ухудшить психическое состояние человека. Но это не означает, что грядет пандемия психозов.

1. Кочетова Ю.А., Климакова М. В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 48—56.
2. Шакирова А.Т., Койбагарова А. А., Осмоналиев М. К., Ахмедов М. Т., Ибраимова А. Дж. Влияние COVID-19 на психологическое состояние людей // Евразийский Союз Ученых. 2020. №10-3. С. 50-52.
3. <https://hightech.fm/2020/08/28/mental-health-covid>
4. <https://iq.hse.ru/news/366225935.html>
5. <https://www.psychologies.ru/standpoint/koronavirusnyiy-sindrom-neojidannyye-posledstviya-pandemii/>
6. <https://scientificrussia.ru/articles/psihoemotsionalnoe-breymya-pandemii>
7. https://www.gazeta.ru/science/2020/03/30_a_13028119.shtml?updated

Романова Е.А.

Из опыта работы с невротическим конфликтом «Надо – Могу»

(Россия, Владивосток)

doi: 10.18411/trnio-10-2021-32

Аннотация

Тематизируя изучение невротического конфликта по типу «Надо – Могу», автор помещает нас в пространство консультирования и психотерапии. Он знакомит с использованием техник, приоритетных в работе по преодолению подобного конфликта, таких как «Развилка» и «Программа успеха».

Ключевые слова: психологическое консультирование и психотерапия, неврозы, невротические конфликты (по Мясищеву В.Н.).

Abstract

By thematizing the study of neurotic conflict along the lines of «I Have to – I Can», the author places us in the space of counseling and psychotherapy. He introduces the use of techniques prioritized in the work to overcome such conflict, such as the «Unfolding» and «Success Program».

Keywords: psychological counseling and psychotherapy, neurosis, neurotic conflicts (by V.N. Myasishchev).

В предложенном фрагменте психотерапии невротический конфликт «Надо – Могу» (по Мясищеву В.Н.) [2] представлен как разногласие между завышенными притязаниями к себе (быть «в первых рядах», быть «полезной и продуктивной» и др.) и ограниченными возможностями («телесное и психическое истощение»).

Клиентка А., 59 лет, преподаватель.

Описание процесса консультации

Иницируя выбор желаемого способа преодоления конфликта, предлагаем клиентке выполнить технику «Развилка».

В воображаемом путешествии по дороге под названием «Жизнь» женщина подходит к перекрёстку и на вопрос психолога «О чём вы думаете, что чувствуете?» отвечает: «Если я настолько истощена, то, по-видимому, что-то я делала неправильно. Я чувствую радость, гордость, привязанность и одновременно – печаль и страх». Предлагаем клиентке изобразить прошлую историю своей жизни, положение в настоящий момент и варианты будущей жизни.

«Прошлое» она предьявляет в виде круга, три четверти которого занимает работа (эта часть фигуры окрашена ею оранжевым цветом с локальными пятнами серых тонов), одну четверть занимает семья, в особенности взрослые дети (часть окрашена зелёным цветом с пятнами серого). В дополнение, будто представляя свою жизнь в качестве глав воображаемой книги, она называет эту главу «Магистральный сюжет».

«Настоящее» клиентка показывает схематичным изображением женского тела с закрытым прядями волос лицом (монохромный рисунок выполнен в сером цвете), называя его «Телесное и психическое истощение».

«Будущее» она предъявляет в виде трёх одинаковых по размеру кругов, давая им следующие названия: «Работа без присутствия страха», «Творение себя как женщины», «Восстановление здоровья» (цвета соответственно – оранжевый, лиловый, зелёный).

Комментируя наличие серых пятен на рисунках, женщина замечает определённую двойственность своих переживаний. Положительные эмоции и чувства связаны с работой и домом, отрицательные – связаны с этими же областями. Эмоциональное напряжение, по её словам, вызывают выстраивание карьеры, взаимодействие с руководителями, всякого рода нежелательные перемены в семье. Она негативно реагирует на жёсткую конкуренцию среди сотрудников, на то, что контакты становятся обезличенными и формальными.

К слову, в своих воспоминаниях прошлого женщина упоминает о матери с её директивами «будь в первых рядах», «будь полезной и продуктивной, иначе жизнь потеряет всякий смысл», «будь совершенной», «делай всё как можно лучше».

Направляя клиентку к позитивному программированию будущего, предлагаем ей далее выполнить *технику «Программа успеха»*.

Шаг 1

Вопрос психолога: «Что для вас лично означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы сказали про себя «Я успешный человек»? Клиентка говорит, что успешность для неё соотнесена с выделенными ранее тремя равнозначными вариантами будущей жизни. Несколько изменяя их последовательность, она записывает на листе: «Я – успешный человек, потому что я – здоровая женщина; я – женщина, творящая себя; я – духовная личность».

Высказанную мысль об успехе – она же цель – предлагаем провести через модальности: *видение, ощущение, звучание*.

Шаг 2

На каждое из упомянутых определений клиентка даёт представление, а после – изображение (или знак) ситуации личного успеха.

1. Обхожу любимое место города, наслаждаясь самой прогулкой и тем, что назову «общим чувством жизни».
2. Обхожу любимое место города, наслаждаясь самой прогулкой и тем, что встречаю... «счастливые зеркала».
3. Идёт «круглый стол», на котором мои коллеги обсуждают какую-либо научную тему. Я также участвую в дискуссии.

Последнее изображение дополнено рисунками книг, фигур людей, креста, свечей с соответствующими названиями «Образование», «Слишком человеческое», «Опыт веры».

Шаг 3

Своё состояние клиентка предъявляет следующим образом.

1. Ощущаю телесную собранность, лёгкую поступь. Чувствую оживление, радость.
2. Сохраняю «ощущение улыбки во внутреннем бытии», улыбки, отправленной тому, что я женщина, своим желаниям, всему своему существованию.
3. Участвуя в дискуссии, уверенно излагаю аргументы. Чувствую удовлетворённость собою.

Шаг 4

Клиентка сообщает о соотнесении своих определений с известными мелодиями.

1. А. Вивальди (Времена года. Концерт № 2 «Лето» (Летняя гроза).
2. Ф. Шопен (прелюдии), А. Вивальди (Времена года. Концерт № 4 «Зима» (У камина).
3. Й.С. Бах (сонаты, прелюдии, фуги), Т. Альбини (Адажио).

Шаг 5

Предлагаем клиентке представить этапы достижения цели («этажи»).

По пути к успеху она «движется» по пяти этажам дома, давая им обобщённые названия «Тело», «Душа», «Дух». 1-й этаж – это «Тело»; 2-й этаж – «Душа»; 3-й, 4-й, 5-й этажи – «Дух» в трёх его ипостасях: опыт мысли, нравственный опыт (доверие), религиозный опыт (вера).

Обсуждение

Вопрос психолога: «Каково впечатление от выполнения всех этапов составления программы успеха?» Женщина отмечает, что главную тему прошлой истории её жизни во многом определяла работа. Именно она раскрыла для неё потенции развития, дала ей переживание успеха, принесла одновременно глубокую усталость и болезнь. Благодаря составлению программы успеха она упорядочила, расширила и углубила варианты будущего, тем самым «воскресив» области, доньше нетронутые, но ожидающие её участия, – тело, душа, вера и доверие.

Общие выводы

Как видим, события прошлого являются для клиентки субъективно значимыми. В наибольшей степени она подчёркивает важность для неё такого вида деятельности, как работа. Именно в профессиональной области разворачивает она присущие ей стремления к самоутверждению и творческой самореализации. Тем не менее, работа вызывает отчасти и негативные переживания (неудовлетворённость собою, страх неудачи и др.), обусловленные несоответствием между завышенными требованиями к себе и ограниченными возможностями – адаптационный (неврастенический) *конфликт по типу «Надо – Могу»* [1]. Отсутствие возможной радости клиентка проявляет и к переживанию привязанности к взрослым детям. Следовательно, в полной мере свои потребности она не удовлетворяет.

Отметим, в анамнезе женщины – присутствие фигуры властной матери с её директивами, определившими жизненные ценности клиентки, – «будь в первых рядах», «будь полезной и продуктивной» и др. Итак, с одной стороны, трудоголизм и перфекционизм, поддерживающие ставшие невротическими потребности в честности и безупречности, с другой – истощение ресурсов нервной системы. Это призывает к психической активности, но тело бессильно ответить на его запрос. Как следствие, в настоящее время – невращения с её разногласием между гиперсоциальной установкой и пространственно-временными ограничениями. Дополним, причину невротического расстройства довершает психотравма, приведшая к эмоциональному напряжению, связанному с длительным пребыванием в неблагоприятной служебной обстановке (непомерные интеллектуальные нагрузки, жёсткое администрирование и проч.). Итоги, заметим, определяют дальнейший план терапевтической работы – прежде всего в противодействии перфекционизму продолжить анализ «драйверного поведения», основанного на принятии или отказе от внешних предписаний (установок, аттитюдов), исходящих от значимых фигур.

То, какой клиентка желает быть, лежит в сфере субъективного будущего, его сценарий подготовлен выходом к «перекрёстку альтернатив».

Понятие успеха в значении удачи в достижении чего-нибудь, общественного признания задано изображением пути. Путь – мифологема движения, пространственно-временной ориентации и цели; аспект смысла жизни. Значимое наполнение в аспекте пути получают слова-сигналы «перекрёсток», «этаж», «горизонталь/вертикаль» и т. п. В «вертикаль» успеха клиентка закладывает триединство Тело-Душа-Дух, с особой тщательностью описывая последнюю его составляющую.

Через создаваемые образы она приближается буквально к описанию значения понятия «духовный», а это – «относящийся к умственной деятельности, нравственности»; «церковный». Её духовность – результат приобщения к духовной культуре – произведениям науки, искусства, и не только. Её духовность связана с поисками таковой в самой себе, склонности к рефлексии, сосредоточении на осмыслении духовных ценностей –

познавательных, этических и эстетических аспектов жизни. Наконец, духовное для неё выступает в качестве Откровения. Идею присутствия священного сознание клиентки проявляет посредством сакральных символов (знаков); в нашем случае это – крест и свечи.

Таким образом, сохраняя центральную тему своей жизненной истории – работа, – клиентка отправляет себя к иным занятиям и видам деятельности и приходит к *интегративному решению* как варианту примирения. В дополнение к опыту мысли она символически обретает опыт веры, доверия и др. Создаваемые ею образы действительно отражают то, что сама она определяет как истинное существование и его подлинное средоточие.

1. Дмитриева, Н.В. Неврозы и невротики. Глубинная терапия с помощью ассоциативных карт / Н.В. Дмитриева, И.С. Богачек. – СПб.: ВВМ, 2019. – 229 с.
2. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 426 с.

Хандожко А.Н.

К проблеме формирования самоконтроля у младших школьников

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-10-2021-33

Аннотация

Статья посвящена результатам изучения в психолого-педагогической литературе понятий «самоконтроль» и «рефлексивная деятельность». В статье раскрыты различные подходы к определению данных понятий и их классификации, а также обнаружена взаимосвязь между организованным самоконтролем и действием оценки.

Ключевые слова: самоконтроль, саморегуляция, рефлексия, рефлексивные действия, младшие школьники.

Abstract

The article is devoted to the results of studying the concepts of "self-control" and "reflexive activity" in the psychological and pedagogical literature. The article reveals various approaches to the definition of these concepts and their classification, as well as the relationship between organized self-control and the action of evaluation.

Keywords: self-control, self-regulation, reflection, reflexive actions, younger schoolchildren.

Проблема развития и формирования самоконтроля в младшем школьном возрасте занимает в психологической и педагогической науке особое место. Природа понятия самоконтроля впервые была описана еще до нашей эры, в трудах Аристотеля, однако непосредственное изучение данного понятия началось лишь в XIX-XX веках.

З. Фрейд был одним из первых, кто раскрыл это понятие с психологической точки зрения. В последующем, многие зарубежные психологи в своих работах отмечали то, что самоконтроль основывается на воле и, следовательно, его необходимо целенаправленно формировать.

Основатель психоанализа З. Фрейд определял самоконтроль как «инстинкт самосохранения «Я». Развитие «Я» автоматически ведет к усилению самоконтроля». В своих трудах, для объяснения способности человека контролировать свое поведение, З. Фрейд определил «наличие в составе психики некоторого внутреннего агента, который принимает решения, связанные с контролем поведения» [8, С. 80].

По определению Петровского В.А. самоконтроль – это «такие проявления активности человека, как ответственность за ближайшие и отдаленные последствия собственных