

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР “ТЕХНОЛОГИИ ДИАГНОСТИКИ И АКТИВИЗАЦИЯ МЕНТАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ”<sup>1</sup>

Международный научно-практический семинар “Технологии диагностики и активизация ментальных ресурсов человека” состоялся 10–11 октября 2014 г. в Латвии (г. Рига). Семинар был организован по инициативе Лаборатории психологии способностей и ментальных ресурсов Института психологии РАН (Россия, Москва) и Международной высшей школы практической Психологии (Латвия, Рига).

На семинаре рассматривались следующие вопросы: что появилось нового в диагностике ментальных ресурсов; какими средствами можно активизировать ресурсные процессы; как соотносятся между собой теоретические подходы и психологическая практика по активизации ментальных ресурсов. Программа семинара включала выступления с докладами и мастер-классы по следующим направлениям: 1) проблема активизации ресурсов человека: теоретические и прикладные аспекты; 2) диагностика и активизация ресурсных состояний: профессиональное, личностное, духовное развитие; 3) современные западные и древневосточные практики мобилизации ресурсов человека. В рамках семинара было сделано семь докладов и проведено два мастер-класса.

**Первое заседание** (сопредседатели *И.В. Михайлов, Г.В. Ожиганова*) открыл доктор психологии, президент Международной высшей школы практической психологии *И.В. Михайлов (Латвия, Рига)*. В докладе *И.В. Михайлова* «“Метод событийных историй” в контексте постановки исследовательской задачи» речь шла о двух основных подходах в исследовательской методологии: номотетическом и идиографическом. Были описаны преимущества идиографического подхода для нивелирования в процессе обучения разрыва между академическими знаниями и “живым”, личностно окрашенным знанием, появляющимся на основе личного опыта. Рассматривался вопрос о том, является ли опора студентов на личный опыт дополнительным ресурсом для более

быстрого и осмысленного вхождения в исследовательскую работу. Цель выступления заключалась в раскрытии специфики предложенного *И.В. Михайловым* Метода событийных историй (МСИ), ориентированного на логику идиографического направления работы. В рамках этого метода событие рассматривается как единство объективно происходящих перемен в жизни индивида и ощущений их субъективной значимости (“знаковости”), при этом важную роль играет включенность события в коммуникативное пространство. Десятилетний опыт работы с этой методикой для активизации ресурсов интеллекта и осознания студентом своей личностной позиции при выполнении исследовательских заданий показывает ее эффективность: абстрактное отношение к своему жизненному опыту приобретает конкретные очертания, а теоретические концепции наполняются личностным смыслом. В то же самое время эта работа помогает студентам осознавать связь между так называемыми “точными” и гуманитарными науками, поскольку и в одном, и в другом случае основой является фактология (в контексте психологии – фактология конкретных жизненных событий).

В докладе *Г.В. Ожигановой (Россия, Москва)* “Саморегулятивные способности как фактор активизации ресурсов разного уровня” рассматривался подход к пониманию и изучению саморегуляции, во многом основанный на теории функциональных систем *П.К. Анохина*, считавшего, что системообразующим фактором функциональной системы является получаемый полезный результат. Было подчеркнуто, что можно говорить о более узком понимании психической саморегуляции как способности управления своим психоэмоциональным состоянием, достигаемом путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Для того чтобы объединить разные понимания способности к саморегуляции на основе целостного подхода, *Ожиганова* использовала разноуровневую модель саморегуляции, исходя из концепции уровнево-

<sup>1</sup> Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 14-28-00087), Институт психологии РАН.

го строения самосознания (Столин, 1985). Таким образом, были выделены три уровня саморегуляции: 1) конституциональный (организмический), связанный с активизацией организмических ресурсов; 2) социальный уровень, ассоциируемый с мобилизацией психических ресурсов; 3) личностный уровень, предполагающий активизацию духовно-нравственных ресурсов. Ожиганова также выделила соотносимые с вышеуказанными уровнями саморегуляции три уровня актуализации саморегулятивных способностей: 1) технический (операциональный); 2) социально-психологический; 3) мотивационно-потребностный (личностный).

В докладе *М. Вак (Франция, Кан)* “Доброжелательность как ценность, выступающая в качестве духовного ресурса” рассматривалась связь ценностей с мотивацией. Ставился вопрос: зачем интересоваться человеческими ценностями и пытаться их измерить? На этот вопрос был дан следующий ответ: это важно для понимания того, какими ресурсами обладает человек, насколько они связаны с духовностью. Поэтому необходимо выяснить структуру ценностей. Различия ценностей обусловлены типом специфической мотивации. Вак отметила, что для изучения ценностей, как правило, используются опросники Рокича и Шварца. В ее исследовании применялся опросник Ш. Шварца “Измерение ценностей”: *SVS* (“*Schwartz Value Survey*”, 1992) и *PVQ* (“*Portrait values questionnaire*”, 2001). Описав систему ценностей Шварца, Вак сосредоточила внимание на “Доброжелательности” в связи с изучением духовного ресурса личности. При изучении доброжелательности в качестве духовного ресурса человека Вак провела параллель с исследованиями М. Рикара на стыке философии, нейронаук, экономики и экологии. Рикар доказывает, что альтруизм не является ни утопией, ни невыполнимым пожеланием, а необходимостью. Это ключ к решению проблем современности. Вак отметила, что вопреки тому, что говорят средства массовой информации, исследования показывают другое: в последнее время уровень насилия постоянно снижается, а гипотеза эгоизма, напротив, на протяжении последних 30 лет не находит своего подтверждения. В заключение Вак отметила, что изучение ценности “доброжелательность”, связанной с духовным ресурсом личности, позволило установить, что эта ценность наиболее востребована и получает высокий балл во всех анкетах по результатам исследований, проведенных в разных странах, и, значит, является важнейшей для развития современного общества.

В докладе *Е.В. Волковой (Россия, Москва)* “Формирование концептуальных структур как фактор

мобилизации интеллектуальных и творческих ресурсов” было отмечено, что главная трудность исследования интеллекта и креативности состоит в том, что внутренняя природа данных феноменов недоступна для исследователя и, как следствие, только их внешние проявления оказываются в центре внимания психологов. Драматичность ситуации, по мнению Е.В. Волковой, состоит в том, что интеллект и креативность как целостные психические феномены растворились в огромной массе эмпирических исследований. Интеллект превратился в каталог когнитивных функций, а данные, полученные по тестам креативности, слабо соотносятся с достижениями в реальной профессиональной деятельности. Поэтому вопросы мобилизации и управления интеллектуальными и творческими ресурсами оказались вне зоны досягаемости традиционной психологической науки. Для решения поставленной проблемы Волкова предложила перейти от феноменологического к онтологическому подходу, в рамках которого интеллект и креативность рассматриваются как разные аспекты ментального опыта человека. В качестве методологической основы исследования предложено использовать дифференционно-интеграционную теорию (*DI-theory*), которая позволяет подойти к решению вопросов мобилизации и управления интеллектуальными и творческими ресурсами.

Доклад *Е. Левиной (Латвия, Рига)* «“Психологический театр” как инструмент активизации личностных ресурсов» был посвящен методам арт-терапии, которые являются важными инструментами в психологической диагностике и консультировании. Она представила анализ различных видов арт-терапии: изотерапия, музыкотерапия, драма-терапия, танцевальная терапия и пр. Особое внимание было уделено авторской программе личностного роста и развития “Психологический театр”, интегрирующей различные виды и методы арт-терапии. Левина отметила, что участие в программе “Психологический театр” открывает широкие возможности для активизации личностных ресурсов: развивает умения межличностного общения, воображение, творческий потенциал; способствует овладению средствами ораторского мастерства, формированию умений невербальной коммуникации, телесной экспрессии; создает условия для самоисследования, расширения представлений о самом себе, достижения лучшего самопонимания и самовыражения. Программа “Психологический театр” является источником изменений, происходящих на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне и затрагивающих физические, социальные и духовные ресурсы личности.

В докладе *Д. Лапини (Латвия, Рига)* “Диагностика уровня развития диалогического сознания студентов” подчеркивалось, что осознание своего Я происходит во время общения с другими людьми, поэтому диалог рассматривается как центральная часть любого общения на высоком уровне развития. Диалогическое сознание должно рассматриваться как ресурс личностного роста. Лапини подчеркнула, что в бытовых ситуациях то, что мы называем диалогом, чаще оказывается монологом, эгоцентрической позицией, проявлением Я. Поэтому важно, чтобы в процессе развития диалогического сознания студентов преподаватель направлял их внимание на то, чтобы они, активизируя ментальные ресурсы, могли осознать, происходит ли (и в какой момент происходит) переход разговора от монолога к диалогу, от эгоцентризма к децентрации, от позиции Я к позиции Мы. Этот переход можно увидеть, если процесс общения отображается не в общих фразах, а в конкретном диалоге на материале лично пережитого опыта взаимоотношений.

Доклад *Е. Василевич (Латвия, Рига)* “Игра в контексте профессионального роста – цепочка переходов” был посвящен активизации личностных ресурсов посредством игровой деятельности. Василевич отметила, что человек является творцом своей личной истории. Единственный гарант реализации перехода от одной ступени развития к другой – это умение быть субъектом личной истории. Способность превращать свою жизнь в предмет практического преобразования (относиться к самому себе как развивающемуся существу, адекватно оценивать способы своей деятельности, контролировать ход этой деятельности и ее результаты, заинтересованно взаимодействовать с другими членами той или другой группы) является одной из важнейших задач педагогов и психологов. Её реализация может быть эффективной в контексте игровой деятельности. Василевич рассказала о том, как в процессе игры можно развивать субъектную позицию студента.

В рамках научно-практического семинара было проведено несколько **мастер-классов**.

Мастер-класс *Г.В. Ожигановой (Россия, Москва)* “Активизация психосоматического ресурса в ходе занятий йогой” был посвящен анализу исследований, связанных с йогой и выявлению позитивного влияния этой древней системы саморегуляции на мобилизацию ресурсов, позволяющих улучшить психологическое и физическое состояние человека. Ожиганова отметила, что в современном обществе все большую актуальность приобретает идея здорового образа жизни и мысли, которая связана не только с разными видами фитнеса, но и с древневосточными системами знаний. В научной и практической психологии

наметилась тенденция исследований и поиска путей активизации психосоматического ресурса на основе различных психотехник, в том числе связанных с йогой. Аналитический обзор 80 исследований, сравнивавших йогу с другими видами физической активности, проведенный в университете Мэриленда (США), позволил установить, что йога превосходит традиционный фитнес в том, что касается избавления от стресса, тревожности, усталости, улучшения настроения и сна, уменьшения боли, – то есть улучшения качества жизни, – благодаря изменению образа жизни и образа мыслей. Таким образом, открывается возможность способствовать улучшению физического и психологического состояния, создавая условия для активизации психосоматического ресурса человека на занятиях йогой.

В рамках мастер-класса “Ресурсные возможности Дзен-медитации” *К.И. Гербредере (Латвия, Даугавпилс)* остановилась на истории возникновения Дзен-медитации в Японии, отметив, что она во многом связана со школами “сото” и “риндзай” и их основателями (Эйсай и Доген, 1191 г.). Она также коснулась проникновения “дзен” на Запад, сославшись на книги японского психолога Кодзи Сато, который прогнозировал широкое распространение Дзен, опираясь на работы К. Юнга, К. Хорни и Э. Фромма. Гербредере подчеркнула, что медитации – это самоуглубление и сосредоточение на объекте. По форме современный Дзен – это медитация сидя “дзадзен”, где объектами сосредоточения являются положение тела и дыхание. Практика Дзен развивает колоссальную побудительную силу, которая способна мобилизовать ресурсы человека и концентрировать его энергию на какой-то деятельности, например: каллиграфия, икебана, искусство боя и др. Ресурсные возможности Дзен-медитации также подтверждены современными научными исследованиями. Например, результаты генного скрининга показали, что люди, практикующие медитацию, имели более высокий уровень экспрессии генов, регулирующих антиоксидантный стресс, иммунный ответ, и генов, регулирующих апоптоз и выживание клеток.

При подведении итогов семинара была отмечена его высокая научно-практическая значимость, актуальность и перспективность разработки и внедрения современных технологий диагностики и активизации ментальных ресурсов человека.

*Г.В. Ожиганова*,  
канд. психол. наук, старший научный сотрудник  
лаборатории психологии способностей  
и ментальных ресурсов имени В.Н. Дружинина  
Института психологии РАН, Москва