

О ПРОБЛЕМАХ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ В РУСЛЕ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЗИМНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ – 2023 В КАЗАХСТАНЕ

Ф. С. Ташимова, А. Р. Ризулла, А. К. Мынбаева

*Казахский национальный университет им. аль-Фараби
050040, г. Алматы, пр-т. Аль-Фараби, д. 71., Казахстан*

ON THE PROBLEMS OF INTEGRATIVE APPLIED PSYCHOLOGY IN THE LINE OF THE INTERNATIONAL WINTER PSYCHOLOGICAL SCHOOL – 2023 IN KAZAKHSTAN

F. Tashimova, A. Rizulla, A. Mynbayeva

*Kazakh National University named after al-Farabi
pr-t Al-Farabi, 71, Almaty, 050040, Kazakhstan*

Первые дни Нового 2023 г. в Казахском национальном университете им. аль Фараби ознаменовались проведением очередной Международной Зимней Психологической Школы – 2023 с 4 по 6 января центром «Психологических технологий и инноваций» кафедры общей и прикладной психологии. Это была первая встреча в офлайн-режиме после пандемии (не считая зарубежных спикеров, с которыми мы общались в онлайн-варианте). Но надеемся, что придёт время, когда мы сможем встретиться и с ними. Активное участие в школе принимали представители разных направлений прикладной психологии Казахстана, Германии, Польши, Нидерландов, России, Узбекистана и Киргизстана. Согласно нашим традициям, сначала осветим работы наших гостей, а потом работу казахстанских спикеров.

Очень трогательным было выступление доктора психологических наук,

профессора кафедры социальной психологии Московского государственного областного университета (Россия), члена рабочей группы координационного совета «Десятилетие детства» Татьяны Ивановны Шульги, которая поделилась опытом работы с детьми-сиротами, с которыми она работает уже много лет. Она выделила основные психотравмирующие ситуации в жизни детей: стимулирующие страхи, тревожность, агрессию, снижение самооценки, неуверенность в себе, подкрепление негативного образа Я, задержки психического развития,ходящие до энуреза и других соматических отклонений у детей-сирот, переживших первичные и вторичные отказы в связи с различными причинами психологической неготовности приёмных родителей. Она определила несколько шагов в оказании помощи: 1. Актуализация травматического опыта (рассказ/рисунок/письмо ребёнка, с подробным описанием, рассказом

того, о чём он думал, что переживал и чувствовал в таких ситуациях); совместный анализ с ребёнком его переживаний и мыслей, помощь в глубинном реагировании. Сравнение эмоций «Я до и после травмы». Использование методики «Два автопортрета»: «Я после травмы» и «Я сейчас, в данный момент» - на рисунках ребёнок отображает свои эмоции и чувства, мысли. 2. Выделение когнитивных ошибок, причин того, что произошло, кто виноват, как относятся к этому окружающие, оценка перспектив дальнейшей жизни – коррекция когнитивных ошибок и их связь с негативными эмоциями является центральным звеном в работе с ребёнком. Создание психологом условия для завершения ситуации и поиск ресурсов. 3. Создание нового сценария травматического события с правильно расставленными акцентами.

Профессор Алёна Ильинична Гарбер (Нидерланды) поделилась моделью салютогенеза А. Антоновского как ресурсно-ориентированной работы с онкологическими пациентами. Продемонстрировала модель восприятия болезни от переживания шока и отрицания до осознания и принятия, стимулирующего нахождения ресурсов, построения новых отношений с другими на основе переосмысления смысла жизни и времени жизни вплоть до оказания пациентами помощи другим. Она выделила формы психологической работы по переживанию диагноза, преодолению тревоги, способности дистанцироваться от болезни в процессе тренингов по развитию резилентности, управлению стрессом с оптимизмом в сочетании с техниками релаксации: прогрессивной мышечной релаксацией по П. М. Якобсону в груп-

пе, цигуном, йогой (в группе), упражнением-медитацией «Безопасное место», упражнениями на визуализацию. Была выделена программа снижения стресса на основе осознанной внимательности Mindfulness (MBSR) и др.

Приятным сюрпризом было выступление Рано Изатовны Суннатовой, доктора психологических наук, профессора Московского городского педагогического университета (Россия) о психологической концепции духовной эволюции человека в философской традиции Востока в учении суфиев (учение о чистоте порывов и души, мудрости). Почему сюрприз? Потому что, несмотря на то что Казахстан является восточной страной, к сожалению, учение суфизма в психологии является мало представленной и пока недостаточно проанализированной проблемой, хотя интерес психологов к ней достаточно высок. Это направление созвучно экзистенциальному направлению в психологии, предполагающему единство с духовной бессознательной Сверхличности Бога и природы, заложенной изначально в человеке, которые должны быть раскрыты в процессе собственного развития (Пути) человека. Основным методом суфизма является самоанализ, направленный на раскрытие истинных мотивов поведения и достижение чистоты помыслов, отречение от своих недостатков, преодоление себя, обеспечивающих гармонию с миром и с собой. Большое значение в суфизме придаётся сердцу как интегратору всей духовной жизни человека. Рано Изатовна рассмотрела семь ступеней развития человека в суфизме (макамат): 1. Раскаяние (Тауба); 2. Воздержание (Вара); 3. Самоотречение (Зухд)

4. Бедность (Факр); 5. Терпение (Сабр); 6. Доверие к Богу (Таваккул); 7. Удовлетворённость (Рида) – и раскрыла возможности использования суфийских положений в практике психологического сопровождения. Созвучно с выступлением Рано Изатовны был тренинг «Танцевально-двигательной технологии через призму биоцентрического развития» Маркуса Штюд, доктора психологических наук, профессора Академии труда и здоровья DPFA, и его ассистента (Германия). Основной идеей их тренинга была направленность на сердце как всеобъемлющее явление, как определяющее связь как с глубинными чувствами и эмоциями и гармонизирующее их, так и дающее направление на позитивные взаимоотношения с миром. На самом деле, когнитивная сфера даёт нам систему знаний, но не всё регулируется ей. Когда проблема, чувства доходят до глубин сердца, происходит более реальная и производительная работа всех органов, и когнитивной сферы в том числе. Учёными были предложены техники на осознание своих чувств и эмоций «здесь и теперь» и, соответственно, техники работы с телом. Одна из техник напоминала «танец собственного тела», который мы часто используем в телесно-двигательной терапии. Замечательный подбор музыки, осознание и работа с телом так замечательно синхронизировали не только внутренний мир участников, но и всё окружающее пространство аудитории нашей любимой библиотеки университета КазНУ им. аль-Фараби.

Кулесза Войцех, доктор психологических наук, профессор университета Социально-гуманитарных наук Варшавы (Польша), поделился инфор-

мацией о последних исследованиях оптимизма во время пандемии, проведённых под его руководством в трёх странах: Польше, Иране и Казахстане. В Казахстане исследования проводила его ученица, доктор психологических наук А. Ризулла, представитель нашей кафедры. Согласно их исследованиям, во время пандемии, помимо реального оптимизма, значимая часть испытуемых проявляла нереалистичный оптимизм. Они не соблюдали всех правил самозащиты от вируса, полагая, что это их не затронет, не изучали эпидемиологическую ситуацию и особенности воздействия вируса, что нередко приводило к плачевным последствиям. Кроме того, были замечены испытуемые, характеризующиеся нереалистичным пессимизмом, что стимулировало усиление защитных механизмов, страхов, тревожности. И, наконец, третья группа, которая грамотно подошла к пандемии и её требованиям, безусловно и осознанно выполняя меры профилактики и защиты. К этой категории относились, чаще всего врачи, которые были на передовой во время пандемии. Авторы считают, что в различных трудных ситуациях жизни, как и во время пандемии, необходимо более полное владение информацией о ситуации, её субъектах и объектах, знание правил грамотного контактирования, что позволит снизить уровень нереалистичного оптимизма и пессимизма.

Казахстанских учёных представляла Фатима Сагымбековна Гашимова, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии КазНУ имени аль-Фараби, директор центра «Психологических технологий и инноваций». Она озвучила основы интегративной психологии,

основанные на учении аль-Фараби о субъекте как микрокосме, провела методику самоанализа и использовала мягкий метод в нейтрализации пережитой и значимой для человека травматической ситуации. Реализация мягкого метода обеспечивалась техникой визуализации тела.

Особую значимость в работе школы имели тренинги молодых психологов Казахстана, в основном выпускников нашего университета, которые преподают у нас на кафедре или создали свой бизнес. Но в любом случае это профессиональные психологи, которые как в научном, так и в прикладном плане достаточно успешно продвинулись. Этими психологами, мы можем гордиться.

Доктор психологических наук, преподаватель кафедры общей и прикладной психологии КазНУ имени аль-Фараби Айдана Ризуллаевна Ризулла провела тренинг по управлению негативными эмоциями в русле когнитивно-бихевиоральной психологии. Она поэтапно провела участников по техникам отчуждения от негативных мыслей, превращая их в когнитивные ошибки, которые впоследствии подверглись критике в юмористическом ключе, которая выражалась не только вербально, но и телесно. Результаты учёный успешно закрепила методом прогрессивной медитации (телесно). Результаты были ошеломляющие! На глазах творились чудеса откровений и инсайтов.

Выпускник нашей кафедры психологии, кандидат психологических наук, доцент, нарративный практик, коуч, бизнес-тренер International Business Qualifications «Ambition» Кайрат Анварбекович Айдарбеков провёл

тренинг по коучингу как практике развития социального интеллекта, как способности человека понимать и управлять людьми, действовать мудро в межличностных отношениях. Он раскрыл источники развития коучинга как опыта осознания своего поведения в разных ситуациях, определяющего личный опыт и осмысление на основе сравнения с образцовыми моделями поведения и мышления. Кайрат Анварбекович рассмотрел механизмы межличностного познания в социальном интеллекте: эмпатию, идентификацию, каузальную атрибуцию, рефлексию, интерпретацию, стереотипизацию и продемонстрировал техники их стимулирования, в частности были использованы техники «Генерирование ресурсного состояния», «Поддерживающая среда», «Стол менторов», «Уолт Дисней», «Стратегическое видение», «Колесо ценностей», «Пирамида логических уровней», «Колесо жизненного баланса» и др.

Не менее интересным было выступление Жанат Амантаевны Биржановой, кандидата психологических наук, доцента, специализированного терапевта по экзистенциальной психологии, директора центра «Жануям», которая также является выпускницей нашей кафедры психологии. Она провела тренинг, связанный с проблемой построения созидательных отношений с другими «Я и ты, Как принять себя и другого», где участники выступали в роли психотерапевтов-исследователей. Учёный активизировала работу в парах, где участники с удовольствием принимали участие в заданиях, посвящённых активному слушанию, способности не проецировать

свои позиции на другого (т. е. «взять свой опыт в скобки») и навыкам концептуализации.

Замечательные практики в сфере транзактного анализа: Жанар Кудайбергеновна Рысбекова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии КазНУ имени аль-Фараби и Аканова Бахытжан Калматаева, магистр психологии, член Европейской ассоциации транзактного анализа, член ОПТА, директор центра психологии «SELF», провели тренинги по исследованию сценария жизни победителя, побеждённого и сценарий не-победителя (банальный). После анализа результатов были предложены приёмы по изменению неудовлетворительного для участника сценария. Практика была очень волнительной для участников. Было над чем подумать.

Ильмира Рамазановна Хусайнова, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник отделения реабилитации и абилитации, психолог-консультант клиники AlmatySEMAHospital, рассмотрела психофизические феномены гормонов стресса и гормонов радости и охарактеризовала практические навыки клинического психолога.

Зухра Маратовна Садвакасова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии КазНУ имени аль-Фараби, заместитель заведующего кафедрой по НИР, акцентировала внимание на современных подходах работы психолога с аддиктивным поведением человека. Она охарактеризовала стратегии совладания, в частности ресурсный подход в совладании со стрессом Стивена Хобфолла.

Гульмира Туяковна Топанова, доктор психологических наук, заведующая кафедрой теоретической и практической психологии КазНацЖенПУ, раскрыла модели онлайн-консультирования подростков и их родителей. Она рассмотрела значимость сократического диалога, варианты постановки вопросов согласно принципу песочных часов (от абстрактного к конкретному и обратно), которые позволяет клиенту увидеть различные фокусы видения проблемы и её разрешения.

Марат Большович Кудайбергенов, кандидат юридических наук, магистр психологии, академик международной академии информатизации провёл тренинги по телесно-ориентированным духовным психотехнологиям. Особую значимость, по мнению учёного, представляют техники работы с травмой, основанные на управлении движениями тела.

Ботагоз Жусупбековна Амирова, ведущий специалист, психолог «ГКП на ПВХ Службы спасения города Алматы», показала большое количество техник эффективной психологической помощи людям в условиях ЧС, раскрыла методы работы с защитными механизмами как на вербальном, так и на телесном уровнях. Организовала работу в парах, где участники тренировались в воздействиях друг на друга.

Докторант нашей кафедры общей и прикладной психологии КазНУ имени аль-Фараби Шарапат Амангельдиновна Султаналиева как всегда была на высоте. Она раскрыла проблему прощения в личной жизни, его смысл и значение, раскрыла пять этапов освобождения себя и другого от обид, выделила наиболее эффективные методы работы с ним, провела практику прощения по-

средством мини-игры «Сатори», знакомства с негативными установками и стимулирования техники принятия себя, своей тени, в результате которых участники делились своими впечатляющими осознаниями и ощущениями.

Айгерим Асхаровна Тастанова, магистр психологии, преподаватель кафедры общей и прикладной психологии КазНУ имени аль-Фараби, провела тренинг телесно-ориентированных техник, в частности – дыхательные техники и техники резонанса ума и звука. Йога является её хобби, поэтому техники были очень грамотными и плодотворными.

Самым молодым тренером была магистрант нашей кафедры Индира Ермаковна Нусубалиева. Она рассказала о работе с травмами от эмоционального, физического, сексуального

насилия и инцеста, выделила основные принципы работы с ними. Затем продемонстрировала, как работает модель SIBAM, основанная на тесной связи тела и разума и направленная на проведение клиента через различные языковые и мозговые системы – от самых простых до самых сложных, от физических ощущений до мыслей. Техника проведения была безупречной!

В целом школа была очень плодотворной! И разнообразные подходы успешно гармонизировали друг с другом, открывая новые грани психологического воздействия. Центр «Психологических технологий и инноваций» кафедры общей и прикладной психологии Казахского национального университета им. аль-Фараби приглашает всех желающих к сотрудничеству в области интегративной прикладной психологии.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Ташимова Фатима Сагымбековна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и прикладной психологии Казахского национального университета им. аль-Фараби;

e-mail: fatima_tashimova@mail.ru

Ризулла Айдана Ризуллаевна – преподаватель кафедры общей и прикладной психологии Казахского национального университета им. аль-Фараби;

e-mail: arizulla@mail.ru

Мынбаева Айгерим Казыевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой общей и прикладной психологии Казахского национального университета им. аль-Фараби;

e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Fatima S. Tashimova – Dr. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Prof. of the Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University;

e-mail: fatima_tashimova@mail.ru

Aidana R. Rizulla – Lecturer of the Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University;

e-mail: arizulla@mail.ru

Aigerim K. Mynbayeva – Dr. Sci. (Pedagogy), Prof., Head Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University;

e-mail: Aigerim Mynbaeva@kaznu.kz

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Ташимова Ф. С., Ризулла Р. А., Мынбаева А. К. О проблемах интегративной прикладной психологии в русле международной зимней психологической школы-2023 в Казахстане // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2023. № 1. С. 177–183.

FOR CITATION

Tashimova F. S., Rizulla A. R., Mynbayeva A. K. On the problems of integrative applied psychology in the line of the international winter psychological school -2023 in Kazakhstan. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, 2023, no. 1, pp. 177–183.