8%), сангвинический (20,5%) и холерический (15,2%); среди девушек – больше всего флегматиков (22%), далее – сангвиников (17,8%), холериков (14,3%), меньше всего меланхоликов (2,2%). Суммарно, среди достаточно большой по объему выборки большинство молодых монголов являются флегматиками и сангвиниками по типу темперамента.

Посмотрим, действительно ли такие качества найдут свое выражение во внутренней интернальной саморегуляции, выраженности эмоционального компонента (сдержанность, контроль за импульсами) их характера? Это – еще одна гипотеза нашего исследования.

Что касается религиозности – Веры – монголов. Мы уже упоминали, что среди монголов имеются немногочисленные народности (около 6%), к примеру, казахи, которые исповедуют ислам [7]. Все же большинство населения Монголии (70–80%) придерживаются разновидности тибетского буддизма ламаизма, который широко распространился среди кочевников в VII веке и который предписывает этические нормы существования верующих Ламаизм предписывает смирение перед судьбой: вся судьба predeterminedена свыше [11, с. 61–62]. Отсюда у людей, возможно, логически вытекает убеждение: зачем суетиться? Все наши способности, свойства переданы нам генетически. Мы здесь ничего не можем изменить. Подобная трангенерационная концепция о predeterminedенности судьбы и свойств, в частности, непунктуальность монголов, ставшая притчей во языцах, каким-то образом проявится ли у монгольских студентов? Это – еще одна наша гипотеза.

Несколько десятилетий социалистического строя повлияли на религиозность монголов (коммунистический атеизм). На современном этапе происходит возврат к канонам буддизма, а наряду с этим, более древнего языческого мировоззрения монголов шаманизма- «тэнгризма» (от монгольского «тэнгэр» – небо). Многие категории традиционной культуры, семейные обряды монголов выросли из него]. Согласно этой вере, только Вечное небо является высшим законодательным порядком, высшей судьей. Добро и зло – есть нечто, исходящее от человека, добро – его поведение и деятельность, одобряемое Небом, зло – неодобряемое. Если поступать правильно, то и бояться нечего – идея о важности личностной составляющей в вере. Вера в Силу вечного синего неба, монголы не пытались изменить или познать природу; почитали девственную природу,

считали себя неотъемлемой частью природы и бережно относились к ней [11, с. 61–62]. Наглядным примером может служить следующая деталь быта: монгольские национальные сапоги имеют загнутый вверх носок – чтобы не поднимать дерн земли при ходьбе.

Две жизненные ценности безоговорочно святы для монгола: молоко матери и душа матери. Исторически повелось называть мужа – «миний хар хун» (мой черный человек), в отличие от ламы, который «желтый человек», а жена – «белый человек», т.е. почитаемая больше всех [14, с. 235]. Монгол, представляя жену другим или в ее отсутствие, никогда не назовет жену просто по имени, скажет уважительно «наш (во множественном числе) домашний человек» [19].

В монгольских семьях авторитет мужа непререкаем, перед людьми и детьми муж – глава семьи. Свое уважение женщина выражала тем, что обращалась к нему на «вы» (такой традиции до сих пор придерживаются жители сельской местности в некоторых районах Монголии) [19]. Тем не менее, решение многих вопросов в особенности относительно хозяйства, детей и т. д. принимает именно жена, мать [19]. «В Великой степи женщина выполняла все домашние работы и была владелицей дома; мужу принадлежало только оружие, ибо ему полагалось умереть в войне», – пишет Л.Н. Гумилев [3, с. 349]. Зарубежные авторы характеризуют монголку как «свободную, самостоятельную» прямую, деятельную и практичную [14]. Религиозная и этническая принадлежность у монголов определяется по матери (возможно, это фактор значимой роли женщины в малочисленном обществе или особенность малочисленных народов).

Детям, прежде всего, прививается уважительное отношение к старшим, не только родителям, родственникам и другим, но и к своим сиблингам. До сих пор сохраняется в монгольских семьях традиция обращаться к старшему по возрасту (даже если разница один год) брату или сестре на «вы». Дети заботливо опекают родителей до преклонного возраста. Детей с младенчества приучают уважительно относиться к труду, в соответствии с возрастом, физическими и психологическими возможностями дают поручения по хозяйству. Детей приучают к дисциплине, умению вести себя: когда есть гости родителям не приходится одергивать детей, даже если их восемь-десять – их не слышно. Заботу о маленьких берут на себя старшие дети – подростки, «их об этом не просят, не сулят за это вознаграждений и похвал, это обязанность, сохранявшаяся с древних времен. Родители стараются воздействовать на провинившегося ребенка увещаниями, взывая к их совести, учат их анализировать свое поведение и вести себя в соответствии с общепринятыми нормами морали [13].

Таким образом, в традиционных монгольских семьях воспитание молодого поколения основано на доверии к личности ребенка, взыванию к его совести, его лучшим сторонам, направлено на развитие у них волевых навыков, ответственности, самостоятельности и инициативности. Проявятся ли эти качества в компонентах их организованности? Эту гипотезу нам также предстояло или подтвердить или опровергнуть.

Монгольский исследователь Одонтуяа, на основании изучения монгольских народных пословиц и поговорок, выводит, что для монгола человек – высшая ценность, далее, для него ценны воспитанность и

нравственность, мудрость ум, образование учености, трудолюбие [10]. Монголы придерживались нравственности кочевников, подобно рыцарской: не наносить удар ножом в спину, уважать противника, великодушие и гостеприимство [1]. В древние времена во время войн на начальствующие посты выдвигались люди не по званию или состоянию, а на первый план выдвигались личные деловые качества [15].

Монголам, как и другим малочисленным народам, свойственно стремление к самоутверждению, в первую очередь, путем получения хорошего образования. Действительно, у монгола генетически передаваемая почтительность и уважение к ученым и ученью вообще. Основатель великой монгольской империи Чингисхан сам любил и уважал ученых и завещал то же своим потомкам в знаменитых Ясах. Путешественники из других стран писали: «ученых и отшельников всех толков он (Чингис хан) почитал, чтил и любил...», и с искренним удивлением отмечали необычайную в средние века веротерпимость в среде монголов «...на мусульман взирал (правитель) с почтением, так и христиан и идолопоклонников миловал. Дети и внуки его выбирали одну из вер по своему влечению...» [цит. по: Груссе: 252]. Восприимчивость монголов к новому, этническая и религиозная толерантность, возможно, обусловлена именно из привитой таким образом веротерпимости [12]. Проверим, насколько эти свойства выражены у современного монгольского поколения?

В Средние века (XII–XV вв.) монголы пережили величайший подъем; благодаря завоеваниям распространили свое господство и влияние на обширные территории в Азии и Европе. Монголам присуще чувство гордости за героическое прошлое своего этноса, развитое чувство собственного достоинства, патриотизм [12].

В начале XX века Монголия добивается независимости и выбирает социалистический путь развития при огромной поддержке и влиянии Советской России. После распада СССР Монголия выбирает демократический путь развития, перестраивает свою экономику на рыночный лад. Эти факторы, а также глобализация, Интернет, всеобщая «вестернизация» не могут не оказать влияния на социально-психологические особенности личности, менталитет и мировоззрение представителей этносов, особенно молодой ее части. Монголия на данном историческом этапе находится на уровне развивающихся экономик. Становление рыночной экономики с жесткими законами выживания, безусловно, влияют на поведенческие и характерологические особенности монголов, особенно молодой ее части – в форме более эгоцентрической направленности помыслов, рациональности мышления, прагматизма для лучшей организации своей деятельности и жизни. Это нам также предстояло проверить в процессе исследования.

Основываясь на результатах изучения источников об особенностях менталитет, мышления, поведения представителей монгольского народа, мы выдвинули вышеупомянутые научные гипотезы, которые намеревались проверить в ходе исследования.

С позиций целостно-функционального подхода А.И. Крупнова к изучению свойств личности организованность понимается как системное свойство личности, включающее в себя взаимодействие целевых, мотивационных, когнитивных, рефлексивных, динамических, эмоциональных,

регулятивных, продуктивных компонентов [6; 11, с. 73–74]. Диагностика организованности была проведена с помощью методики А.И. Крупнова «Бланковый тест организованности». Методика позволяет диагностировать организованность личности по степени выраженности и доминирования 16 различных переменных. Здесь респонденты отвечали на такие вопросы, которые определяют их: цели (приоритет лично или общественно значимых), мотивации (доминирование альтруистических или эгоистических мотиваций), наличие и развитость динамических черт, таких как сила воли, умение контролировать свои импульсы, подчинять их цели, ответственность за результат/локуса регуляции (доминирование активного внутреннего или пассивного внешнего), степень развития приемов и навыков в организации своей деятельности, досуга (пунктуальность, умение распоряжаться своим временем, планировать, выделять главное от второстепенного, умением сочетать работу и отдых и т. п.), Наличие негативных факторов, отражающих трудности (лично-эмоционального – терпение, усидчивость, аккуратность или излишняя тревожность, перфекционизм и т. п. или операционально-инструментального плана – способность доводить дела до конца, уметь не отвлекаться и т. п.) в этом процессе.

В результате проведенного исследования были выявлены этнопсихологические особенности в проявлениях организованности личности и отношения к категории время у монгольских студентов, которые в целом подтвердили наши научные гипотезы [11, с. 193–202]. А именно:

1. Особое отношении ко времени у монголов имеет этнокультурные корни. Охарактеризованный исследователями-востоковедами «философско-созерцательный подход» к категории время обусловил появление такого современного явления, как монгольский «маргашизм» (от монгольского слова «маргааш» – «завтра») – аналог «неорганизованности» и «непунктуальности», который был описан многими монголоведами и иностранными специалистами, работавшими с монголами. Выявлено наличие и вера в трангенерационную концепцию о predeterminedности судьбы и свойств, убеждение в генетической обусловленность личностных свойств, в частности, непунктуальности монголов. Это «тормозит» Организованность монгольских студентов: можно при случае переложить ответственность за свои неудачи на наследственно детерминированную особенность, видится желание оправдать свое неорганизованное поведение наследственностью.

2. В индивидуально-личностных характеристиках выявлено: монголов отличает интровертированность и интернальность, эмоциональная сдержанность, высокий контроль за импульсами, самостоятельность, инициативность. Структурные связи организованности монгольских студентов во многом выстраиваются вокруг волевой саморегуляции их организованности, ярко выражены волевые навыки (особенно у девушек) такие, как терпение, выносливость, сила воли.

3. Высокая мотивация к достижению целей – это специфика организованности монгольских студентов. Именно цели являются системообразующими компонентами структуры организованности.

4. Нашло свое проявление наличие наряду с коллективной также индивидуалистической направленности мышления/мотивации/целей. При

этом выявлены различия в целеполагании, обусловленной мотивациями, у девушек и молодых людей. Социоцентрическая направленность мотивов характеризует организованность монгольских юношей. Монгольские юноши прежде всего преследуют интересы общества. Целеустремленность больше к лично значимым целям, эгоцентричность в мотивации выявлена у монгольских девушек.

5. По количественным показателям организованность девушек имеет свойства, свидетельствующие о более высоком развитии свойства. У них лучше развиты навыки организованного поведения: им лучше удается планировать, распределять время, самоконтроль, дисциплина и аккуратность в введении дел, как в учебе, так и в выполнении домашних обязанностей. Их организованность характеризует более активная внутренняя регуляция, готовность брать на себя ответственность за процесс и результат своей деятельности.

6. В организованности монгольских юношей имеются факторы, препятствующие их организованному поведению: склонность оправдать свою неорганизованность внешними обстоятельствами, переложить ответственность за неудачи на других, низкая результативность в попытках организовать свою деятельность в силу дефицита навыков и умения организации.

Таким образом, в ходе исследования выдвинутые нами научные гипотезы относительно влияния целого ряда факторов, детерминант и условий их проживания, хозяйственной деятельности и т. д. на формирование личности, личностных свойств представителей различных этносов, обуславливающих особенности таких способностей личности, как организованность, а также отношение ко времени, были доказаны.

Безусловно, результаты данного исследования и требования современности к психотерапевтической деятельности побуждают нас к масштабным кросс-культурным сравнительным исследованиям актуальных способностей личности в рамках транскультурального психотерапевтического подхода с использованием WIPPF.

#### *Список литературы*

1. Баабар Б. История Монголии: от мирового господства до советского спутника / Б. Баабар; пер. с англ. – Казань: Татар. кн. изд-во, 2010. – 543 с.
2. Груссе Р. Чингисхан: покоритель Вселенной / Р. Груссе; пер. с фр. – М.: Молодая гвардия, 2002. – 285 с.
3. Гумилев Л.Н. Древняя Русь и Великая степь / Л. Гумилев. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 736 с.
4. Доржбадам Ц. Изучение некоторых психофизиологических особенностей, влияющих на учебу студентов: автореф. дис. ... д-ра философии педагог. наук / Ц. Доржбадам. – Улан-Батор, 2001. – 50 с.
5. Кириллов И. Позитивная психотерапия. Базовый курс / И. Кириллов. – М., 2019. – 328 с.
6. Крупнов А.И. Системно-функциональный подход к изучению личности и ее свойств / А.И. Крупнов // Комплексные исследования свойств личности: научная школа А.И. Крупнова: сборник научных статей, посвященный 70-летию А.И. Крупнова. – М.: РУДН, 2009. – С. 9–15.
7. Крючкин Ю. Монголия. Географическая энциклопедия / Ю. Крючкин. – Улан-Батор, 2009. – 345 с.

8. Льюис Р.Д. Деловые культуры в международном бизнесе. От столкновения к взаимопониманию / Р.Д. Льюис; пер. с англ. – М.: Дело, 2001. – 446 с.
9. Марко Поло. Книга о разнообразии мира. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 304 с.
10. Одонтуяа Л. Специфика проявления ценностей в монгольских пословицах и поговорках: автореф. дис. ... д-ра культуролог. наук / Л. Одонтуяа. – Улан-Батор, 2004. – 26 с.
11. Орсоо Туяа. Психологические особенности организованности личности у арабских и монгольских студентов: дис. ... канд. психол. наук / Т. Орсоо. – М.: РУДН, 2015. – 280 с. EDN WCSFYA
12. Скородумова Л.Г. Монгольский язык: образы мира / Л.Г. Скородумова. – Улан-Батор: Бемби Сан, 2004. – 328. EDN QSTVRN
13. Цэдэндамба Н. Тактика семейного воспитания в монгольских семьях и их влияние на развитие интеллектуальной личностной сферы подростков: дис. ... канд. психол. наук / Н. Цэдэндамба. – Иркутск, 2003. – 138 с.
14. Шинкарев Л.И. Монголы: традиции, реальности, надежды / Л.И. Шинкарев. – М.: Сов. Россия, 1981. – 256 с.
15. Эренжен Хара-Даван. Чингис-хан. Как полководец и его наследие. Культурно-исторический очерк Монгольской империи XII–XIV веков. – Элиста: Калмыцкое книжное издательство, 1991. – 223 с.
16. Vaabar B. History of Mongolia. The Mongolia and Inner Asia Studies Unit. Cambridge: University of Cambridge, 1999. 448 p.
17. Peseschkian N. Positive Family Psychotherapy. WAPP Press. 2013. 395 p.
18. Дашдаваа Ж. Монголын уламжлалт гэрийн хүмүүжил / Ж. Дашдаваа; ред. Г. Хандхуу. – Улан-Батор: Соембо принтинг, 2010. – 167 с.
19. Намжил Т. Монгол орх гэр /бүүл/-ийн туух /Гэр бүүл судлал, түүх, угсатны зүйн судалгаа / Т. Намжил; ред. Н. Бэгз. – Улан-Батор: Битпресс ХХК, 2007. – 232 с.
20. Нямаа Б. Монгол хүний менталитетын зарим онцлогийг судалсан нь: магистрын ажил. НШУС. – Улан-Батор, 2010.
21. Почему женщины в Монголии свободны, богаты и образованны, но при этом страдают? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.infpol.ru/195530-pochemu-zhenshchiny-v-mongolii-svobodny-bogaty-i-obrazovanny-no-pri-etom-stradayut/> (дата обращения: 23.09.2025).
22. Монголия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 23.09.2025).

**Смирнова Дарья Романовна**  
магистр, главный специалист  
АО «Концерн Титан 2»  
г. Санкт-Петербург

## **ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В МЕЖДУНАРОДНОЙ КОМПАНИИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются транскультуральные аспекты взаимодействия коллектива в международной компании.*

*В качестве методологической основы применяется модель четырех сфер жизни Н. Пезешкиана, позволяющая провести комплексный анализ взаимодействия представителей разных культур в условиях высокоответственной деятельности.*

*На основе проведенного анализа предлагаются практические рекомендации, направленные на гармонизацию межличностного взаимодействия и укрепление социальной сплоченности в международной команде.*

***Ключевые слова:** транскультуральность, модель баланса, межкультурная коммуникация, культурный код, адаптация.*

Современность, рассматриваемая как эпоха инновационного общественно-экономического развития, предъявляет особые требования к человеку.

В сложившихся условиях социально-профессиональная успешность личности может быть обеспечена только лишь готовностью человека адекватно реагировать на изменяющиеся обстоятельства жизни, способностью понять и принять новые условия и требования социальной и профессиональной среды, постоянно повышать свою компетентность в профессиональном пространстве [4, с. 129–133].

Международный проект АЭС «Аккую» является транскультуральным предприятием, в котором работают специалисты из разных стран. Становясь участниками межкультурных коммуникаций, сотрудники электростанции взаимодействуют с представителями других культур, зачастую существенно отличающихся от их собственной, которая приобретает с детства и определяет мировоззрение в ходе жизни.

Строительство электростанции – не только масштабный технологический проект, но и уникальный социальный эксперимент, в ходе которого появилась возможность прямых контактов с представителями иных культур, которые раньше казались феноменальными и загадочными.

На одной площадке работают российские специалисты-экспаты, турецкий инженерно-технический персонал и рабочие из разных регионов Турции. Это создает среду, где взаимодействуют не только профессиональные, но и глубокие культурные коды, ценности и модели поведения. В таких условиях традиционные подходы к управлению персоналом часто оказываются недостаточными.

Эффективная межкультурная коммуникация это энергоёмкий, затратный процесс, который нуждается в тщательной подготовке. Не только языковая, коммуникативная; культурная компетенция (на уровне знания),

но и образ (на уровне понимания) обуславливают основные механизмы межкультурной коммуникации.

Приехав в регион, где находится объект, сотрудники оказываются в новых социальных и психофизиологических условиях. В работах Г.В. Залевского (2005–2014) указано, что чем более сложной оказывается среда, в которой человеку приходится действовать, тем чаще от него требуется проявление способностей к изменению [1].

Сложность быстрого приспособления и нахождение в непривычной для себя обстановке оказывается основным препятствием для эффективного включения в новую социокультурную среду с усвоением бытовых, культурных традиций и микросоциальных норм [3, с. 165–168].

Транскультуральный подход в позитивной психотерапии, предполагает, что каждый человек является носителем уникальной «культуры», сформированной его семьей, ведь все мы родом из детства, национальностью, религией и личным опытом.

Этот подход учит не противопоставлять культуры, а понимать и уважать различия, рассматривая их как альтернативные способы адаптации к жизни [2].

Одним из инструментов оптимизации адаптации является модель баланса Н. Пезешкиана, в которой психологическое благополучие личности основывается на гармоничном развитии четырех основных сфер жизни: тело, деятельность, контакты, смыслы. Дисбаланс в одной из сфер может приводить к нарушению функционирования и в других [1].

В ракурсе анализа процессов адаптации через призму четырех сфер жизни, мы можем заметить транскультуральные аспекты каждой из них:

1) вызовы в сфере тела: адаптация к жаркому климату Турции, непривычная кухня, нарушение режима сна и бодрствования из-за напряженного графика работы. Высокий уровень ответственности и связанный с этим стресс. Российский специалист может в стрессе искать утешение в привычной, но тяжелой пище, в то время как турецкий коллега будет использовать для релаксации традиционное чаепитие или посещение хаммама. Непонимание этих практик может привести к взаимным стереотипам – «они только отдыхают» / «они не умеют расслабляться»;

2) к вызовам в сфере деятельности можно отнести: необходимость согласования российских стандартов безопасности и турецких норм регулирования. При этом, российская инженерная школа часто делает акцент на строгом соблюдении регламентов и иерархии. Турецкие коллеги могут демонстрировать более гибкий и нелинейный подход к решению задач, ценя личные договоренности, а не контрактные обязательства. Для турецких коллег установление личного, неформального контакта за чашкой кофе часто является предпосылкой для успешного делового сотрудничества. Для российских коллег, ориентированных на результат, это может казаться пустой тратой времени;

3) к вызовам в сфере контактов относится языковой барьер, даже при наличии переводчика. Сложности построения доверительного диалога между представителями двух разных культур из-за различий менталитетов приводит к социальной изоляции. Так, разные стили коммуникации, например, прямота россиян – может восприниматься турецкими гражданами как резкость, а восточная вежливость и нежелание говорить «нет» могут восприниматься как лицемерие и неуверенность;

4) к вызовам в сфере смыслов можно отнести разницу в картине мира философии, правилах жизни, ценностях и религиозных взглядах. Так, российский специалист может увидеть главный смысл проекта в «технологическом прорыве» и «покорении новых рынков», в то время как турецкий коллега – в «развитии энергетической независимости Родины» и «создании рабочих мест для своих детей». И если эти смыслы не объединены общей, транскультуральной миссией проекта, может возникнуть ценностный разрыв.

На основе вышеуказанного, с целью оптимизации управления персоналом межнациональной компании, можно предложить следующие мероприятия, направленные на развитие транскультуральности.

1. Внедрение транскультурального ликбеза. Проведение для сотрудников не просто языковых, но и культурологических курсов, где разбираются особенности делового этикета, невербальной коммуникации и ценностных ориентиров обеих сторон.

2. Создание «Пространств баланса». Организация зон отдыха, где поощряется неформальное межкультурное общение (совместные праздники, спортивные соревнования, кинопоказы), что напрямую воздействует на сферы тела и контактов.

3. Развитие программ психологической поддержки. Внедрение корпоративных программ, где психологи, работающие с моделью баланса, помогают сотрудникам осознать источники дисбаланса и найти личные ресурсы для его восстановления.

4. Формирование общей миссии. Активная коммуникация со стороны руководства, которая бы транслировала общую, объединяющую цель: «Мы вместе создаем объект, который принесет чистую энергию и процветание региону на десятилетия вперед». Это укрепляет сферу смыслов.

Современное международное предприятие – мощный генератор межкультурного взаимодействия. Транскультуральный подход и модель баланса позитивной психотерапии предлагают целостный и ресурсный взгляд на управление межнациональным коллективом. Инвестиции в психологическое благополучие и культурную интеграцию команды – это не просто гуманитарная задача, но и ключевой фактор долгосрочного успеха всего проекта.

#### *Список литературы*

1. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем / Г.В. Залевский. – Томск: ТГУ, 2004. EDN QXMUQH
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.
3. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: теория и практика транскультурного подхода / Н. Пезешкиан, А. Пезешкиан, Х. Фидлер. – М.: Академический проект, 2020. – 495 с.
4. Смирнова С.В. Межкультурные коммуникации в диалоге России и Китая / С.В. Смирнова, Д.Р. Смирнова // Этнопсихологические проблемы в современном мире: сборник материалов региональной межвузовской конф. – Благовещенск: БГПУ, 2013. – С. 129–133.
5. Смирнова Д.Р. Психическая флексибельность сотрудников как ресурс их психического здоровья / Д.Р. Смирнова // Эволюция современной науки: сборник статей международной научно-практической конференции. – Уфа: АЭТЕРНА, 2015. – С. 165–168. – EDN ULAIXH

*Сутормина Анна Андреевна*

врач-психиатр

ГБУЗС «Севастопольская городская психиатрическая больница»

г. Севастополь

*Научный руководитель*

*Смирнова Светлана Викторовна*

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

## **ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПРИМЕНЕНИИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРАКТИК ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ МИГРАНТОВ В РОССИЙСКИХ РЕАЛИЯХ: ВОЗМОЖНОСТИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

***Аннотация:** адаптация мигрантов в новой культурной среде представляет собой сложный и многоуровневый процесс, требующий учета различных факторов, таких как культура, личная история, социальные условия и психическое здоровье. В статье рассматривается транскультуральный подход как эффективный инструмент для создания комфортной и безопасной психотерапевтической среды, способствующей адаптации мигрантов. Основное внимание уделяется возможностям позитивной психотерапии для решения типичных проблем, с которыми сталкиваются мигранты, и предоставления конкретных примеров успешного применения этих подходов в российском контексте.*

***Ключевые слова:** адаптация мигрантов, психотерапия, транскультуральный подход, психотерапевтическая среда.*

С каждым годом миграция становится важной темой для современного общества. Люди, покидая свои родные страны, сталкиваются не только с изменениями в социальных и экономических условиях, но и с эмоциональными кризисами, вызванными адаптацией к новым культурным и языковым контекстам. В России, как и в других государствах, мигранты из разных стран сталкиваются с особыми вызовами, такими как культурный шок, неоднозначное восприятие от местного населения и отсутствие социальной поддержки. Психотерапевтические практики, основанные на транскультуральном подходе, могут эффективно облегчить этот процесс [1].

Транскультуральный подход в психотерапии фокусируется на взаимодействии между культурой клиента и терапевтом. Он базируется на понимании, что каждая культура обладает уникальными нормами, ценностями и системами верований. Это знание позволяет терапевту адаптировать свои методы к уникальным потребностям каждого клиента, что, в свою очередь, ведет к более глубокому пониманию и более успешным результатам терапии [3; 4].

Культурная чувствительность терапевта, это не просто уважение к культуре клиента, но и глубокое понимание ее особенностей. Психотерапевты должны осознавать, как культурные факторы, такие как язык, традиции, религия и история, влияют на восприятие мигрантом своего опыта. Применение культурной чувствительности включает в себя активное изучение культурных контекстов и адаптацию коммуникации в зависимости от культурных различий [2].

Психотерапевтические техники, такие как когнитивно-поведенческая терапия или гештальт-терапия, могут потребовать адаптации для лучшего восприятия клиентом. Например, использование местных притч и символов из культуры клиента может улучшить взаимопонимание и увеличить эффективность терапии. Терапевты могут использовать возможные аналогии и концепции, которые имеют значение для клиента, что может помочь в расширении понимания терапевтических процессов.

Психотерапевт должен активно слушать и избегать суждений, показывая клиенту, что его опыт важен. Ведь эмпатия – это ключ к установлению доверительных отношений между терапевтом и клиентом. Только в безопасной среде клиент может открываться и делиться своими переживаниями.

Важно учитывать, что социокультурные факторы могут оказывать определенное влияние на психическое здоровье мигрантов. Эти факторы могут включать стигму, дискриминацию, трудности с поиском работы, язык и другие жизненные обстоятельства, которые могут сказываться на состоянии клиента [1; 6].

Позитивная психотерапия предлагает новый взгляд на решение проблем, с которыми сталкиваются мигранты, акцентируя внимание на ресурсах клиентов и механизмах их психологической устойчивости. Эта методология ориентирована на взгляд на личное развитие и нахождение смысла в жизни, что является особенно актуальным для мигрантов, испытывающих стресс и неопределенность [3; 4].

Ключевые возможности позитивной психотерапии в работе с мигрантами это прежде всего следующее.

1. Сосредоточение на ресурсах: позитивная психотерапия строится на ценности внутреннего потенциала каждого клиента. Психотерапевты могут использовать техники, направленные на выявление и активизацию ресурсов клиента, таких как личные качества, навыки, установки и опыт. Например, во время сессий мигранты могут быть приглашены говорить о своих достижениях и успехах в прошлом, что помогает им осознать свои сильные стороны, которые могут помочь в адаптации на новом месте.

2. Преодоление трудностей: позитивная психотерапия предлагает стратегии и инструменты, которые помогают клиентам справляться с культурными и личными трудностями. Темы, такие как построение позитивного мышления, обучение методам саморегуляции и управление эмоциями, могут быть полезными для мигрантов. Например, использование метода «счастливой карты» может помочь клиентам визуально представить свои цели и шаги, которые они хотят предпринять для их достижения.

3. Формирование социальной поддержки: психотерапевты могут опощрять клиентов создавать и развивать свою социальную сеть поддержки, что особенно важно для мигрантов, которые могут страдать от

одиночества и изоляции. Это может включать в себя участие в общественных мероприятиях, объединениях по интересам или группах поддержки. Можно рекомендовать клиентам участвовать в межкультурных представлениях, где они могут познакомиться с другими мигрантами и местными жителями, что создаст ощущение принадлежности и поддержки.

4. Ориентир на развитие устойчивости: позитивная психотерапия предлагает множество практик, направленных на развитие устойчивости. Это могут быть практики на осознание собственных смыслов и концепций, ресурсов и опыта, создание дневников успехов или медитации, которые помогают уменьшить тревожность и повысить общее настроение. Исследования показывают, что регулярная практика благодарности положительно влияет на психическое здоровье, позволяя клиентам сосредоточиться на позитивных аспектах своей жизни.

Психотерапевты могут использовать различные методы, включая арт-терапию, музыкальную терапию или другие творческие подходы, чтобы помочь мигрантам выразить свои чувства и переживания, которые они не могут передать словами. Это оптимизирует пространство для творческого самовыражения, которое может облегчить процесс адаптации и стать безопасным путем для исследования идентичности и личных переживаний [2; 7].

*Примеры из практики.*

*Кейс 1.* Групповая работа с мигрантами из Центральной Азии.

Год: 2021. Организация: НКО «Адаптация». Место: Москва, Россия.

В рамках данного проекта были проведены групповые сессии для мигрантов из Кыргызстана, Узбекистана и Таджикистана с участием психолога, который применял разнообразные методики для выявления общих ценностей и ресурсов участников. Благодаря групповым обсуждениям и совместным активностям участники почувствовали большее единство, смогли делиться опытом, находить взаимную поддержку и развивать навыки совместного решения проблем. В итоге было замечено значительное снижение чувства одиночества и изоляции, а также более активная интеграция мигрантов в российское общество.

*Кейс 2.* Индивидуальная работа с мигрантом из Ближнего Востока.

Год: 2021. Место: Центр миграционных услуг, г. Санкт-Петербург, Россия.

Психотерапевт провел индивидуальные сессии с сирийским мигрантом, страдающим стрессом из-за стигматизации и утраты культурной идентичности. Ему были предложены методы позитивной психотерапии, с акцентом на культурных традициях клиента и его уникальном жизненном опыте. В рамках терапии были использованы техники, направленные на укрепление самооценки и поддержание связи с семьей и культурной идентичностью. Процесс включал активные дискуссии о возможных способах взаимодействия с местной культурной средой, что способствовало расширению социальной сети клиента.

*Кейс 3.* Онлайн-поддержка для молодежи-мигрантов

2020–2021 годы. Проект «Психология для всех». Онлайн. Россия.

В период пандемии была запущена программа онлайн-поддержки для молодежи-мигрантов на платформе «Психология для всех». При использовании транскультурального подхода психолог адаптировал содержание

сессий к уникальным культурным особенностям участников, включая арт-терапию для выражения эмоционального состояния. Участники отметили, насколько важным для них стало общение с другими молодежными мигрантами, что помогло им почувствовать себя менее изолированными. Программа включала упражнения по развитию устойчивости и созданию позитивной сети поддержки, что способствовало формированию крупной дружеской группы.

*Кейс 4. Интеграционная программа для детей-мигрантов.*

Год: 2021. Место: г. Екатеринбург, Россия.

Психолог детского центра сфокусировался на работе с детьми-мигрантами, столкнувшимися с трудностями в интеграции в образовательные учреждения. В своей работе он применил игровой подход, включая арт-терапию и групповые занятия, чтобы помочь детям проявить свои чувства и почувствовать себя комфортно. В результате программы дети научились эффективнее справляться со стрессом, улучшили свою самооценку и начали устанавливать дружеские отношения с местными сверстниками [5].

*Заключение.* Транскультуральный подход в психотерапии и методы позитивной психотерапии представляют собой мощные инструменты, которые могут значительно облегчить адаптацию мигрантов в России. Учет культурных особенностей, сосредоточение на ресурсах клиента и создание поддерживающей среды могут повысить уровень удовлетворенности жизнью, укрепить психическое здоровье и обеспечить более плавный процесс интеграции. Не менее важно продолжать исследования в этой области и развивать практики, учитывающие многообразие человеческого опыта. Это обеспечит поддержку мигрантов в их стремлении к лучшей жизни и укрепит общественные связи в многонациональном российском обществе.

#### *Список литературы*

1. Интеграция инокультурных мигрантов в России: монография / Д.М. Абдрахманов, И.В. Демичев, М.М. Нугуманов [и др.]. – Уфа: Дизайн-Пресс, 2014. – 256 с. EDN TITUNF
2. Бредникова О. «Живу, постоянно оглядываясь»: doing everyday transnationalism / О. Бредникова // Жить в двух мирах: переосмысляя транснационализм и трансллокальность: сборник статей / под ред. О. Бредниковой, С. Абашина. – М.: Новое литературное обозрение, 2021. – С. 71–103.
3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг партнерства и самопомощи / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.
4. Пезешкиан Н. 33 и одна форма партнерства / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1998. – 288 с.
5. Пешкова В.М. Транснациональное детство. Ч. II. Место и роль детей в миграции из Средней Азии в Россию / В.М. Пешкова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2021. – №5. – С. 450–473. – DOI: 10.14515/monitoring.2021.5.2065. – EDN: NYVFGZ.
6. Резаев А. Транснациональные мигранты в пространстве современного города / А. Резаев, А. Степанов, П. Лисицын // Социологическое обозрение. – 2020. – Т. 19. №2. – С. 254–275. – DOI: 10.17323/1728-192X-2020-2-254-275. EDN EBAАНL
7. Степанов А.М. Транснациональный подход в современных миграционных исследованиях / А.М. Степанов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2018. – Т. 11. №1. – С. 116–127. – DOI: 10.21638/11701/spbu12.2018.110. – EDN: YWEGYO.

*Научное электронное издание*

**ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:  
РЕСУРС И ИНСТРУМЕНТ СОВЛАДАНИЯ  
С СОЦИОКУЛЬТУРНЫМИ ВЫЗОВАМИ**

Материалы

I Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
(Санкт-Петербург, 21–22 ноября 2025 г.)

Научный редактор *С. В. Смирнова*  
Компьютерная верстка *Е. В. Кузнецова*

Подписано к использованию 10.12.2025 г.  
Объем 2,99 Мб. Тираж 20 экз.  
Уч. изд. л. 16.31.

Издательский дом «Среда»  
428023, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12  
+7 (8352) 655-731  
info@phsreda.com  
<https://phsreda.com>