

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

МИР ПСИХОЛОГИИ

Научно-методический журнал

№ 4 (104)

Октябрь — декабрь



Москва
2020

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору
в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзором)

Свидетельство ПИ № ФС77-62454 от 27 июля 2015 г.

*Журнал входит в перечень ведущих рецензируемых научных журналов
и изданий, рекомендованных ВАК при Минобрнауки России*

Главный редактор

Э. В. Сайко

Заместитель главного редактора

С. К. Бондырева

Члены редакционной коллегии:

*Ш. А. Амонашвили, О. С. Анисимов, А. Г. Асмолов, И. В. Дубровина,
Ю. П. Зинченко, В. А. Пономаренко, В. М. Розин,
В. М. Тиктинский-Шкловский, В. Д. Шадриков,
С. Д. Максименко (Украина, Киев),
Michael Cole (Майкл Коул) (USA, San Diego La Jolla),
Serena Veggetti (Серена Веджетти) (Italy, Roma)*

Rajzberg, B. A. Slovar' sovremenny'x e'konomicheskikh terminov / B. A. Rajzberg, L. Sh. Lovzovskij. — 4-e izd. — M.: Ajris-press, 2008. — 480 s.

10. Сinyaгин, Ю. В. Новые подходы к оценке управленческого потенциала руководителей / Ю. В. Сinyaгин // Акмеология. — 2009. — № 4. — С. 63—70.

Sinyagin, Yu. V. Novy'e podhody' k ocenke upravlencheskogo potentsiala rukovoditelej / Yu. V. Sinyagin // Akmeologiya. — 2009. — № 4. — S. 63—70.

11. Сinyaгин, Ю. В. Личностно-профессиональные факторы успешности карьеры современных государственных служащих / Ю. В. Сinyaгин // Мир психологии. — 2010. — № 4. — С. 226—240.

Sinyagin, Yu. V. Lichnostno-professional'ny'e faktory' uspehnosti kar'ery' sovremenny'x gosudarstvenny'x sluzhashhix / Yu. V. Sinyagin // Mir psixologii. — 2010. — № 4. — S. 226—240.

12. Сinyaгин, Ю. В. Контекстная парадигма в оценке личностно-профессиональных ресурсов руководителей / Ю. В. Сinyaгин, О. Ю. Переверзина // Акмеология. — 2015. — № 2. — С. 149—157.

Sinyagin, Yu. V. Kontekstnaya paradigma v ocenke lichnostno-professional'ny'x resursov rukovoditelej / Yu. V. Sinyagin, O. Yu. Pereverzina // Akmeologiya. — 2015. — № 2. — S. 149—157.

13. Сinyaгин, Ю. В. Трехкомпонентная модель управленческой готовности / Ю. В. Сinyaгин // Живая психология. — 2017. — Т. 4, № 2. — С. 101—108. — doi: 10.18334/lp.4.2.38381

Sinyagin, Yu. V. Trekhkomponentnaya model' upravlencheskoj gotovnosti / Yu. V. Sinyagin // Zhivaya psixologiya. — 2017. — T. 4, № 2. — S. 101—108. — doi: 10.18334/lp.4.2.38381

14. Сinyaгин, Ю. В. Факторы, условия и биографические предикторы успешной управленческой карьеры в системе государственной гражданской службы / Ю. В. Сinyaгин // Гос. служба. — 2019. — № 4. — С. 6—21.

Sinyagin, Yu. V. Faktory', usloviya i biograficheskie prediktory' uspehnnoj upravlencheskoj kar'ery' v sisteme gosudarstvennoj grazhdanskoj sluzhby' / Yu. V. Sinyagin // Gos. sluzhba. — 2019. — № 4. — S. 6—21.

15. Сinyaгин, Ю. В. Опросник оценки управленческого потенциала в комплексной личностно-профессиональной диагностике / Ю. В. Сinyaгин. — М.: Дело : РАНХиГС, 2020. — 186 с.

Sinyagin, Yu. V. Oprosnik ocenki upravlencheskogo potentsiala v kompleksnoj lichnostno-professional'noj diagnostike / Yu. V. Sinyagin. — M.: Delo : RANXiGS, 2020. — 186 s.

16. Управление персоналом : энцикл. словарь / под ред. А. Я. Кибанова. — М.: ИНФРА-М, 1998. — 453 с.

Upravlenie personalom : e'ncikl. slovar' / pod red. A. Ya. Kibanova. — M.: INFRA-M, 1998. — 453 s.

О новых методах психотерапевтической помощи

И. М. Шмелев, Е. Б. Станковская, С. Ю. Вепренцова

Метафорические ассоциативные карты как культурное орудие в психотерапевтических изменениях (на примере работы с нарушениями пищевого поведения)

Статья посвящена исследованию культурного инструментария метафорических ассоциативных карт (МАК) как источника психотерапевтической работы с нарушениями пищевого поведения. В условиях конкретизации проблемы пищевого поведения, решением которой в последние годы занимаются психотерапевты непосредственно с помощью МАК, был кратко рассмотрен теоретический базис изучения пищевого поведения. Подробно раскрыта методология применения МАК в комплексной терапии расстройств пищевого поведения. На основе экспериментальной работы был сделан вывод о том, что использование интегрированной психотерапии на основе применения МАК позволяет улучшить отношение личности к своему телу, повысить уровень ее экзистенциальной исполненности.

Ключевые слова: метафоры, культура, психотерапевтические изменения, пищевое поведение, метафорические ассоциативные карты, активность, экзистенциальная исполненность.

Введение

Современные системы психотерапевтических практик де-факто переживают революционную трансформацию, что проявляется в переходе к активному применению в психологических исследованиях качественных методов. Данный

тезис подтверждается не столько фактами разработки и использования инновационных методов, процедур сбора и анализа данных, появления нестандартных теоретико-методологических взглядов и концепций, сколько беспрецедентной модернизацией давно устоявшихся стандартов гуманитарного подхода, призывающих к рефлексивному осмыслению человеком культуры и самого себя. Обращение к человеку как субъекту искусства, философии и психологии становится актуальным в условиях концептуализации *метафоры как специфической формы человеческого бытия в культуре* (см.: [7. С. 691]). Использование метафоры как инструмента познания, развития и ресурса развития личности требует осмысления ее возможностей и границ как исследовательского метода.

Дж. Лакофф и М. Джонсон в своей известной книге «Метафоры, которыми мы живем» [5] показывают практическую значимость и масштабность инструментария метафор, которые оказывают непосредственное влияние на повседневную реальность, действия людей, их поступки, отношения и т. п. Метафора позволяет как расширить, так и обогатить внутренний мир личности, дает новое видение окружающего мира, межличностных отношений, способствует оптимизации взаимопонимания между субъектами общения, самореализации, раскрытию и развитию личностных возможностей. Е. Б. Старовойтенко [16] отмечает, что с помощью метафоры человек охватывает сознательные и бессознательные слои своего ментального поля и в мысли достигает его самых удаленных и разделенных друг с другом участков. В метафоре есть творческое начало, т. к. она позволяет постичь в себе ранее скрытое. Следовательно, *метафору можно рассматривать как источник направленного развития личности, ее психотерапевтических изменений*.

Методология применения метафор в психотерапевтической практике начала активно развиваться более сорока лет назад. Принято считать, что наиболее значимую роль в продвижении метафоры как психотерапевтического ресурса сыграл З. Фрейд, который показал метафоричность языка психологических образов. Впоследствии, уже с позиций психодинамического подхода, появляются концепции К. Юнга и Э. Берна, позволившие раскрыть значимость сказочных метафор в человеческой жизни и предложившие основы психотерапевтических технологий с использованием метафор. М. Г. Эриксон, в свою очередь, способствовал развитию института терапевтических метафор. С их помощью он помогал раскрывать имеющиеся у каждого человека способности, создавая особые условия стимулирования неповторимых внутренних процессов. Наиболее известными исследователями метафоры как источника психотерапевтических изменений сегодня считаются К. И. Алексеев, Н. Д. Арутюнова, М. Блэк, И. В. Вачков, Д. Гордон, М. Джонсон, Л. М. Кроль, Р. Кроули, Дж. Миллс, А. А. Потеня, П. Рикер, Е. Е. Сапогова, В. Д. Шадриков, Л. И. Шрагина и др.

В последние годы стало активно развиваться направление использования метафор в целях нормирования пищевого поведения (А. В. Балдова, А. С. Бойчук, О. Л. Динкель, Л. А. Сорокина, В. И. Шебанова, Е. А. Юрина и др.). Об успешности этого направления свидетельствует имплементация данного инструмента не только в современные психотерапевтические практики [6], но и в образовательные программы российских вузов [13]. Дальнейшее проведение теоретико-методологических и эмпирических исследований применения метафор как источника психотерапевтических

изменений в разрезе проблематики пищевого поведения представляется нам целесообразным и актуальным.

Приведенный тезис подтверждается также тем, что, невзирая на значительный арсенал психотерапевтических методов и инструментов коррекции нарушений пищевого поведения, многие из них остаются вне поля научного зрения. На сегодняшний день существует несколько успешных опытов применения метафорических ассоциативных карт (МАК), подкрепленных положительными результатами эмпирических исследований [12]. Теоретическое обоснование и осмысление эмпирических данных об указанной практике будет способствовать разрешению противоречия между потребностью общества, науки и практикующих специалистов в новых методах коррекции пищевого поведения и отсутствием акцента на концептуализации инновационных методик, имеющих положительные результаты.

Целью данной статьи является исследование психологических аспектов использования инструментария МАК как источника психотерапевтических изменений в области пищевого поведения.

Современные подходы к изучению пищевого поведения

Вследствие интенсивного распространения случаев нарушения пищевого поведения, которые встречаются в среднем в 26,5 случаев в год на 100 тыс. женского населения [8], возрастает необходимость превентивных мер и своевременной диагностики склонности к возникновению нарушений пищевого поведения, что, в свою очередь, требует глубокого понимания данной проблемы с физиологической и психологической точки зрения, т. е. изучения природы протекания и форм проявления нарушений.

На сегодняшний день основные исследования пищевого поведения осуществлены такими учеными, как С. Абрахам, Я. Бушхель, Р. Дэвидсон, А. Ордман, Т. Уолш, С. Яновски, Ю. Б. Гиппенрейгер, Е. С. Креславский, С. А. Лытаев, В. В. Марилев и др. Однако существует недостаток в разработке теоретических основ объяснения психологического генеза, психофизиологических закономерностей, индивидуальных различий пищевого поведения, а также научно обоснованных методик регуляции этого поведения.

«Пищевое поведение» сегодня представляет собой достаточно широкий термин, который употребляют для обозначения всего множества компонентов поведения, участвующих в нормальном процессе потребления пищи, в частности подготовительной модели поведения — соответственно поиска пищи, потребления пищи и множества физиологических процессов, участвующих в утилизации съеденного [8]. В психолого-педагогических исследованиях термин «пищевое поведение» определяется как «совокупность форм поведения человека, включающих режим (частота, распределение во времени), темп (скорость) приема пищи, предпочтительность потребления отдельных видов продуктов, побудительные причины и поводы к приему пищи, субъективное отношение к процессу питания» [1. С. 373]. Классическим определением, которым пользуются современные теоретики и практики, является трактовка известного отечественного клинического психолога В. Д. Менделевича: «...пищевое поведение — это ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных

условиях и ситуациях стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию» [8. С. 103]. Таким образом, пищевое поведение включает индивидуальные установки, привычки, эмоции и формы поведения в отношении еды. Следовательно, *пищевое поведение может быть определено как целостная активность, направленная на удовлетворение биологических, физиологических, психологических и социальных потребностей.*

Логично предположить, что нарушение пищевого поведения проявляется вследствие нарушения целостности этой активности. Большинство авторов при разработке теоретических концепций и формировании практической и исследовательской базы подчеркивают, что любое нарушение нормального функционирования человеческого организма связано не с одним, а с целым рядом факторов, закономерно дополняющих друг друга [9]. Так, по мнению ученого из Университета Пенсильвании Пауля Розина, в формировании пищевых привычек немаловажную роль играет «взаимодействие между биологическими особенностями индивида, культурой, к которой он адаптирован, а также индивидуальным опытом» [19. Р. 137].

Сегодня существует несколько теорий, раскрывающих причины нарушения пищевого поведения. В некоторых медицинских источниках их делят на физиологические, социальные, генетические, личностные и эмоциональные. Существуют предположения, согласно которым проявление расстройств приема пищи объясняется физиологическими причинами, в том числе проблемами метаболизма. В соответствии с физиологическими гипотезами первичные гипоталамические или супергипоталамические нарушения приводят к гормональному дисбалансу на уровне нейромедиаторов. Так, некоторые американские ученые (S. A. Vasanu, B. Devlin, K. L. Klump) связывают возникновение анорексии и булимии с нарушением захвата серотонина, а также с отклонением в функционировании периферийных механизмов насыщения. Представители генетической теории (C. Exner, J. Hebebrand, H. Renschmidt) говорят о том, что многие проявления, связанные с нарушением пищевого поведения, имеют наследственный компонент. Одним из возможных факторов, вызывающим данное расстройство, является динамика взаимодействия во внутрисемейном общении и, как следствие, формирования образа Я [15].

В аспекте изучения психологических факторов пищевых нарушений существует множество гипотез. Так, З. Фрейд связывал нервную анорексию с истерией; первооткрыватель в изучении и излечении системы питания Х. Брач разработала теорию зависимости нарушения когнитивных расстройств и нарушения пищевого поведения. В глубинной психологии потерю аппетита и отказ от приема пищи считают защитой подсознательных орально-поссесивных и агрессивных тенденций [17]. Современный исследователь О. А. Скугаревский [14] полагает, что нарушения пищевого поведения связаны с совокупностью факторов: семейной ситуации, стереотипов пищевого поведения, методов контроля массы тела, самооценки, мыслей.

Таким образом, можно говорить о том, что современные подходы к изучению нарушений пищевого поведения определяют возникновение данных расстройств как следствие взаимодействия ряда факторов, включающих физиологические, генетические, эмоциональные, социальные и психологические феномены.

Методология применения метафорических ассоциативных карт в комплексной терапии расстройств пищевого поведения

Психотерапевтическая метафора — это один из наиболее эффективных инструментов в современной психотерапии. Применение психотерапевтической метафоры давно нашло свое достойное место и в психосоматотерапевтической работе. Использование метафоры в психотерапевтической практике имеет следующие преимущества. Клиент получает возможность посмотреть на свою проблемную ситуацию в изоморфном пространстве или диссоциированно, как на чужую, в результате чего те стереотипы (отчасти собственно и являющиеся стороной самой проблемы), которые препятствуют нахождению эффективных способов разрешения проблемы, могут и не включиться. Кроме того, иносказательное, «метафорическое», описание проблемы включает другой, «правополушарный», способ ее восприятия, что может способствовать новому взгляду и эффективным способам разрешения трудности. Если жизненные коллизии и связанные с ними переживания как бы схватывают своим «взглядом» душу человека, то метафора позволяет дистанцироваться и взглянуть на трудность с «иной» стороны.

На стыке арт-терапии и искусства возникает новое направление в психотерапевтической практике — *Метафорические ассоциативные карты* (МАК). Это специальный психодиагностический и психокоррекционный инструмент, используемый в профессиональной психотерапевтической практике с последней трети прошлого столетия [3]. Проективные карты представляют собой набор различных по количеству, цвету и содержанию картин карточного формата. Первая колода, получившая название «ОН», была создана в 1975 г. канадским профессором искусствования Э. Раманом, который хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям. Он совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером разработал правила и принципы использования МАК как психотерапевтического инструмента. Впоследствии благодаря немецкому психотерапевту М. Эгетмейеру и его издательству «ОН-Verlag» карты распространились по всему миру и стали исходным пунктом нового направления в психотерапии. О. Л. Динкель и Л. А. Сорокина [2] отмечают, что ассоциативные техники, реализуемые на основе МАК, позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» клиента, его *личностному мифу* о мире и о самом себе, а также о субъективном образе ситуации. Кроме того, они помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности человека, а также незавершенные конфликтные отношения. Изображение на карте выступает в качестве культурного орудия (по Л. С. Выготскому), позволяющего эксплицитировать внутреннее содержание исследуемой реальности клиента. Метафорические ассоциативные карты становятся мостом между миром культуры и внутренним миром личности. Они позволяют преодолеть «схизис» (в понимании Ф. Е. Василюка) между миром культуры и психопрактикой, здесь мир культуры, теория и практика — лицом к лицу [10]. Это инструмент, который поддерживает психолога-консультанта, персонолога в оказании психотерапевтической помощи клиенту в его стремлении познавать себя и в самоактуализации. Благодаря своей универсальности МАК становятся возможностью для мультипрофильного консультанта и процесса его консультативной деятельности (в понимании В. А. Петровского [11]).

С позиции В. И. Шебановой [18] существуют следующие императивные достоинства МАК как инструмента стимулирования психотерапевтических изменений пищевого поведения: они позволяют создавать возможности для самораскрытия, самовыражения, самопознания и самоактуализации как в условиях групповой терапии, так и контексте индивидуального консультирования; дают возможность их применения в работе с людьми с различными потребностями и уровнем развития; стимулируют снижение защитных барьеров психики; позволяют «обойти» рациональную часть мышления и получить доступ к ресурсам бессознательного, «вывести» глубинный материал на поверхность, что создает условия для эмоциональной регуляции; способствуют активизации правополушарных процессов при полном сохранении левополушарного восприятия действительности, что может «запустить» спонтанную творческую активность, фантазию; позволяют использовать «фигуры-заместители» при работе терапевт — клиент тет-а-тет, например в ходе гештальттерапии, семейных расстановок и пр.

В развитии метафорических карт благодаря С. В. Грачевой и И. М. Шмелеву возникло новое направление — *Коучинговые ассоциативные карты* (КАК), позволяющие раскрывать и использовать потенциал клиента в решении стоящих перед ним задач. Данное направление феноменологически дистанцировано от МАК, т. к. фокус внимания в работе специалиста смещен с разрешения внутренних противоречий и проблем клиента на поиск новых целей, возможностей и ресурсов. Коучинговые ассоциативные карты могут быть возможностью реализации человеком его творческого порыва, побуждения самоактуализирующихся тенденций личности.

Результаты экспериментального исследования

Эффективность нашей психологической практики использования МАК в комплексной терапии расстройств пищевого поведения нашла подтверждение в эмпирическом исследовании.

Целью исследования было изучение процессов нормирования пищевого поведения как результата применения МАК.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что использование интегрированной групповой психотерапии на основе применения МАК позволит участникам улучшить отношение к своему телу и повысить уровень своей экзистенциальной исполненности.

Исследование проводилось в три классических этапа — констатирующий, формирующий и контрольный.

На *первом этапе* была проведена диагностическая беседа, определены тип пищевого поведения по методике «Голландский опросник пищевого поведения» (Т. Ван Стриен), уровень восприятия и оценки образа собственного тела по методике «Опросник образа собственного тела» (О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха) и уровень экзистенциальной исполненности по методике «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле, К. Орглер).

На *втором этапе* в рамках встреч с клиентами, которые проводились в течение 5 месяцев по одному разу в неделю (по 3 ч), в ходе групповой работы по нормированию пищевого поведения были использованы различные вариан-

ты применения МАК в качестве развивающего и коррекционного инструмента. Цель использования МАК состояла в поиске альтернативных историй, внешних и внутренних ресурсов и в результате — индивидуального пути решения трудных жизненных ситуаций и нормирования пищевого поведения. Поскольку проблема пищевого поведения проявляется в связи с целым спектром факторов, реализация психотерапевтической работы подразумевала задействование четырех основных направлений: отношения к своему телу, отношения к еде, отношения к себе и отношения к другим. В ходе работы с группой использовались следующие наборы МАК: «Она» (К. Крюгер), «Проективные сказочные карты» (Н. И. Олифинович, Г. И. Малейчук), «Спектрокарты» (У. Халкола, А. Копытин), «Шеринг», «Позитивная нотка», «Хозяин симптома», «Парус удачи» (В. Шебанова), «Доктор сказка» (Р. Ткач), «101 игра со сказочными героями» (И. Васильева).

На *третьем этапе* было проведено повторное диагностическое исследование по представленным выше методикам. Его целью было определить степень эффективности использования МАК как инструмента коррекции нарушений пищевого поведения.

Выборку исследования составили 20 человек в возрасте 22—48 лет (12 женщин и 8 мужчин), которые приняли участие в группе. В исследовании учитывались данные только тех клиентов, которые прошли всю терапевтическую группу от ее начала до конца.

Ниже приводим результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента. На первой встрече с испытуемыми был диагностирован тип нарушения пищевого поведения (результаты см. на рис. 1).

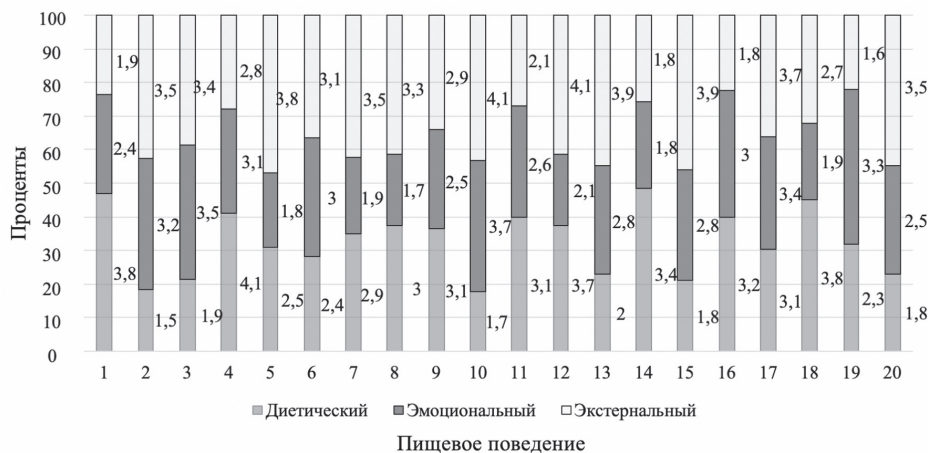


Рис. 1. Результаты диагностики типа нарушения пищевого поведения (Голландский опросник пищевого поведения (Т. Ван Стриен))

В *диетическом* пищевом поведении норма составляет 2,4. В результате исследования типа нарушения пищевого поведения видно, что 11 испытуемых (больше и равное 2,9) имеют диетический тип нарушения пищевого поведения.

В *эмоциональном* пищевом поведении норма составляет 1,8. Результаты показывают, что 14 (больше и равное 2,4) испытуемых имеют эмоциональный тип нарушения пищевого поведения.

В *экстернальном* типе нарушения пищевого поведения норма составляет 2,7. Результаты показывают, что 12 (больше и равное 3,1) имеют экстернальный тип нарушения пищевого поведения.

Важно подчеркнуть, что 16 испытуемых из 20 имеют в сочетании два (15 испытуемых) или три (1 испытуемый) типа нарушения пищевого поведения и лишь четверо имеют один тип нарушения из трех.

Стандартное отклонение (0,8, 0,6, 0,7 соответственно) говорит об однородности группы.

По результатам диагностических бесед можно сделать следующие выводы: все испытуемые имеют опыт диет, целью которого является снижение веса. По результатам диагностической беседы большинство испытуемых верят, что длительное и пожизненное соблюдение диеты поможет им поддерживать свой вес в норме и держать под контролем свое питание. Однако при этом многие хотели бы избавиться от ограничений в питании, но боятся, что последствием снятия запретов будет набор веса. Также большинство из опрошенных ожидают, что диеты и снижение веса помогут решить им проблемы из разных сфер жизни: они смогут полюбить себя, свое тело, наладить отношения с окружающими и самореализоваться в жизни. И всего несколько человек осознают то, что диеты «не работают», а лишь усугубляют их проблемы, однако они имеют страх перед отказом от диет, т. к. боятся потерять контроль над питанием и собственным весом.

Для исследования уровня восприятия и оценки образа собственного тела был применен Опросник образа собственного тела (О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха). Данная методика измеряет выраженность неудовлетворенности собственным телом. Для удобства сырые баллы переводились в стенойны (от 1 до 9). Результаты исследования до и после проведения формирующего эксперимента представлены в стенойнах на рис. 2.

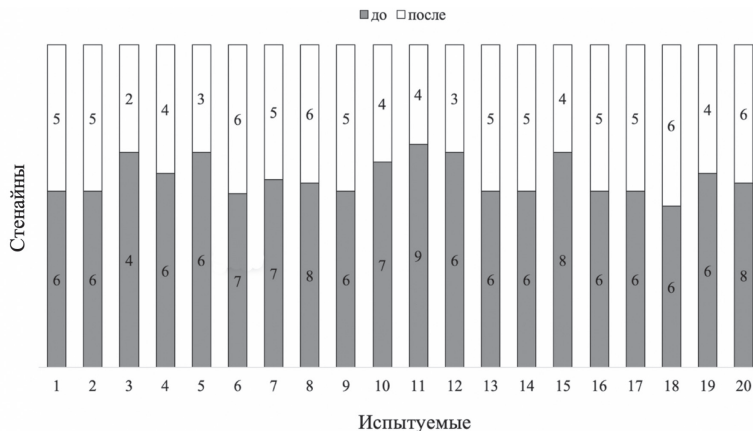


Рис. 2. Результаты диагностики выраженности оценки удовлетворенности собственным телом (Опросник образа собственного тела (О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха))

В результате констатирующего исследования восприятия образа собственного тела видно, что все испытуемые без исключения имеют выраженную неудовлетворенность собственным телом, 7 из которых имеют высокую и

очень высокую неудовлетворенность. Среднегрупповое значение выше нормы (6,25 и 4,60 соответственно), что говорит об общей тенденции к неудовлетворенности собственным телом. Стандартное отклонение говорит об однородности группы (1,26 и 1,20 соответственно). В результате проведения контрольного эксперимента уровень восприятия и оценки образа собственного тела имеет тенденцию к росту, о чем свидетельствуют снижающиеся показатели, данные по одному из испытуемых (№ 18) остались на прежнем уровне.

Для исследования уровня экзистенциальной исполненности была применена Шкала экзистенции. «Экзистенциальная исполненность» — понятие, появившееся в психологии В. Франкла для описания качества жизни человека. Экзистенциализм делает особо актуальной проблему «не-становления-в-мире», проблему, которая возникает в результате кризиса самоактуализации человека из-за многочисленных искажений его «Я». Изучая природу экзистенциального страха и анализируя различные формы его выражения, С. Кьеркегор [4] делает вывод о том, что самый глубокий страх — перед неспособностью или невозможностью стать другим, нежели он есть, т. е. отказаться от своего психологического «Я». Понятие исполненности в данном случае — это «счастье через достоинство» (Аристотель), неотделимое от персональных убеждений и установок личности. Результаты исследования до и после проведения формирующего эксперимента представлены на рис. 3.

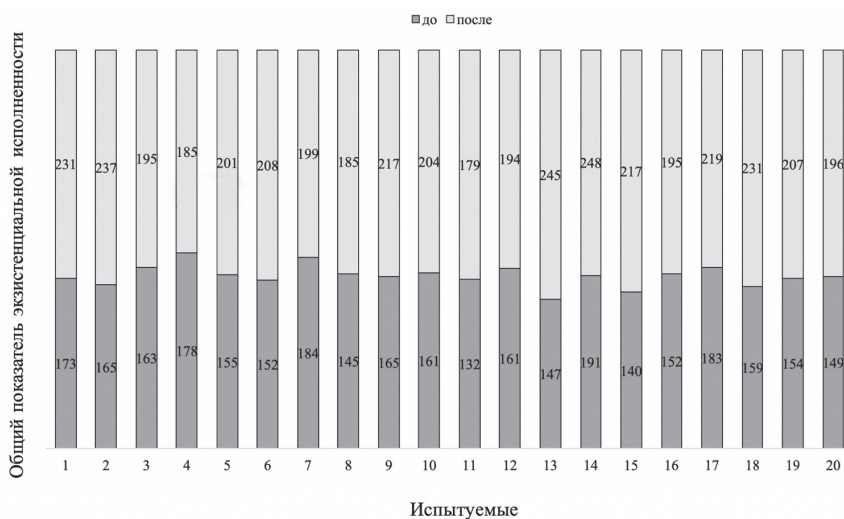


Рис. 3. Результаты диагностики общего показателя экзистенциальной исполненности (Шкала экзистенции (А. Лэнгле, К. Орглер))

В результате исследования экзистенциальной исполненности до начала групповой работы видно, что 15 испытуемых имеют низкий балл (меньше 169), что говорит об экзистенциальной неисполненности. Это может свидетельствовать о «зацикленности» на себе, об отсутствии ответственной включенности в жизнь. Средние баллы по показателю внутренней открытости, возможности идти к запросам и предложениям внешнего мира имеют 5 испытуемых. Среднегрупповое значение говорит об общей тенденции к экзистенциальной неисполненности (160,45 и 209,65 соответственно). Стандартное отклонение

говорит об однородности группы (14,64 и 19,29 соответственно). По результатам контрольного эксперимента наблюдается прирост показателя (в случае 8 респондентов выше 216) внутренней открытости, это дает человеку возможность идти к запросам и предложениям внешнего мира.

В результате констатирующего этапа эксперимента все участники исследования по всем методикам получили средние и высокие баллы нарушений пищевого поведения. Отсутствие низкого балла можно объяснить тем, что сама выборка изначально является «группой риска», т. к. ее участники имеют нарушения пищевого поведения, что стало ясным после проведения беседы. Тем не менее исследование помогло выявить группу риска, в которую вошел один испытуемый, имеющий самые высокие баллы по четырем параметрам из пяти. В результате контрольного эксперимента наблюдается прирост показателей восприятия тела и экзистенциальной исполненности. Из этого следует, что предположение об эффективности использования интегрированной психотерапии на основе применения МАК, проявляющейся в улучшении отношения к своему телу и повышении уровня экзистенциальной исполненности, подтвердилось.

Заключение

В настоящее время и исследователи-теоретики, и практики, психологи и психотерапевты, заговорили о том, что расстройства пищевого поведения в огромной степени являются результатом нарушений образа тела, кризиса самоактуализации, отсутствия ответственной включенности в жизнь, «зацикленности» на себе и т. п. Психотерапевтические возможности культурного орудия МАК в решении проблем с образом тела и пищевыми привычками позволяют комплексно подойти к лечению такого рода расстройств. Метафорические ассоциативные карты, отличающиеся доступностью для людей различных возрастов, являются ценным инструментом для психотерапевтов, социальных работников, практикующих психологов в условиях решения различного рода проблем.

По результатам эмпирического исследования было показано, что использование МАК в процессе регулярной групповой психотерапевтической работы с испытуемыми позволило:

1. Минимизировать неудовлетворенность собственным телом и повысить уровень восприятия и оценки образа собственного тела.
2. Повысить уровень экзистенциальной исполненности, «запустить» процесс отвлечения респондентов от самих себя, расширения своего «жизненного кругозора».
3. Показать возможность МАК в процессе самоактуализации — становления «человека в полном смысле этого слова, становления тем, чем он может стать» (А. Маслоу).

Метафорические ассоциативные карты могут стать одним из важных элементов психокоррекции и психотерапии при работе с проблемами широкого круга, в частности с восстановлением физического и психического здоровья, что актуализирует дальнейшее изучение действия этих карт. В ходе использования МАК в групповой психотерапии человек получает доступ к подавленным (вытесненным) чувствам и болезненным переживаниям, может их осознать,

признать, принять, вновь их прожить, выразить (отреагировать) и тем самым освободиться от их давления. В перспективе планируется детальное изучение действенности МАК и степени их результативности, в частности при исследовании гендерной специфики нарушений пищевого поведения и др.

Article is devoted to a research of the cultural tools of metaphorical associative cards (MAC) as source of self-actualization and psychotherapeutic changes in work with disturbances of a feeding behavior. In the conditions of a specification of a problem of a feeding behavior with which solution psychotherapists directly by means of MAC deal in recent years, the theoretical basis of studying of a feeding behavior was briefly studied. The methodology of use of metaphorical associative cards in complex therapy of frustration of a feeding behavior is opened. Because of experimental work, the conclusion was drawn that use of the integrated psychotherapy based on use of metaphorical associative cards allows to improve the relation of the personality to the body, to increase the level of her existential fulfillment.

Keywords: metaphors, culture, psychotherapeutic changes, feeding behavior, metaphorical associative cards, activity, existential fulfillment.

Литература

1. Буйнов, Л. Г. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л. Г. Буйнов, М. В. Пазыркина // Мол. ученый. — 2012. — № 6. — С. 372—375.

Bujnov, L. G. Soxranenie zdorov'ya shkol'nikov kak pedagogicheskaya problema / L. G. Bujnov, M. V. Pazyr'kina // Mol. uchenyj. — 2012. — № 6. — S. 372—375.

2. Динкель, О. Л. Опыт применения метафорических ассоциативных карт в комплексной терапии расстройств адаптации / О. Л. Динкель, Л. А. Сорокина // Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. — 2013. — № 3. — С. 105—107.

Dinkel', O. L. Opyt primeneniya metaforicheskix associativny'x kart v kompleksnoj terapii rasstrojstv adaptacii / O. L. Dinkel', L. A. Sorokina // Kompleksny'e problemy` serdechno-sosudisty'x zabolevanij. — 2013. — № 3. — S. 105—107.

3. Коврова, А. С. Метафорические ассоциативные карты в групповой работе [Электронный ресурс] / А. С. Коврова // В17.ру : [сайт профессиональных психологов]. — Режим доступа: https://www.b17.ru/article/metaforicheskie_karty_v_gruppe/

Kovrova, A. S. Metaforicheskie associativny'e karty` v gruppovoj rabote [E'lektronnyj resurs] / A. S. Kovrova // B17.ru : [sajt professional'ny'x psixologov]. — Rezhim dostupa: https://www.b17.ru/article/metaforicheskie_karty_v_gruppe/

4. Кьеркегор, С. Страх и трепет. Понятие страха. Болезнь к смерти / С. Кьеркегор ; пер. Н. В. Исаева, С. А. Исаев ; [под ред. И. А. Эбаноидзе]. — М. : Культ. революция, 2010. — 488 с.

K'erkegor, S. Strax i trepet. Ponyatie straxa. Bolezn' k smerti / S. K'erkegor ; per. N. V. Isaeva, S. A. Isaev ; [pod red. I. A. E'banoidze]. — M. : Kul't. revolyuciya, 2010. — 488 s.

5. Лакофф, Дж. Метафоры, которыми мы живем / Дж. Лакофф, М. Джонсон ; пер с англ. А. Н. Баранова и А. В. Морозовой ; под ред. и с предисл. А. Н. Баранова. — М. : УРСС, 2004. — 256 с.

Lakoff, Dzh. Metafor'y, kotory'mi my` zhivem / Dzh. Lakoff, M. Dzhonson ; per s angl. A. N. Baranova i A. V. Morozovoj ; pod red. i s predisl. A. N. Baranova. — M. : URSS, 2004. — 256 s.

6. Леонов, С. В. Полезные метафоры при работе с расстройствами питания и избыточным весом [Электронный ресурс] / С. В. Леонов // В17.ру : [сайт профессиональных психологов]. — Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/37133/>

Leonov, S. V. Polezny'e metafor'y` pri rabote s rasstrojstvami pitaniya i izby'tochnym vesom [E'lektronnyj resurs] / S. V. Leonov // B17.ru : [sajt professional'ny'x psixologov]. — Rezhim dostupa: https://www.b17.ru/article/37133/

7. Липская, Т. А. Возможности метафоры как психологического метода / Т. А. Липская // Изв. Самар. науч. центра РАН. — 2009. — № 4-3. — С. 691—695.

Lipskaya, T. A. Vozmozhnosti metafor'y` kak psixologicheskogo metoda / T. A. Lipskaya // Izv. Samar. nauch. centra RAN. — 2009. — № 4-3. — S. 691—695.

8. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология / В. Д. Менделевич. — М. : ЧеРо, 2010. — 432 с.

Mendelevich, V. D. Klinicheskaya i medicinskaya psixologiya / V. D. Mendelevich. — M. : CheRo, 2010. — 432 s.

9. Нижник, А. Е. Исследование психофизиологических аспектов пищевого поведения индивида / А. Е. Нижник // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. — 2014. — № 33. — С. 115—118.

Nizhnik, A. E. Issledovanie psixofiziologicheskix aspektov pishhevogo povedeniya individa / A. E. Nizhnik // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. — 2014. — № 33. — S. 115—118.

10. *Петровский, В. А.* Общая персонология: наука личности / В. А. Петровский // Изв. Самар. науч. центр РАН. — 2003. — Спец. вып. : Актуальные проблемы психологии. Самарский регион. — С. 20—29.

Petrovskij, V. A. Obshhaya personologiya: nauka lichnosti / V. A. Petrovskij // Izv. Samar. nauch. centra RAN. — 2003. — Specz. vy'p. : Aktual'ny'e problemy' psixologii. Samarskij region. — S. 20—29.

11. *Петровский, В. А.* Предмет консультативной психологии: пред-«меты» / В. А. Петровский // Консультативная психология и психотерапия. — 2010. — Т. 18, № 2. — С. 8—24.

Petrovskij, V. A. Predmet konsul'tativnoj psixologii: pred-«mety» / V. A. Petrovskij // Konsul'tativnaya psixologiya i psixoterapiya. — 2010. — Т. 18, № 2. — С. 8—24.

12. *Пономарева, Л. Г.* Восприятие образа собственного тела у студентов младших курсов, склонных к нарушениям пищевого поведения / Л. Г. Пономарева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2010. — № 10. — С. 342—346.

Ponomareva, L. G. Vospriyatiya obraza sobstvennogo tela u studentov mladshix kursov, sklonny'x k narusheniyam pishhevogo povedeniya / L. G. Ponomareva // Aktual'ny'e problemy' gumanitarny'x i estestvenny'x nauk. — 2010. — № 10. — S. 342—346.

13. Психологическая коррекция нарушений пищевого поведения (избыточной массы тела) [Электронный ресурс] : образовательная программа / Ин-т практ. психологии «ИМАТОН». — Режим доступа: [https://www.imaton.ru/content/files/Romatsky_psychologicheskay_korrekcija_narusheniy_pishhevogo_povedeniya\(1\).pdf](https://www.imaton.ru/content/files/Romatsky_psychologicheskay_korrekcija_narusheniy_pishhevogo_povedeniya(1).pdf)

Psixologicheskaya korrekciya narushenij pishhevogo povedeniya (izby'tochnoj massy' tela) [E'lektronny'j resurs] : obrazovatel'naya programma / In-t prakt. psixologii «IMATON». — Rezhim dostupa: [https://www.imaton.ru/content/files/Romatsky_psychologicheskay_korrekcija_narusheniy_pishhevogo_povedeniya\(1\).pdf](https://www.imaton.ru/content/files/Romatsky_psychologicheskay_korrekcija_narusheniy_pishhevogo_povedeniya(1).pdf)

14. *Скугаревский, О. А.* Феномен «пересечения контекстов» в неодолимом стремлении к совершенству... при нарушениях пищевого поведения / О. А. Скугаревский // Актуальные вопросы психического здоровья : матер. междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 10-летию каф. мед. психологии и психотерапии ГрГМУ, 21 янв. 2005 г. : сб. науч. работ / отв. ред. М. А. Асанович. — Гродно, 2005. — С. 162—164.

Skugarevskij, O. A. Fenomen «peresecheniya kontekstov» v neodolimom stremlenii k sovershenstvu... pri narusheniyax pishhevogo povedeniya / O. A. Skugarevskij // Aktual'ny'e voprosy' psixicheskogo zdorov'ya : mater. mezhdunar. nauch.-prakt. konf., posvyashh. 10-letiyu kaf. med. psixologii i psixoterapii GrGMU, 21 yanv. 2005 g. : sb. nauch. rabot / otv. red. M. A. Assanovich. — Grodno, 2005. — S. 162—164.

15. *Соколова, Е. Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. — М. : Изд-во МГУ, 1989. — 410 с.

Sokolova, E. T. Samosoznanie i samoocenka pri anomalijax lichnosti / E. T. Sokolova. — M. : Izd-vo MGU, 1989. — 410 s.

16. *Старовойтенко, Е. В.* Персонология: жизнь личности в культуре : монография / Е. В. Старовойтенко. — М. : Акад. проект, 2015. — 431 с.

Starovojtenko, E. B. Personologiya: zhizn' lichnosti v kul'ture : monografiya / E. B. Starovojtenko. — M. : Akad. proekt, 2015. — 431 s.

17. *Холодная, М. А.* Когнитивные стили : О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. — М. : Per Se, 2002. — 230 с.

Xolodnaya, M. A. Kognitivny'e stili : O prirode individual'nogo uma / M. A. Xolodnaya. — M. : Per Se, 2002. — 230 s.

18. *Шебанова, В. И.* Возможность применения метафорических ассоциативных карт в коррекции нарушений пищевого поведения / В. И. Шебанова // Психология. Экономика. Право. — 2015. — № 1. — С. 47—61.

Shebanova, V. I. Vozmozhnost' primeneniya metaforicheskix associativny'x kart v korrekcii narushenij pishhevogo povedeniya / V. I. Shebanova // Psixologiya. E'konomika. Pravo. — 2015. — № 1. — S. 47—61.

19. *Rozin, P.* Towards a Psychology of food choice / P. Rozin. — Institut Danone, 1998. — 265 p.

Наши авторы

Абульханова Ксения Александровна — доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии Российской академии наук», академик Российской академии образования. E-mail: kurg_sergey@mail.ru (для К. А. Абульхановой)

Айламазьян Аида Меликовна — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры психологии личности факультета психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова». E-mail: aida@heptachor.ru

Акопов Гарник Владимирович — доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет». E-mail: info-psy@rambler.ru; akopovgv@gmail.com

Анисимов Олег Сергеевич — доктор психологических наук, профессор, член исполкома Ассоциации «Аналитика». E-mail: human12@mail.ru

Антопольская Татьяна Аникеевна — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный университет». E-mail: antopolskaya@yandex.ru

Баркова Юлия Константиновна — магистр психологии, научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории «Диагностика и оценка руководителей» факультета оценки и развития управленческих кадров Института «Высшая школа государственного управления» ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ». E-mail: barkova-uk@ranepa.ru

Барыбин Денис Александрович — аспирант ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», вице-президент Федерации страйкбола России. E-mail: barybin@sfed.ru

Беляев Вадим Алексеевич — кандидат философских наук, независимый исследователь. E-mail: vbelyaev@yandex.ru

Бондырева Светлана Константиновна — доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор, президент ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет», академик Российской академии образования, вице-президент Академии педагогических и социальных наук. E-mail: publish@col.ru

Вдовенко Виталия Валерьевна — аспирантка департамента психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». E-mail: vitaliya.vdovenko@mail.ru

Вепренцова Светлана Юрьевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии психолого-социального факультета ФГБОУ ВО «Рос-

сийский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова Минздрава России», кандидат обучающей группы Международной психоаналитической ассоциации (ИРА). E-mail: 715@bk.ru

Гринченко Сергей Николаевич — доктор технических наук, профессор, главный научный сотрудник Института проблем информатики Федерального исследовательского центра «Информатика и управление» Российской академии наук. E-mail: sgrinchenko@ipiran.ru

Марков Василий Николаевич — доктор психологических наук, кандидат социологических наук, доцент, независимый исследователь. E-mail: v_n_markov@mail.ru

Микаилова Ирина Геннадиевна — доктор философских наук, профессор, профессор кафедры философии науки и техники Санкт-Петербургского гуманитарного центра просвещения, член Ассоциации историков искусства и художественных критиков. E-mail: imikailoff@inbox.lv

Михайлов Николай Георгиевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет». E-mail: MichailovN@mgpu.ru

Неверкович Сергей Дмитриевич — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», академик Российской академии образования. E-mail: neverkovichsd@mail.ru

Немчинов Виктор Михайлович — кандидат экономических наук, старший научный сотрудник Отдела сравнительного культуроведения ФГБУН «Институт востоковедения Российской академии наук». E-mail: viators@mail.ru

Панов Виктор Иванович — доктор психологических наук, профессор, заведующий Лабораторией эконпсихологии развития и психодидактики ФГБНУ «Психологический институт Российской академии образования», член-корреспондент Российской академии образования. E-mail: ecovip@mail.ru

Переверзина Ольга Юрьевна — кандидат психологических наук, доцент, заведующая научно-исследовательским сектором научно-исследовательской лаборатории «Диагностика и оценка руководителей» факультета оценки и развития управленческих кадров Института «Высшая школа государственного управления» ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ». E-mail: opeg-news@mail.ru

Розин Вадим Маркович — доктор философских наук, профессор, главный научный сотрудник ФГБУН «Институт философии Российской академии наук». E-mail: rozinvm@gmail.com

Рошупкин Виталий Геннадьевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры всеобщей истории, международных отношений и документоведения ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королева». E-mail: r.wit@yandex.ru

Сайко Эди Викторовна — доктор исторических наук, профессор психологии по специальности «Психология развития, акмеология», главный редактор журнала «Мир психологии», член-корреспондент Российской академии обра-

зования, действительный член Академии педагогических и социальных наук. E-mail: esaiko@mpsu.ru; edi.saiko@yandex.ru

Селезнева Елена Владимировна — доктор психологических наук, профессор, заведующая научно-исследовательским сектором научно-исследовательской лаборатории «Диагностика и оценка руководителей» факультета оценки и развития управленческих кадров Института «Высшая школа государственного управления» ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ». E-mail: selezneva-ev@ranepa.ru

Семенов Игорь Никитович — доктор психологических наук, профессор, профессор департамента психологии ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», главный редактор журнала «Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования», действительный член Академии педагогических и социальных наук, лауреат премии Президента РФ в области образования. E-mail: goga.semenov.45@bk.ru

Силаков Александр Святославович — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный университет». E-mail: alssil@mail.ru

Синягин Юрий Викторович — доктор психологических наук, профессор, научный руководитель факультета оценки и развития управленческих кадров Института «Высшая школа государственного управления» ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ». E-mail: yvsinyagin@gmail.com

Славская Александра Николаевна — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии Российской академии наук». E-mail: slavskaya@ipras

Станковская Елена Борисовна — кандидат психологических наук, доцент Центра фундаментальной и консультативной персонологии, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». E-mail: stankovskaya@hse.ru

Старовойтенко Елена Борисовна — доктор психологических наук, профессор, руководитель Центра фундаментальной и консультативной персонологии, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». E-mail: helestaOS@yandex.ru

Сухарев Юрий Александрович — доктор философских наук, профессор, профессор кафедры философских наук Института гуманитарных и прикладных наук ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет». E-mail: y.a.sukharev@gmail.com

Шебураков Илья Борисович — кандидат психологических наук, доцент, декан факультета оценки и развития управленческих кадров Института «Высшая школа государственного управления» ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ». E-mail: sheburakov-ib@ranepa.ru

Шебуракова Оксана Николаевна — эксперт Центра оценки руководителей и управленческих команд факультета оценки и развития управленческих кадров Института «Высшая школа государственного управления» ФГБОУ ВО

«Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ». E-mail: sheburakova-on@ganepa.ru

Шмелев Илья Михайлович — кандидат психологических наук, старший преподаватель Центра фундаментальной и консультативной персонологии, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». E-mail: shmelevilya@gmail.com

Our authors

Abul'hanova, Kseniya Alexandrovna — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Chief Scientific Associate at the Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Full Member of the Russian Academy of Education. E-mail: kurg_sergey@mail.ru (for K. A. Abul'khanova)

Akopov, Garnik Vladimirovich — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Head at the Department for General and Social Psychology, Samara State Social and Pedagogical University. E-mail: info-psy@rambler.ru; akopovgv@gmail.com

Anisimov, Oleg Sergeevich — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Member of the Executive Committee of the Association «Analytics». E-mail: humani12@mail.ru

Antopolskaya, Tatyana Anikeevna — Dr. Sci. (Pedagogics), Associate Professor, Professor at the Department for Psychology, Kursk State University. E-mail: antopolskaya@yandex.ru

Aylamazyan, Aida Melikovna — Ph. D. (Psychology), Senior Scientific Associate at the Department for Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University. E-mail: aida@heptachor.ru

Barkova, Yulia Konstantinovna — Master of Psychology, Researcher at the Research Laboratory of Diagnostics and Assessment of Managers, Graduate School of Public Administration, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration. E-mail: barkova-yk@ranepa.ru

Barybin, Denis Alexandrovich — Post-graduate at the Federal Scientific Center for Physical Training and Sports, Vice-President of the Russian Airsoft Federation. E-mail: barybin@sfed.ru

Belyaev, Vadim Alexeevich — Ph. D. (Philosophy), Independent Researcher. E-mail: vbelyaev@yandex.ru

Bondyreva, Svetlana Konstantinovna — Dr. Sci. (Psychology), Ph. D. (Pedagogics), Professor, President of Moscow Psychological and Social University, Full Member of the Russian Academy of Education, Vice-President of the Academy of Pedagogical and Social Sciences. E-mail: publish@col.ru

Grinchenko, Sergey Nikolaevich — Dr. Sci. (Engineering), Professor, Chief Scientific Associate at the Institute of Informatics Problems, Federal Research Center of Computer Science and Management, Russian Academy of Sciences. E-mail: sgrinchenko@ipiran.ru

Markov, Vasily Nikolaevich — Dr. Sci. (Psychology), Ph. D. (Sociology), Associate Professor, Independent Researcher. E-mail: v_n_markov@mail.ru

Mikaylova, Irina Gennadijevna — Dr. Sci. (Philosophy), Professor, Professor at the Department for Philosophy of Science and Technology, St. Petersburg Humanitarian Centre of Enlightenment, Member of the Association of Art Historians and Art Critics (AIC). E-mail: imikailoff@inbox.lv

Mikhailov, Nikolai Georgievich — Ph. D. (Pedagogics), Associate Professor, Associate Professor at the Department for Physical Education and Life Safety, Moscow City Pedagogical University. E-mail: MichailovN@mgpu.ru

Nemchinov, Victor Mikhaylovich — Ph. D. (Economics), Senior Research Fellow, Department of Comparative Cultural Studies, Institute of Oriental Studies, Russian Academy of Sciences. E-mail: viators@mail.ru

Neverkovich, Sergey Dmitrievich — Dr. Sci. (Pedagogics), Professor, Professor at the Department for Pedagogy, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTsOLIFK), Full Member of the Russian Academy of Education. E-mail: neverkovichsd@mail.ru

Panov, Viktor Ivanovich — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Head of the Laboratory of Ecopsychology of Development and Psychodidactics, Psychological Institute, Russian Academy of Education, Corresponding Member of the Russian Academy of Education. E-mail: ecovip@mail.ru

Pereverzina, Olga Yurievna — Ph. D. (Psychology), Associate Professor, Head of the Research and Development Sector of the Scientific Laboratory for Diagnostics and Assessment of Managers, Graduate School of Public Administration, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration. E-mail: oper-news@mail.ru

Roshchupkin, Vitaliy Gennadyevich — Ph. D. (Pedagogics), Associate Professor at the Department for Foreign History, International Relations and Documentation, Samara University. E-mail: r.wit@yandex.ru

Rozin, Vadim Markovich — Dr. Sci. (Philosophy), Professor, Chief Scientific Associate at the Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences. E-mail: rozinvm@gmail.com

Sayko, Edi Viktorovna — Dr. Sci. (History), Professor of Psychology, Specialty «Developmental Psychology, Acmeology», Editor-in-chief of the World of Psychology Journal, Corresponding Member of the Russian Academy of Education, Full Member of the Academy of Pedagogical and Social Sciences. E-mail: esaiko@mpsu.ru; edi.saiko@yandex.ru

Selezneva, Elena Vladimirovna — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Head of the Research and Development Sector of the Scientific Laboratory for Diagnostics and Assessment of Managers, Graduate School of Public Administration, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration. E-mail: selezneva-ev@ranepa.ru

Semenov, Igor Nikitovich — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Professor at the Department for Psychology, Moscow City Pedagogical University, Editor-in-chief of the Journal Psychology. Historical and Critical Reviews and Current Research, Full Member of the Academy of Pedagogical and Social Sciences, Laureate of the President of the Russian Federation in the Field of Education. E-mail: goga.semenov.45@bk.ru

Sheburakov, Ilya Borisovich — Ph. D. (Psychology), Associate Professor, Dean of the Faculty of Evaluation and Development of Managerial Human Resources, Graduate School of Public Administration, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration. E-mail: sheburakov-ib@ranepa.ru

Sheburakova, Oksana Nikolaevna — Expert of the Center of Assessment of Heads and Management Teams, Faculty of Evaluation and Development of Managerial

Human Resources, Graduate School of Public Administration, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration. E-mail: sheburakova-on@ranepa.ru

Shmelev, Ilya Mikhailovich — Ph. D. (Psychology), Senior Lecturer of the Centre for Fundamental and Consulting Personology, Department for Psychology, Faculty for Social Sciences, National Research University Higher School of Economics. E-mail: shmelevilya@gmail.com

Silakov, Alexander Svyatoslavovich — Ph. D. (Psychology), Associate Professor, Associate Professor at the Department for Psychology, Kursk State University. E-mail: alssil@mail.ru

Sinyagin, Yuri Viktorovich — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Scientific Supervisor of the Faculty of Evaluation and Development of Managerial Human Resources, Graduate School of Public Administration, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration. E-mail: yvsinyagin@gmail.com

Slavskaya, Aleksandra Nikolaevna — Ph. D. (Psychology), Senior Scientific Associate at the Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. E-mail: slavskaya@ipras

Stankovskaya, Elena Borisovna — Ph. D. (Psychology), Associate Professor of the Centre for Fundamental and Consulting Personology, Department for Psychology, Faculty for Social Sciences, National Research University Higher School of Economics. E-mail: stankovskaya@hse.ru

Starovoytenko, Elena Borisovna — Dr. Sci (Psychology), Professor, Head of the Centre for Fundamental and Consulting Personology, Psychological Department, Faculty for Social Sciences, National Research University Higher School of Economics. E-mail: helestaOS@yandex.ru

Sukharev, Yuri Alexandrovich — Dr. Sci. (Philosophy), Professor, Professor at the Department for Philosophical Sciences, Institute of Humanities and Applied Sciences, Moscow State Linguistic University. E-mail: y.a.sukharev@gmail.com

Vdovenko, Vitaliya Valerievna — Post-graduate at the Psychological Department, Faculty for Social Sciences, National Research University Higher School of Economics. E-mail vitaliya.vdovenko@mail.ru

Veprentsova, Svetlana Yurievna — Ph. D. (Psychology), Associate Professor at the Department for Psychotherapy, Psychological and Social Therapy Faculty, Russian National Research Medical University named after N. I. Pirogov of the Ministry of Health of Russia, Candidate of the Training Group of the International Psychoanalytic Association (IPA). E-mail: 715@bk.ru

Содержание

От редколлегии. Культура как система, создаваемая человеком, —
условие его бытия 3

Культура как система и ее структурирующие в пространстве социального бытия

Культура в историческом движении общества на современном этапе

<i>Розин В. М.</i> Переход от техногенной цивилизации к посткультуре	13
<i>Беляев В. А.</i> Теория посткультуры и логика модерна	25
<i>Сухарев Ю. А.</i> Культурные трансформации и новая социальная стратификация	37
<i>Немчинов В. М.</i> Социокультурный надлом в функционировании человека при COVID-19	45

Смыслообразующие культуры и движущие факторы ее развития

<i>Акопов Г. В.</i> Реципрочность категорий «культура» и «сознание»	57
<i>Марков В. Н.</i> Культура между консолидацией и диверсификацией	65
<i>Гринченко С. Н.</i> Культура как вторая природа, коэволюционирующие информационные технологии и Биогеосфера: системное представление	75

Культура как действенный фактор в развитии человека, в его реализации и самореализации

Культура как пространство действия и самоопределения субъекта

<i>Анисимов О. С.</i> Самоопределение в культуре в процессе социализации	85
<i>Бондырева С. К.</i> Культура отношений в самоотношении и самоопределении человека	97
<i>Антопольская Т. А., Панов В. И., Силаков А. С.</i> Социокультурный контент в дополнительном образовании: модель развития субъектности подростков поколения Z	102
<i>Вдовенко В. В., Старовойтенко Е. Б.</i> Реализация культурных потенциалов самопознания и продуктивности уединения творческой личности	114
<i>Роцупкин В. Г.</i> Кросс-культурный потенциал субъекта и его отношение к миру	127

Идеалы и духовная среда в реализации культурной сферы жизни человека

Абульханова К. А., Славская А. Н. Психологическая роль идеалов в российской культуре 134

Микайлова И. Г. Культурные смыслы и культурные идеалы в воспроизводстве системной целостности субъектов сознания. 146

Айламазьян А. М. Проблема воображения в культурно-исторической психологии 160

Физическая культура в пространстве жизни человека

Михайлов Н. Г., Неверкович С. Д. Культура как системообразующее понятие в физической культуре и спорте 171

Барыбин Д. А. Военно-тактические спортивные игры как культурный феномен 179

Научные и научно-практические исследования

Управление как феномен культуры воспроизводства отношений в организации и развитии Социума

Человек в системах управления 186

Синягин Ю. В., Селезнева Е. В., Баркова Ю. К. Жизненные стратегии руководителей системы государственного управления. 187

Шебураков И. Б., Шебуракова О. Н. Карьерные траектории руководителей субъектов Российской Федерации в условиях новой кадровой политики 199

Переверзина О. Ю. Прогностические возможности современных технологий оценки управленческого потенциала 208

О новых методах психотерапевтической помощи

Шмелев И. М., Станковская Е. Б., Вепренцова С. Ю. Метафорические ассоциативные карты как культурное орудие в психотерапевтических изменениях (на примере работы с нарушениями пищевого поведения) 216

Психологи Отечества

Семенов И. Н. Рефлексивная и культуральная персонология жизнетворчества и научной деятельности выдающегося философа-психолога Г. Г. Шпета 228

Наши юбиляры

Дмитрию Алексеевичу Леонтьеву 60 лет 240

К 75-летию И. Н. Семенова 241

Наши авторы 243

Table of contents

Editorial Note. Culture as a system created by man is a condition of his being 3

Culture as a system and its structure-forming in the space of social being

Culture in the historical movement of society at the present stage

Rozin V. M. Transition from technogenic civilization to post-culture 13

Belyaev V. A. Post-culture theory and logic of modernity 25

Sukharev Yu. A. Cultural transformations and new social stratification. 37

Nemchinov V. M. Socio-Cultural Fracture of Human Development under COVID-19 45

Meaningful cultures and the driving factors of its development

Akopov G. V. Reciprocity of the «culture» and «consciousness» categories 57

Markov V. N. A culture between consolidation and diversification 65

Grinchenko S. N. Culture as a second nature, co-evolving information technologies and the Biogeosphere: a systemic representation 75

Culture as an effective factor in human development, in its implementation and self-realization

Culture as a space of action and self-determination of the subject

Anisimov O. S. Self-determination in culture in the process of socialization 85

Bondyрева S. K. The culture of relationships in self-attitude and self-determination of a person 97

Antopolskaya T. A., Panov V. I., Silakov A. S. Sociocultural content in additional education: model of the development of personal agency in of generation Z adolescents' 102

Vdovenko V. V., Starovoytenko E. B. Self-knowledge cultural potential realization and solitude productiveness of creative personality 114

Roshchupkin V. G. Cross-cultural potential of the subject and his relationship to the world 127

Ideals and Spiritual Environment in Realization cultural sphere of human life

- Abul'hanova K. A., Slavskaya A. N.* Psychological role of ideals
in Russian culture 134
- Mikaylova I. G.* Cultural Concepts and Cultural Ideals
as an Instrument for Reproducing System Integrity
of Conscious Subjects 146
- Aylamazyan A. M.* The problem of Imagination
in cultural and historical psychology 160

Physical culture in the space of human life

- Mikhailov N. G., Neverkovich S. D.* Culture as a system-forming concept
in physical culture and sports. 171
- Barybin D. A.* Military-tactical sports games
as a cultural phenomenon 179

Scientific and scientific and practical studies

Management as a phenomenon of the culture of reproduction of relations in the organization and development of Society

- Person in management systems 186
- Sinyagin Yu. V., Selezneva E. V., Barkova Yu. K.* Life strategies
of managers of the public administration system 187
- Sheburakov I. B., Sheburakova O. N.* Russian governor's career trajectories
in terms of modern HR policy 199
- Pereverzina O. Yu.* Prognostic capabilities issues of modern technologies
for assessing the managerial potential 208

About new methods of psychotherapeutic assistance

- Shmelev I. M., Stankovskaya E. B., Veprentsova S. Yu.* Metaphoric
associative cards as a cultural tool in psychotherapeutic changes
(on the example of work with disturbances
of the feeding behavior). 216

Psychologists of the Fatherland

- Semenov I. N.* Reflexive and culturological personology
of lifecreation and science activity
of the famous philosophy-psychologist G. G. Shpet 228

Our anniversaries

- Dmitry Alekseevich Leontiev is 60 years old 240
- To the 75th anniversary of I. N. Semenov 241
- Our authors** 247

Издательство Московского психолого-социального университета

Московский психолого-социальный университет издает и распространяет по подписке журналы, которые входят в перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, рекомендованных ВАК для публикации основных научных результатов диссертаций на соискание ученых степеней кандидата и доктора наук. С содержанием журналов вы можете ознакомиться на сайте <http://www.mpsu.ru/pubhouse>

Оформить подписку можно через общероссийский каталог «Роспечать», объединенный каталог «Пресса России», а также через каталог «Газеты и журналы», выпускаемый группой компаний «Урал-Пресс» (<http://www.ural-press.ru/catalog/rules>).

«Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии». Главный редактор — Лидия Бернгардовна Шнейдер, доктор психологических наук, профессор. Подписные индексы: «Роспечать» — 36648, «Пресса России» — 91835.

«Мир образования — образование в мире»: научно-методический журнал. Главный редактор — Игорь Алексеевич Алехин, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, академик АПСН. Подписные индексы: «Роспечать» — 80531, «Пресса России» — 91837.

«Мир психологии»: научно-методический журнал. Главный редактор — Эди Викторовна Сайко, доктор исторических наук, профессор психологии по специальности «Психология развития, акмеология», член-корреспондент РАО. Подписные индексы: «Роспечать» — 47110, «Пресса России» — 91838.

«Публичное и частное право». Главный редактор — Виктор Александрович Михайлов, доктор юридических наук, профессор, Заслуженный деятель науки Российской Федерации, академик АПСН. Подписные индексы: «Роспечать» — 37027, «Пресса России» — 91841.

Справки о наличии книг, отправке заказов, о приеме заказов и заключении договоров на поставку литературы по тел.: (495) 796-92-62, доб. 1301, или (495) 234-43-15, а также по электронной почте publish@mpsru.ru

Библиотеки образовательных учреждений комплектуются на льготных условиях.

**Подписной индекс
в общероссийском каталоге
«Роспечать»: 47110**

Адрес редакции:

115191, Москва, 4-й Рощинский пр-д, 9а.
Тел.: (495) 796-92-62, доб. 1301.
E-mail: esaiko@mpsu.ru

**Мир психологии
2020, № 4 (104)**

Подписано в печать 22.12.2020. Формат 70x100/16.
Усл. печ. л. 16. Тираж 1 000 экз. Заказ № 0000

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ФГУП Издательство «Известия» УД П РФ
127254, Москва, ул. Добролюбова, 6
Тел.: 8 (495) 650-38-80
<http://izv.ru>