



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21, вып. 4. С. 427–439
Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2021, vol. 21, iss. 4, pp. 427–439
<https://phpp.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-4-427-439>

Научная статья
УДК 316.6:159.9.07



Позитивное психологическое консультирование: теоретические начала и методологические основания

С. В. Фролова

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, д. 83

Фролова Светлана Владимировна, доктор психологических наук, профессор кафедры консультативной психологии, frolovasv71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7830-7123>

Аннотация. В статье обосновывается актуальность для разработки новой творческой модели позитивного психологического консультирования, фокусирующей внимание не столько на коррекционных, сколько на развивающих и профилактических задачах актуализации и преобразования ресурсов личности, оптимизации продуктивности и целостного потенциала человека, решение которых способствует преодолению нормативных трудностей, достижению значимых жизненных целей, реализации сокровенных ценностей и росту субъективного благополучия. Теоретическими началами и методологическими основаниями построения модели позитивного психологического консультирования служат постмодернистские парадигмальные представления о дополнительности научно-психологического знания и конструктивизме в процессе его производства, идеи позитивного подхода в психотерапии, открытия в области позитивной психологии, положения системного и субъектного подходов к пониманию личностного развития, теория психологических отношений личности, концептуальные представления о значащих переживаниях, регулирующей функции вторичных образов, стремлении человека к поиску и реализации смысла жизни, типах жизненной направленности. Формулируются цели, задачи и методологические принципы позитивного психологического консультирования: психологической позитивности (как способности субъекта выбирать и создавать лучшее из реально возможного на пути своей самоактуализации и реализации жизненного замысла), психологического преобразования и психосинтеза, экосензитивности и самотрансцендентности, развития и креативности, целенаправленности и ресурсности, личностной и феноменологической уникальности, психотехнической вариативности и пластичности, позитивного взаимодействия и другие.

Ключевые слова: позитивное психологическое консультирование, позитивный подход в психотерапии, позитивная психология, методологические принципы: психологической позитивности, психологического преобразования и психосинтеза, экосензитивности и самотрансцендентности, развития и креативности, целенаправленности и ресурсности, личностной и феноменологической уникальности, психотехнической вариативности и пластичности, краткосрочности и экономичности, позитивного взаимодействия

Для цитирования: Фролова С. В. Позитивное психологическое консультирование: теоретические начала и методологические основания // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21, вып. 4. С. 427–439. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-4-427-439>

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Positive psychological counseling: Theoretical bases and methodological foundations

S. V. Frolova

Saratov State University, 83 Astrakhanskaya St., Saratov 410012, Russia

Svetlana V. Frolova, frolovasv71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7830-7123>

Abstract. The paper gives grounds for designing a new creative model of positive psychological counseling that focuses on developmental and preventive objectives rather than on correctional ones. These developmental and preventive objectives include actualization and transformation of personality resources, optimization of productivity and full personality potential, and tackling them helps overcome normative difficulties, achieve important life goals, implement inmost values and increase subjective well-being. Post-modern paradigm beliefs in complementarity of scientific psychological knowledge and constructivism in the process of its production, ideas of positive approach in psychotherapy, findings in the field of positive psychology, provisions of system and subject approaches to the understanding of personality development, theory of psychological relationships of personality, conceptual ideas of meaningful feelings, regulatory function of secondary images, aspiration of a person to seek and accomplish their purpose in life, types of life orientations were used as theoretical bases and methodological foundations for designing the model of positive psychological counseling. The author describes the goals, objectives and methodological principles of positive psychological counseling: psychological positivity (as a subject's ability to select and create the



best of the real opportunities throughout their self-actualization and realization of the meaning of life), psychological transformation and psychosynthesis, eco-sensitivity and self-transcendence, development and creativity, purposefulness and resourcefulness, personal and phenomenological uniqueness, psychotechnical variability and plasticity, positive interaction.

Keywords: positive psychological counseling, positive approach in psychotherapy, positive psychology, methodological principles of psychological positivity, psychological transformation and psychosynthesis, eco-sensitivity and self-transcendence, development and creativity, purposefulness and resourcefulness, personal and phenomenological uniqueness, psychotechnical variability and plasticity, brevity and resource efficiency, positive interaction

For citation: Frolova S. V. Positive psychological counseling: Theoretical bases and methodological foundations. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2021, vol. 21, iss. 4, pp. 427–439 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-4-427-439>

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Социальные, экономические, техногенные, экологические кризисы приводят к значительным изменениям обстоятельств личной жизни современного человека. Глобальные, локальные и индивидуальные перемены делают каждый день потенциально стрессогенным, трансформируя представления о нормативности личностных проблем. С ускорением темпа жизни повышается роль адаптационных способностей психики, возрастают потребности в создании технологий оказания краткосрочной и качественной профессионально-психологической помощи, способствующей оптимальному функционированию в ситуациях нормативных трудностей, быстрому восстановлению после перенесенных стрессов, совершенствованию механизмов саморегуляции, предупреждению значительных эмоциональных, поведенческих и личностных расстройств. Такого рода помощь может реализовываться, на наш взгляд, посредством новой разрабатываемой модели *позитивного психологического консультирования*, фокусирующей внимание не столько на коррекционных, сколько на профилактических и развивающих задачах актуализации и преобразования личностных ресурсов для преодоления нормативных трудностей, повышения субъективного благополучия, оптимизации продуктивности и целостного потенциала человека, достижения им значимых целей в соответствии с сокровенными жизненными ценностями.

Цель данной статьи – формирование теоретико-методологического фундамента для разработки модели позитивного психологического консультирования – новой технологии оказания психологической помощи человеку, сталкивающемуся с необходимостью развития качеств субъекта, совершенствования механизмов саморегуляции и способностей сохранения своего психологического благополучия в условиях постоянно меняющегося мира и внезапно возникающих кризисов.

Позитивное психологическое консультирование (далее – ППК) вбирает в себя концептуальный

и технологический опыт, накопленный в процессе развития позитивного подхода в психотерапии [1, 2], и опирается на научно-исследовательские достижения позитивной психологии [3, 4], проливающие свет на структуру, функционирование, факторы и механизмы субъективного благополучия. ППК не противопоставляет себя остальным консультативным моделям, не спорит с ними и не оппонирует им, оно учитывает успехи других консультативных подходов и новейшие открытия в различных областях научной психологии. Оно фокусируется не на своей или любой другой теоретической и психотехнической исключительности, а на поиске наиболее эффективных и оптимальных – по затратам и приобретениям – способов развития целостного потенциала личности и профилактики психологических аномалий.

Теория ППК на данном этапе ее развития интегрирует концептуальные положения ряда личностных, социально-психологических и психотерапевтических учений. Инструментально ППК представляет собой постоянно развивающуюся систему методов быстрой и эффективной актуализации сильных психологических качеств человека для достижения им важных жизненных целей и решения возникающих на этом пути проблем. Перспективные задачи дальнейшей разработки теории и практики ППК связаны с осуществлением собственных научно-исследовательских проектов и творческим конструированием новых помогающих психотехнических инструментов.

В отличие от позитивной психотерапии ППК направлено на сотрудничество с клиентами в решении имеющихся у них конкретных, ситуативных психологических проблем, находящихся в рамках здоровой нормы, и задействует для этого ресурсы их сознания. Целенаправленное взаимодействие с консультантом в ходе ППК служит развитию у клиента способностей конструирования и достижения более здоровых и позитивных целей, системного видения актуальной проблемной ситуации, саморегуляции, познания и понимания самого себя, поиска наилучших



путей для приближения желаемых изменений, выработки полезных когнитивных, эмоциональных и поведенческих привычек. Р. Кочюнас, Л. М. Брамер и Е. Л. Шостром пришли к выводу о том, что существенными особенностями психотерапевтической помощи являются готовность работать с клинически не вполне здоровыми индивидами, возможность ставить задачи коррекции и структурной перестройки всей личности в целом, допускающие использование методов воздействия, адресованных бессознательным слоям психики [5, с. 14].

Потребность в развитии ППК особенно возрастает в связи с трансформациями жизненной реальности в условиях роста числа новых технологий, увеличения объема и разнообразия каналов информации, упразднения многих социальных институтов, размывания традиций и нравственных ориентиров. Перенесение социальной и личностной активности в интернет-пространство и становление нормативности почти непрерывного процесса самопрезентации в социальных сетях постепенно стирает границы публичного и интимного, создает условия для формирования нового типа эгоцентрической личности, испытывающей неудовлетворенность потребности в реальном, непосредственном эмоциональном общении. Все чаще возникают переживания чувств тоски, скуки, одиночества, непонятости, бессмысленности, тотального несчастья без очевидных объективных причин. Страдания начинают приобретать публичный, нарциссический характер. Для решения подобных, конструируемых проблем ППК предлагает рассмотрение альтернативных страданиям ценностей – ценностей позитивных переживаний, позитивного общения, творческой самореализации.

Исходные теоретико-методологические основания позитивного психологического консультирования

Одной из концептуальных и методологических основ для разработки модели ППК служит комплекс идеи *позитивного подхода в психотерапии*. Название «позитивная психотерапия» впервые использовал Н. Пезешкиан (N. Peseshkian) для обозначения своей авторской психотерапевтической концепции, разрабатываемой с конца 1960 – начала 1970-х гг. [2, с. 11]. Концепция позитивной психотерапии не ограничивается рассмотрением генезиса проблем человека и вместо глубокого, детального и длительного погружения в их специфику задается вопросом о том, откуда могут появиться ресурсы для развития неведомых до сих пор способностей для борьбы с болезнью и нахождения в ней смысла [1, с. 14].

Одной из главных идей для построения модели ППК является положение концепции позитивной психотерапии о важности работы с ресурсами человека для улучшения качества его жизни. Эта идея продолжила свое развитие в ряде психотерапевтических подходов, которые Б. А. Бараш объединил под общим названием «краткосрочная позитивная психотерапия» [2, с. 11]. К ней он отнес психотерапию «новой волны», зародившуюся в 70-е гг. XX в. и связанную с именем М. Эриксона, нейролингвистическое программирование и терапию, фокусированную на решении (solution-focused [SFT]), предложенную И. К. Берг [6]. Основополагающим стратегическим принципом краткосрочной позитивной психотерапии является утверждение о том, что вместо анализа причин проблемы акцент следует делать на ее решении. Этот принцип обрел детально проработанную форму психотехнической реализации в методике беседы, фокусированной на решении (Solution Talk), разработанной Б. Фурманом и Т. Ахолой [2]. Данная методика реализуется в пять основных этапов, включающих описание проблемы, постановку цели, ревизию ресурсов, рассмотрение возможностей привлечения социальных связей клиента и конструирование плана достижения желаемого результата. Решению задач на каждом из этапов способствуют разработанные авторами специальные психотехники, реализуемые преимущественно в форме постановки творческих вопросов, запускающих процесс продуктивного мыслительного поиска. Такого рода вопросы можно назвать майевтическими, поскольку они побуждают человека по-новому взглянуть на проблемную ситуацию.

Другим важным теоретико-методологическим основанием для создания ППК служат научно-исследовательские достижения *позитивной психологии*. Это достаточно новое направление, возникшее в конце 1990-х гг., ставит целью смещение фокуса исследовательского внимания с изучения нарушений, подлежащих коррекции, на укрепление психологических сил, способствующих актуализации высшего потенциала человека, повышению продуктивности личности и социальных институтов [4, с. 41; 7].

В качестве предмета позитивной психологии ее лидер М. Селигман определил благополучие (well-being), «золотым стандартом» которого является «процветание». Он отметил, что благополучие представляет собой конструкт, который невозможно объективно измерить, но можно субъективно оценить. В структуре субъективного благополучия им были выделены «позитивные эмоции, вовлеченность, смысл, достижения и позитивные отношения» [7, р. 13].



Сегодня в позитивной психологии активно изучаются факторы и механизмы субъективно-благополучия: процессы саморегуляции [4, с. 53], резилентности [7, 8], позитивного мышления [9]. Заслугой позитивной психологии является возвращение в научное исследовательское поле таких понятий и стоящих за ними важных и значимых феноменов человеческой жизни, как мудрость, любовь, духовность [3, с. 178, 243; 10].

Среди важнейших задач, которые ставятся в ППК, можно выделить развитие навыков целеполагания, стратегий достижения целей, позитивного мышления, саморегуляции, резилентности, управления эмоциональными состояниями. В качестве важнейших ресурсов личности ППК рассматривает духовные ресурсы, мудрость и потенциал различных видов и типов любви [11].

Д. А. Леонтьев отметил ошибочность мнения о тождественности позитивной психологии идеологии «гедонизма и консьюмеризма» [4, с. 37]. Цели позитивной психологии сопряжены не с продвижением идей эгоистического гедонизма, а с изучением факторов развития психологических сил и способностей, повышающих субъективное благополучие, ценность которых особенно возрастает во времена кризисов и преодоления испытаний. С точки зрения концепции позитивной психологии М. Селигмана, подлинное счастье человек обретает лишь тогда, когда развивает в себе лучшие качества и стремится проявить их в работе, в общении, в повседневной жизни [3, с. 11–12]. В наши дни новая позитивная психология среди многих важных задач пытается ставить и решать вопросы формирования психологической готовности человека к экстремальным ситуациям [12].

Одной из базовых теорий, на которых строится модель ППК, является *теория психологических отношений личности*, получившая наиболее глубокое и содержательное развитие в трудах В. Н. Мясищева [13]. Автор отнес психологические отношения к классу психических образований, выполняющих роль движущей силы личности, определяющей «степень интереса, степень выраженности эмоции, степень напряжения желания или потребности» [13, с. 51], представляющих собой потенциал (или некую готовность к осуществлению процессов психической деятельности), «проявляющийся сознательной активной избирательностью переживаний и поступков человека» в связи с различными сторонами действительности и ориентированный на перспективы будущего [13, с. 384–385].

Психологические отношения согласно теории В. Н. Мясищева содержат конативный, эмоциональный и когнитивный компоненты

[13, с. 18–20]. Эмоциональный компонент может проявлять себя в устойчивых чувствах, привычке продуцировать определенную эмоциональную реакцию в связи с положительно или отрицательно значимым объектом. Когнитивные составляющие психологического отношения могут быть обнаружены в усвоенных знаниях о значимом объекте, сформировавшихся представлениях и убеждениях о нем, конструируемых его образах. Конативная сторона психологического отношения проявляется в поведении и деятельности человека, может быть представлена субъективно переживаемой потребностью, активной устремленностью к объекту или избеганием его, желанием и намерением выстраивать или разрывать с ним связь. В. П. Позняков предложил дополнить рассмотрение структуры психологического отношения еще одним – ценностным – компонентом, роль которого состоит в выражении значимости объекта отношения [14, с. 8].

Методологически важной опорой для преобразующей модели ППК служат положения системного подхода в психологии [15]. Имея дело с системно организованными психологическими образованиями, данное консультативное направление руководствуется принципом индукции, объясняющим эффект распространения изменений, запущенных в одном компоненте, на трансформации всей целостной системы. Учитывая специфику целостности психологического отношения и переживания человека, становится возможным использовать психотехнические приемы и способы, акцентирующие работу на отдельно выбранном проявлении психики, для запуска преобразующих процессов всей личности. Так, например, ППК может активно использовать для актуализации целостного потенциала личности отдельные психотехники работы с образно-когнитивной сферой [16, с. 372–376] и чувствами клиента, специальные наработки в области эмоциональной креативности [17], методы тренинга и репетиции поведения [16, с. 269–371].

В качестве основного *системообразующего компонента* в процессе личностных преобразований может выступать *значимое переживание позитивного образа проблемной ситуации* – особый процесс целостной, эмоциональной, когнитивной, конативной и ценностной активности субъекта в ходе анализа и конструирования представлений о возникших трудностях, приводящий к трансформации старых и обретению новых смыслов построения своей жизни с опорой на использование наилучших из имеющихся в реальности возможностей. Важной теоретико-методологической составляющей для понимания



преобразующего потенциала феномена значащих переживаний образа жизненной ситуации служат *концепция значащих переживаний* Ф. В. Бассина [18] и достижения психологии регулирующей функции вторичного образа [19], нашедшие практическое подтверждение в ряде психотерапевтических направлений [20, 21].

Психологические отношения становятся главным предметом анализа в патогенетической психотерапии, основы которой были заложены В. Н. Мясищевым, а затем получили развитие в трудах его учеников и последователей. Однако в отличие от патогенетической психотерапии, предназначенной в первую очередь для длительной работы с больными неврозами и имеющей главной целью реконструкцию нарушенной в процессе личностного развития системы отношений [22, с. 9], ППК имеет дело с нормативными трудностями современного человека и служит творческому преобразованию системы психологических отношений, позволяя стать более благополучным и эффективным, несмотря на внезапно возникающие стрессовые факторы.

Следующим важным теоретико-методологическим основанием ППК является *концепция переживания* Ф. Е. Василюка [23] и вытекающие из нее положения для создания *типологии жизненной направленности личности*. Опираясь на представления Ф. Е. Василюка о типах «жизненных миров», И. Ю. Кулагина и В. Н. Колюцкий предложили четыре основных вида направленности личности, различающихся иерархической структурой уровней мотивации: *гедонистическая* (определяется лишь потребностями, связанными с установкой на быстрое получение удовольствий), *эгоистическая* (задается целями, в основе которых лежат эгоистические мотивы), *духовно-нравственная* (характеризуется внутренней борьбой мотивов, управляемой при помощи общей ориентации на духовно-нравственные ценности) и *сущностная* (способствующая наиболее полному раскрытию и развитию личности с доминированием генерализованного мотива сущностного единения с миром) [24, с. 110]. Поскольку ППК сосредоточено преимущественно на актуализации ресурсов для достижения важных жизненных изменений, оно стремится учитывать исходные, сформированные у человека умения осуществлять выбор, ставить цели, соотносить их с индивидуально значимыми ценностями, а также принимает во внимание те возможные трудности, которые могут возникать в этих процессах при разных видах личностной направленности.

Разработка концепции ППК опирается также на положения экзистенциальной *теории логотерапии* В. Франкла [25] и ряд принципов

личностно-центрированного консультирования, основоположником которого является К. Роджерс [цит. по: 16, с. 30–57].

Выстраивание фундамента ППК на интегрировании разнообразных научных положений опирается на использование современной *пост-модернистской парадигмы*, одним из главных утверждений которой выступает принцип взаимодополнительности знания [26]. Постмодернизм в науке связан с развитием теории самоорганизующихся систем, в которой появляется место не только для универсальных законов, но и для изучения уникальных событий. Постмодернистское научное мышление сопряжено с конструктивизмом и делает особый акцент на субъективности, поиске смыслов, интерпретации фактов и возможностях конструирования реальности в изменяющихся ситуативных социальных и культурных контекстах [26, с. 53–54]. Эти идеи уже нашли отражение в ряде системных психотерапевтических практик [27, с. 319–332]. Опора ППК на постмодернистскую методологию и теорию самоорганизующихся систем дает возможность принимать во внимание не только универсальные законы психики, но и уникальность жизненной судьбы индивида и возникающей конкретной ситуации, позволяет, наряду с использованием уже готовых, разработанных методов, конструировать новые психотехнические приемы и инструменты.

Методологические принципы позитивного психологического консультирования

Методологические принципы ППК формируются исходя из содержания его целевой направленности, специфики решаемых задач, особенностей понимания психологической реальности и процесса оказания психологической помощи. Каждый из принципов ППК обладает собственным уникальным смысловым наполнением и при этом настолько тесно взаимосвязан с остальными, что порой создается впечатление, что он является и началом, и продолжением другого.

Основная идея ППК заложена в содержании методологического принципа *психологической позитивности*, означающего признание способности человека быть субъектом своей жизни, выбирать и создавать лучшее из реально возможного на пути самоактуализации и воплощения жизненного замысла.

В концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана под «позитивным» (от лат. *positum* – ранее данное, действительное) понимается то, что имеется в реальности [1, с. 15]. А в реальности любая жизненная ситуация может открываться для личности как своими слабыми, уязвимыми сторонами, так и сильными, ресурс-



ными свойствами. В позитивной психологии, оперирующей понятиями счастья и благополучия, «позитивный» (от лат. *positivus*) трактуется как положительный, лучший.

В словаре русского языка приводятся два разных значения слова «позитивный»: 1) «основанный на опыте, на фактах», «подлинный» и 2) «положительный, противоположный негативному» [28, с. 239]. Методологический принцип психологической позитивности органично сочетает в себе различающиеся трактовки термина «позитивный» в позитивной психотерапии и в позитивной психологии и утверждает сущностные свойства психической реальности, позволяющие субъекту замечать и осознавать не только отрицательные, но и положительные стороны проблемной жизненной ситуации, развивать умение выбирать и совершенствовать наилучшие из возможных в имеющихся обстоятельствах способы для достижения своей наибольшей эффективности.

Методологический принцип психологической позитивности позволяет подчеркнуть ряд особых качеств психической реальности, отличающих ее от материальной, физической реальности. К таким особым качествам относятся, например, эквивинальность (способность достигать одинакового результата разными путями и в силу разных причин) и обратимость [29, с. 11]. На качество жизни индивида в настоящем может влиять не только пережитое прошлое, но и психологическое будущее, т. е. образы тех целей, которые ставит человек, представления о том, как он будет их достигать, как будут со временем меняться его чувства, мысли, свойства и состояния. Кроме того, на переживаемое в настоящем может оказывать большее влияние не объективное, а субъективное прошлое, т. е. то, каким оно представляется человеку. Если меняется взгляд на произошедшее в прошлом, меняется характер его влияния на настоящее и на будущее индивида. Характер переживания события в настоящем может менять взгляд на его причину, т. е. менять субъективное прошлое.

Принцип психологической позитивности подразумевает также важность развития способности личности замечать, осознавать и использовать положительные стороны случающихся и создающихся в жизни ситуаций. В силу свойственной психике первичной реактивности как способности формировать ответную реакцию преимущественно на угрожающие и раздражающие стимулы окружающей среды человек может быть склонен в большинстве случаев автоматически фиксировать в своем сознании не целостную картину реальности, а избирательно

негативно значимые элементы. Умение замечать положительно значимые аспекты реальности требует более высокого уровня развития субъектности и проактивности, понимаемой В. Франклом как проявление свободной воли и способности управления своим поведением [25].

Исходя из особенной *целевой направленности модели ППК* – создание психологически благоприятных условий для преобразования системы отношений человека к миру и к самому себе, пробуждения новых сил и способностей, обеспечивающих отыскание возможностей совладания с трудными ситуациями, построения и достижения позитивных жизненных целей и повышения субъективного благополучия – в качестве сущностного методологического принципа можно выделить принцип *психологического преобразования и психосинтеза*.

Данный методологический принцип предполагает, что в ходе ППК создаются психологически благоприятные условия не столько для фиксации сознания клиента на анализе проблемы и ее причинах, сколько для поиска возможностей выхода из трудной жизненной ситуации. Но такой выход не может быть в никуда, и человеку сначала предстоит определиться с тем, в какой именно жизненной ситуации вместо той, которая сложилась, он хотел бы оказаться впоследствии, как бы он предпочитал себя чувствовать, чем заниматься, к чему стремиться, какие качества в себе совершенствовать. Обретение нового понимания себя и перспективы своей жизни требует большой внутренней работы по преобразованию некоторых своих психологических отношений или всей системы отношений в целом с ее эмоциональными, когнитивными, конативными и ценностными составляющими. Такая внутренняя деятельность носит творческий характер и требует большой активности субъекта в решении задач самоконструирования и самостроительства, являясь своего рода психологическим синтезом. Следует заметить, что роль консультанта состоит не в обеспечении самих процессов преобразования и психосинтеза, а в создании психологически благоприятных – помогающих – условий для их запуска.

На важность и необходимость процесса психосинтеза как обязательного этапа научного метода в работе с невротическими пациентами, следующего за психоанализом, указывал П. Жане. В результате психологического анализа неосознанные фиксированные идеи, источником для которых являются травмирующие или пугающие события, становятся осознанными и могут приобретать статус навязчивости, еще более сужая и ограничивая поле сознания и усугубляя



психологическую слабость. Патогенность идеи может быть разрушена, по мнению П. Жане, путем диссоциации или трансформации в процессе психосинтеза [цит. по: 30, с. 106].

Создание психологически благоприятных условий для внутренней преобразующей работы клиента требует от помогающего профессионала особенного творческого подхода к использованию широкого спектра теоретических знаний, основных и специальных методов консультирования, а также готовности к конструированию новых психотехнических приемов и методик. Профессиональное сопровождение индивидуальных и групповых процессов психологических преобразований предполагает глубокое освоение консультантом теории и практики психологии развития личности и группы, типологии личности, психологии образа (непосредственно запускающего процесс преобразования), переживания, отношений личности, психологии целеполагания и стратегий достижения жизненных целей, эмоциональной креативности и многих других научных областей. Все это ставит задачи формирования и развития особой системы научного знания позитивной консультативной психологии, способной создавать надежные теоретические, методологические, эмпирические и инструментальные основания для эффективной помогающей преобразовательной деятельности.

Использование процессов преобразования рассматривалось Я. А. Пономаревым как существенная характеристика высшего уровня развития научного (в том числе – научно-психологического) знания. Согласно его теории процесс развития общественного познания представляет собой закономерное прохождение трех основных этапов с формирующимися на них особыми типами знаний: 1) созерцательно-объяснительного, 2) эмпирического и 3) действенно-преобразующего. Производство действенно-преобразующего знания носит творческий характер и сопряжено с использованием комплексного, системного, интегративного и междисциплинарного подходов, предполагает тесное взаимодействие фундаментальной, исследовательской и прикладной психологии, развитие экспериментальной методологии, что позволяет превращать создаваемые «аналитико-синтетические модели явлений» и вскрываемые конкретные законы их функционирования «в руководства для практических действий» [31, с. 220, 225, 283]. Развитие и совершенствование модели ППК, предполагающее взаимодействие фундаментального, исследовательского и прикладного, инструментального знания, может способствовать решению одной из главных проблем современной консультатив-

ной психологии, обозначенной М. А. Гулиной и Ю. П. Зинченко, – осуществлению перехода «от практикования психологического консультирования – к концептуализации накопленного опыта и формированию новой психологической дисциплины с ее собственными теоретическими и методологическими основаниями» [32, с. 7].

Методологический принцип **субъектности**, используемый в ППК, опирается на субъектный подход, развивавшийся в трудах С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, Д. Н. Узнадзе, А. В. Брушлинского, К. А. Абульхановой, Л. И. Анцыферовой [33], и означает принятие положения о том, что человек может сознательно, целенаправленно и относительно независимо от навязываемых ему требований и обстоятельств активно определять процесс собственного развития, интеграции и самосовершенствования, выстраивать свой жизненный путь, регулировать систему взаимоотношений с миром [34]. Из этого принципа следует, что клиент в ППК является не объектом воздействий, а субъектом, осуществляющим в ходе взаимодействия с консультантом осознанные выборы, ставящим жизненно важные цели, принимающим решения и несущим ответственность за их реализацию. Главными сферами ответственности консультанта становятся соблюдение профессиональной этики и принципов ППК, грамотное использование базовых профессиональных методов активного и эмпатического слушания, майевтического диалога, активного наблюдения, служащих созданию психологически благоприятных условий для актуализации ресурсных, субъектных свойств личности клиента. Консультант также несет ответственность за предлагаемые клиенту варианты психотехнических средств, подобранные в соответствии с поставленными клиентом позитивными целями и задачами для его самостоятельной и совместной с психологом работы.

Применение общенаучного принципа **системности** в ППК позволяет рассматривать психику, личность, ее ресурсы и факторы детерминации, психологические и социально-психологические отношения человека, его жизненную среду, выстраиваемые взаимодействия клиента и консультанта, совокупность базовых и специальных методов консультирования как сложноорганизованные системы, имеющие связи с другими внешними системами и внутренними подсистемами. Данный общий принцип связан с иными вытекающими из него более частными, дополнительными принципами, например с принципом индукции.

С идеей системности тесно сопряжен принцип **экогензитивности и самотрансцендент-**



ности, означающий сущностную открытость человека миру и потребность выйти за пределы самого себя, важность в его жизни системы психологических отношений, социальных связей, принимаемых культурных норм и даже особенностей переживания получаемых впечатлений от элементов природной и техногенной окружающей среды. Быть человеком согласно теории логотерапии В. Франкла «значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваться делу, которому человек себя посвятил, человеку, которого он любит, или Богу, которому он служит», тянуться к смыслу и ценностям, которые он может обрести только выйдя за пределы себя [25, с. 51]. В ППК уделяется внимание возможностям усиления здорового сотрудничества, взаимопонимания и доверия в социальной системе клиента. Учитывается также влияние культурно-специфических факторов и психологического отношения к ним на эффективность самореализации и самочувствия личности, что нашло отражение в разработке специального метода социокультурно-сензитивного, личностно ориентированного консультирования [35, с. 368–382].

Методологический принцип *дополнительности* (постулируемый постмодернистской парадигмой и тесно связанный с принципом системности) позволяет значительно оптимизировать процесс оказания психологической помощи за счет соединения и организации в единую метасистему разнообразных психотехнических приемов и разных точек зрения на природу возможностей оптимизации потенциала человека. Так, например, в чем-то противоречащие друг другу образ центрированной на себе личности, характерный для гуманистической психологии, и образ самотрансцендирующегося человека, созданный в экзистенциальной логотерапии, в ППК не подвергаются жесткому противопоставлению, а оказываются в едином предметном поле рассмотрения факторов самосовершенствования и субъективного благополучия.

Принцип дополнительности служит обоснованием возможности использования в ППК опыта различных психологических и психотерапевтических школ, междисциплинарного подхода к пониманию функционирования различных механизмов психологических преобразований, интегрирующего знания разных научных областей, например, социальной психологии личности, психотерапии, философии, социальной психофизиологии, нейробиологии, нейрохимии, социально-когнитивной нейронауки, нейрокультурологии. Идея дополнительности позволяет учитывать в ППК совместное действие факторов различного рода реальностей – биологической,

социальной, культурной, психологической. Для описания эффектов расширения поля сознания и открывающихся новых возможностей в ходе творческих процессов психологического преобразования может быть использовано понятие дополнительной реальности, введенное в теорию психодрамы [36, с. 234–266].

Суть принципа *развития и креативности*, принимаемого в ППК, состоит в признании того, что личности свойственны творческие возможности качественного преобразования своих свойств, особенностей функционирования, результативности деятельности, специфики отношений со средой, связанных с изменением и совершенствованием уровня системной организации. Наряду с чувствительностью к внешним воздействиям личность обладает способностью к самоорганизации и может быть описана в рамках синергетики живых систем [37]. Точками бифуркации и одновременно толчками развития, определяющими или меняющими генеральное направление развития личности, могут выступать сложные жизненные ситуации и значащие переживания [18], способные привести к изменениям в ее образной сфере [19] и порождению новых жизненных смыслов [25].

Применение принципа развития и креативности означает также, что модель ППК сама может постоянно творчески развиваться и совершенствоваться. Это касается как ее теоретической, так и практической составляющей. В рамках методологии позитивной консультативной психологии могут проводиться научные исследования, направленные на изучение содержания, механизмов, факторов процессов преобразования личностных сил и ресурсов клиента в ходе специально организованного взаимодействия с консультантом; особенностей динамики субъективного благополучия, развития когнитивной, коммуникативной, эмоциональной, деятельностной креативности в ходе решения трудных жизненных ситуаций, конструирования и достижения значимых целей; качественной специфики и эффективности используемых и разрабатываемых преобразующих приемов, психотехник и методик ППК.

Методологический принцип *целенаправленности и ресурсности* означает, что сущностными задачами ППК является не поиск причин проблем клиента, а создание психологически благоприятных условий для развития ресурсов и целостного потенциала личности, служащих достижению ее важных целей и реализации сокровенных жизненных ценностей.

Под ресурсами в обобщенном плане, следуя предложенной формулировке Д. А. Леонтьева, можно понимать средства, способствующие «до-



стижению цели и поддержанию благополучия». Ресурсы, средства обнаруживаются и определяются в сознании человека только тогда, когда у него появляется цель. Ресурсность, по мнению Д. А. Леонтьева, это свойство системного качества, «приобретаемое некоторыми объектами или индивидуальными особенностями в структуре деятельности, задаваемой мотивом и целью» [38, с. 22]. П. К. Анохин убедительно показал, что основным свойством функциональной системы и главным ее системообразующим фактором является наличие общей цели взаимодействующих избирательно вовлеченных компонентов, направленных «на получение фокусированного полезного результата» [39, с. 35]. Поэтому без цели проблематичны целостность и системность личности, и ничто не может служить ресурсом. ППК делает акцент на развитии умения человека видеть значение решения своих проблем не только в пределах ограниченного стремления избавиться от болезненных переживаний, но и в перспективе конструирования и достижения более здоровых и привлекательных целей своего долгосрочного будущего. Такое видение значительно расширяет поле сознания, способствует нахождению смысла для преодоления трудностей и превращению дремлющих сил в активно действующие ресурсы.

Д. А. Леонтьевым были выделены и описаны четыре класса глобальных ресурсов: физиологические, психологические, предметно-материальные, социальные [38, с. 23]. На наш взгляд, этот перечень может быть дополнен и существенно обогащен классом духовных ресурсов. Интерес к изучению духовных способностей личности в последнее время все больше возрастает [40].

Из методологического принципа целенаправленности и ресурсности логически вытекает принцип **преимущественной ориентации на будущее клиента**, а не на его настоящее и, тем более, не на его прошлое, которое уже нельзя изменить. Данный принцип был выделен Б. А. Барашем [2, с. 16] как один из стратегических принципов психотерапии, сфокусированной на решении, начало разработки которой было положено И. К. Берг [6].

Принцип **личностной и феноменологической уникальности** в ППК означает учет неповторимости целостности и сущности личности каждого человека, ситуационного разнообразия его переживаний, чувств и обретаемых жизненных смыслов. Методологически данный принцип опирается на положения монадологии Г. В. Лейбница о неповторимости души (монады, обладающей особыми свойствами) каждого человека [41, с. 413–429] и идею Б. Спинозы о практически

бесконечном разнообразии видов аффектов [42, с. 241]. Данный методологический принцип позволяет обосновать важность применения для актуализации преобразующих процессов в ППК личностно центрированного [16, с. 30–58] и феноменологического (утверждающего важность умения отказаться от прошлого опыта при решении проблем) подходов, логотерапии [25], концепции эмоциональной креативности [17] и необходимости конструирования в отдельных клиентских случаях новых, оригинальных психотехнических приемов.

С принятием личностной и феноменологической уникальности тесно связан принцип **психотехнической вариативности и пластичности**, согласно которому при оказании помощи клиенту учитываются неповторимость переживаемой им жизненной ситуации и возможность использования для решения поставленных задач широкого спектра методов, методик и приемов, разработанных в рамках позитивного подхода в психотерапии, сконструированных внутри самой модели ППК, а также созданных в области других психотерапевтических и консультативных направлений. Выбор готовых психотехнических инструментов или создание новых уникальных приемов определяется особенностями переживания человека, обратившегося за помощью, и характером формируемых им позитивных целей. Наиболее соответствуют целям и задачам ППК метод конструктивистской психотерапии, сфокусированной на решении, одной из основоположниц которого является И. К. Берг [6], и разработанная на его основе Б. Фурманом, Т. Ахола методика беседы, направленной на решение [2, с. 11].

Для актуализации личностных процессов преобразования могут использоваться: психотехники направленной визуализации, запускающие регулируемую функцию образов представления [19, с. 309–327; 21], методики тренинга целеполагания и эмоциональной креативности [17] когнитивной и поведенческой психотерапии, логотерапии [16], нейролингвистического программирования. Основой для применения специальных методик и психотехник служат базовые методы консультирования: психодиагностическая и психотерапевтическая беседа, активное и эмпатическое слушание, активное наблюдение. В ходе консультативного взаимодействия может также использоваться метод информирования. Например, для дальнейшей самостоятельной работы клиенту сообщается важная информация о разнообразных факторах и механизмах саморегуляции, способствующих поддержанию и росту субъективного благополучия.



Принцип *краткосрочности и экономичности*, который уже нашел свое отражение в психотерапии, сфокусированной на решении [2, с. 16], подчеркивает стремление к поиску способов оказания помощи, требующих наименьших по затратам сил, ресурсов, времени клиента и консультанта.

Согласно методологическому принципу *позитивного взаимодействия* отношения между клиентом и консультантом в ППК стремятся к обретению таких качеств, как целенаправленность, конструктивность (способность вести к результату), креативность (способность пробуждать творческие, преобразовательные процессы), диалогичность, доверительность, способность вселять веру в развитие сил и ресурсов, готовность к сотрудничеству, взаимопониманию и принятию, конгруэнтности (подлинности своего «Я»), выражению внимания к содержанию проявляемых чувств, положительному подкреплению желаемых изменений. О. А. Леонтович в ряду других характеристик позитивного общения отметил его «настроенность на прогресс и развитие» [43, с. 13]. Целенаправленность консультативных отношений связана с созданием психологически благоприятных условий для конструирования клиентами важных, здоровых и положительно значимых целей в системе координат, которая способна обеспечить успешные способы их достижения. Диалогичность позитивного консультативного общения способна оптимизировать внутренний диалог клиента с самим собой и пробуждать процессы его творческого мышления, обеспечивающего нахождение, создание и обретение успешных способов решения трудных жизненных задач и достижения позитивных целей.

Заключение

В условиях быстро меняющегося мира и часто возникающих глобальных, локальных и индивидуальных кризисов возрастает роль адаптационных ресурсов психики и разработки технологий оказания быстрой и качественной профессионально-психологической помощи, способствующей усилению личностного потенциала, субъективного благополучия и оптимальному функционированию в ситуациях неопределенности и повышенной трудности, а также предупреждению длительных, тяжелых последствий дистрессов и возникновения серьезных личностных расстройств.

Реализации данных задач может служить новая разрабатываемая модель ППК, фокусирующая внимание на создании психологически благоприятных условий для преобразования

системы отношений человека к миру и к самому себе, оптимизации личностной продуктивности, пробуждения новых сил и способностей, обеспечивающих отыскание возможностей совладания с трудными ситуациями, построение и достижение значимых жизненных целей, соответствующих замыслу самоактуализации.

Исходными теоретико-методологическими основаниями для создания модели ППК являются идеи позитивного подхода в психотерапии о важности усиления акцента в работе на актуализации ресурсов человека для поиска решений, а не причин его проблем и научные открытия в области позитивной психологии, изучающей факторы оптимизации субъективного благополучия личности, составляющими которого выступают позитивные эмоции, вовлеченность в значимые виды деятельности, переживание жизненного смысла, осознаваемые достижения и позитивные отношения.

Важнейшим фундаментом для разработки концептуальных положений ППК являются методология системного и субъектного подходов в психологии, постмодернистский принцип взаимодополнительности знания, теория психологических отношений личности, экзистенциальная теория логотерапии, концепция значащих переживаний и типология жизненной направленности личности, достижения психологии регулирующей функции вторичного образа и наработки в области изучения эмоциональной креативности.

Основными методологическими принципами ППК являются принцип психологической позитивности, утверждающий особые свойства психической реальности и потенциальную способность человека быть субъектом своей жизни, выбирая и создавая лучшее из реально возможного на пути самоактуализации и реализации жизненного замысла, принцип психологического преобразования и психосинтеза, принципы субъектности, системности, дополнительности, развития и креативности, целенаправленности и ресурсности, экосензитивности и самотрансцендентности, ориентации на будущее клиента, личностной и феноменологической уникальности, психотехнической вариативности и пластичности, краткосрочности и экономичности и принцип позитивного взаимодействия. Совокупность данных методологических принципов определяет целевые, стратегические и технологические ориентиры для разработки теоретической и инструментально-практической модели ППК и служит признанию ее оригинального своеобразия, отличающего данную модель от других консультативных моделей и практик.



Список литературы

1. *Пеезишкян Н.* Психосоматика и позитивная психотерапия / пер. с нем. М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.
2. Краткосрочная позитивная психотерапия : в 2 ч. / предисл. и ред. Б. А. Бараша ; Ч. 1 : *Ахола Т., Фурман Б.* Терапия, фокусированная на решении / пер. с англ. Л. Б. Лариной ; Ч. 2 : *Ялов А. М.* Методическое пособие. СПб. : Речь, 2000. 220 с.
3. *Селигман М.* Новая позитивная психология : Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 368 с.
4. *Леонтьев Д. А.* Позитивная психология – повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 36–58.
5. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования и групповой психотерапии : учебное пособие для вузов. 2-е изд., стер. М. : Академический проект : ОППЛ, 2003. 464 с.
6. *Berg I. K., Miller S. D.* Working with the problem drinker : A solution-focused approach. New York : Norton, 1992. 242 p.
7. *Seligman M.* Flourish : A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2011. 368 p.
8. *Аби-Хашем Н.* Резильентность и культура : междисциплинарный подход // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2020. Т. 17, № 4. С. 586–603. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-4-586-603>
9. *Жижина М. В.* Практикум по технологии формирования позитивного мышления (образовательная тренинговая программа «Оптимизм: искусство мыслить позитивно») : учебное пособие. Саратов : Издательский центр «Наука», 2019. 110 с.
10. *Эммонс Р.* Психология высших устремлений : мотивация и духовность личности. М. : Смысл, 2004. 416 с.
11. *Фролова С.В.* Сущностные характеристики и методика диагностики психологических типов любви // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 20, вып. 4. С. 439–448. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2020-20-4-439-448>
12. *Розенова М. И.* Позитивная психология в контексте проблем формирования психологической готовности населения к экстремальным ситуациям // Психология обучения. 2018. № 5. С. 134–141.
13. *Мясищев В. Н.* Психология отношений. М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2003. 400 с.
14. *Позняков В. П.* Психологические отношения человека : современное состояние исследований и перспективы развития концепции // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2017. Т. 2, № 2 (6). С. 6–30.
15. *Ломов Б.Ф.* Системность в психологии : избранные психологические труды. М. : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : НПО «МОДЕК», 2003. 424 с.
16. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб. : Питер, 2001. 464 с.
17. *Фролова С. В.* Апробация авторского теста и тренинга эмоциональной креативности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 17, вып. 4. С. 471–477. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2017-17-4-471-477>
18. *Бассин Ф. В.* «Значащие» переживания и проблема собственно-психологической закономерности // Вопросы психологии. 1972. № 3. С. 105–124.
19. *Гостев А.А.* Психология вторичного образа. М. : Институт психологии РАН, 2007. 512 с.
20. *Бендлер Р.* Руководство по изменению личности. М. : Эксмо, 2010. 208 с.
21. *Линде Н. Д.* Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия : чувство – образ – анализ – действие. М. : Генезис, 2016. 384 с.
22. *Александров А. А.* Современное состояние патогенетической психотерапии // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2006. № 2. С. 8–16.
23. *Васильюк Ф. Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
24. *Кулагина И. Ю., Коллюцкий В. Н.* Возрастная психология : Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : ТЦ «Сфера», 2001. 464 с.
25. *Франкл В.* Человек в поисках смысла : сборник / пер. с англ. и нем. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
26. *Гусельцева М. С.* Парадигмы в психологии : историко-методологический анализ // Парадигмы в психологии: науковедческий анализ / под ред. А. Л. Журавлева, Т. В. Корниловой, А. В. Юревич. М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2012. С. 34–56.
27. *Проходка Дж., Норкросс Дж.* Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 383 с.
28. Словарь русского языка : в 4 т. / под ред. А. П. Евгеньевой. 4-е изд., стер. Т. 3 : П–Р. М. : Русский язык ; Полиграфресурсы, 1999. 750 с.
29. *Абрамова Г. С.* Психологическое консультирование : Теория и опыт : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М. : Академия, 2001. 240 с.
30. *Степанов С. С.* Век психологии : имена и судьбы. М. : Эксмо, 2002. 592 с.
31. *Пономарев Я. А.* Перспективы развития психологии творчества // Психология творчества : школа Я. А. Пономарева. М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2006. С. 145–283.
32. *Гулина М. А., Зинченко Ю. П.* Консультативная психология. СПб. : Питер, 2018. 336 с.



33. Брушлинский А. В. Психология субъекта. М. : Издательство «Институт психологии РАН» ; СПб. : Алетейя, 2003. 272 с.
34. Абульханова К. А. Методологический принцип субъекта : исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. 2014. № 2. С. 5–18.
35. Фролова С. В. Социально-психологическая концепция приверженности личности стране : дис. ... д-ра психол. наук. Саратов, 2020. 504 с.
36. Лейтц Г. Психодрама : теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. М. : Прогресс, Универс, 1994. 352 с.
37. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса : Новый диалог человека с природой. М. : Прогресс, 1986. 426 с.
38. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/>
39. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М. : Медицина, 1975. 448 с.
40. Ожиганова Г. В. Духовная личность. М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2020. 288 с.
41. Лейбниц Г. В. Сочинения : в 4 т. М. : Мысль, 1982. Т. 1. 636 с.
42. Спиноза Б. Этика. Минск : Харвест ; М. : АСТ, 2001. 336 с.
43. Леонтович О. А. Понятие позитивной коммуникации : конститутивные признаки и дихотомии // Леонтович О. А., Гуляева М. А., Лунева О. В., Соколова И. С. Позитивная коммуникация / ред. О. А. Леонтович. М. : Генезис, 2019. 296 с.
44. Psychological Counseling and Group Psychotherapy]. Moscow, Akademicheskii proekt, OPPL Publ., 2003. 464 p. (in Russian).
6. Berg I. K., Miller S. D. *Working with the Problem Drinker: A Solution-Focused Approach*. New York, Norton, 1992. 242 p.
7. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, Free Press, 2011. 368 p.
8. Abi-Hashem N. Resiliency and Culture: An Interdisciplinary Approach. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2020, vol. 17, no 4, pp. 586–603 (in Russian). <https://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-4-586-603>
9. Zhizhina M.V. *Praktikum po tekhnologii formirovaniya pozitivnogo myshleniya (obrazovatel'naya treningovaya programma «Optimizm: iskusstvo myslit' pozitivno»): uchebnoe posobie* [Workshop on the technology of forming positive thinking (Educational Training Program “Optimism: The Art of Thinking Positively”): A tutorial]. Saratov, Izdatel'skiy tsentr “Nauka” Publ., 2019. 110 p. (in Russian).
10. Emmons R. *Psikhologiya vysshikh ustremleniy: motivatsiya i dukhovnost' lichnosti* [Psychology of Higher Aspirations: Motivation and Spirituality of the Individual]. Moscow, Smysl Publ., 2004. 416 p. (in Russian).
11. Frolova S. V. Essential characteristics and diagnostic technique of psychological types of love. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2020, vol. 20, iss. 4, pp. 439–448 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2020-20-4-439-448>
12. Rosenova M. I. Positive psychology in the context of problems of formation of psychological readiness of the population to extreme situations. *Psikhologiya obucheniya* [Psychology of Education], 2018, no. 5, pp. 134–141 (in Russian).
13. Myasishchev V. N. *Psikhologiya otnosheniy* [The Psychology of Relations]. Moscow, Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institute Publ., Voronezh, MODEK Publ., 2003. 400 p. (in Russian).
14. Poznyakov V. P. Psychological relations of a person: the present status of the research and prospects of the concept's development. *Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Sotsial'naya i Ekonomicheskaya Psikhologiya* [Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology], 2017, vol. 2, no. 2 (6), pp. 6–30 (in Russian).
15. Lomov B. F. *Sistemnost v psikhologii: Isbrannye psikhologicheskie trudy* [Systematicity in Psychology: Selected Psychological Works]. Moscow, Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institute Publ.; Voronezh, NPO “MODEK” Publ., 2003. 424 p. (in Russian).
16. Nel'son-Dzhouns R. *Teoriya i praktika konsul'tirovaniya* [Theory and Practice of Counseling]. St. Petersburg, Piter Publ., 2001. 464 p. (in Russian).
17. Frolova S. V. Approbation of Original Test and Training of Emotional Creativity. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2017, vol. 17, iss. 4, pp. 471–477 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2017-17-4-471-477>

References

1. Pezeshkian N. *Psikhosomatika i pozitivnaya psikhoterapiya* [Psychosomatics and Positive Psychotherapy]. Transl. from German. Moscow, Institut pozitivnoy psikhoterapii Publ., 2006. 464 p. (in Russian).
2. *Kratkosrochnaya pozitivnaya psikhoterapiya: v 2 ch. Predisl. i red. B. A. Barasha. Ch. 1: Akhola T., Furman B. Terapiya, fokusirovannaya na reshenii. Per. s angl. L. B. Larinoy. Ch. 2: Yalov A. M. Metodicheskoye posobiye* [B. A. Barash, ed. Short-term Positive Psychotherapy: in 2 parts. Part 1: Ahola T., Furman B. Therapy Focused on the Solution. L. B. Larina, transl. from Engl. Part 2: Yalov A. M. Methodological Guide]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2000. 220 p. (in Russian).
3. Seligman M. *Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyy vzglyad na schast'ye i smysl zhizni* [New Positive Psychology: A Scientific Look at Happiness and the Meaning of Life]. Moscow, Sofia Publ., 2006. 368 p. (in Russian).
4. Leontiev D. A. Positive Psychology: An Agenda for the New Century. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2012, vol. 9, no. 4, pp. 36–58 (in Russian).
5. Kochyunas R. *Osnovy psikhologicheskogo konsul'tirovaniya i gruppovoy psikhoterapii* [The Basics of



18. Bassin F. V. "Meaningful" experiences and the problem of psychological regularity. *Voprosy Psichologii*, 1972, no. 3, pp. 105–124 (in Russian).
19. Gostev A. A. *Psikhologiya vtorichnogo obraza* [Psychology of Secondary Image]. Moscow, Institut psichologii RAN Publ., 2007. 512 p. (in Russian).
20. Bendler R. *Rukovodstvo po izmeneniyu lichnosti* [Guide to Personality Change]. Moscow, Eksmo Publ., 2010. 208 p. (in Russian).
21. Linde N. D. *Emotsional'no obraznaya (analiticheskii deystvennaya) terapiya: chuvstvo – obraz – analiz – deystvie* [Emotionally Imaginative (Analytically Effective) Therapy: Feeling – Image – Analysis – Action]. Moscow, Genezis Publ., 2016. 384 p. (in Russian).
22. Aleksandrov A. A. Current status of pathogenic psychotherapy [The current state of pathogenetic psychotherapy]. *Vestnik psikhologii i psichologii Chuvashii* [The Bulletin of Chuvash Psychiatry and Psychology], 2006, no. 2, pp. 8–16 (in Russian).
23. Vasilyuk F. E. *Psikhologiya perezivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy* [The Psychology of Experiencing. Analysis of Overcoming Critical Situations]. Moscow, Izdatel'stvo Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta, 1984. 200 p. (in Russian).
24. Kulagina I. Yu., Kolyutskiy V. N. *Vozrastnaya psikhologiya: Polnyy zhiznennyi tsikl razvitiya cheloveka. Uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy* [Developmental Psychology: The Complete Life Cycle of Human Development. Textbook for students of higher educational institutions]. Moscow, TTS "Sfera" Publ., 2001. 464 p. (in Russian).
25. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's Search for Meaning: Collection. Transl. from English and German]. Moscow, Progress Publ., 1990. 368 p. (in Russian).
26. Gusel'tseva M. S. Paradigms in psychology: Historical and methodological analysis. In: A. L. Zhuravlev, T. V. Kornilova, A. V. Yurevich, eds. *Paradigmy v psikhologii: nauchedcheskiy analiz* [Paradigms in Psychology: Scientific Analysis]. Moscow, Izdatel'stvo "Institut Psichologii RAN", 2012, pp. 34–56 (in Russian).
27. Prokhaska Dzh., Norkross Dzh. *Sistemy psikhoterapii. Dlya konsul'tantov, psikhoterapevtov i psikhologov* [Systems of Psychotherapy. For Counselors, Psychotherapists and Psychologists]. St. Petersburg, Praym-EVROZNAK Publ., 2007. 383 p. (in Russian).
28. *Slovar' russkogo yazyka: v 4 t.* Pod red. A. P. Evgen'yevoy. 4-e izd., ster. T. 3: P–R [Dictionary of the Russian language: in 4 vols. A. P. Evgenieva, ed. 4th ed., revised. Vol. 3. P–R]. Moscow, Russkii yazyk Publ., Poligrafresursy Publ., 1999. 750 p. (in Russian).
29. Abramova G. S. *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie: Teoriya i opyt* [Psychological Counseling: Theory and Experience]. Moscow, Akademiya Publ., 2001. 240 p. (in Russian).
30. Stepanov S. S. *Vek psikhologii: imena i sud'by* [The Age of Psychology: Names and Fates]. Moscow, Eksmo Publ., 2002. 592 p. (in Russian).
31. Ponomarev Ya. A. Prospects for the Development of the Psychology of Creativity. In: *Psikhologiya tvorchestva: shkola Ya. A. Ponomareva* [Psychology of Creativity: The School of Ya. A. Ponomarev]. Moscow, Izdatel'stvo "Institut psichologii RAN", 2006, pp. 145–283 (in Russian).
32. Gulina M. A., Zinchenko Yu. P. *Konsul'tativnaya psikhologiya* [Counseling Psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2018. 336 p. (in Russian).
33. Brushlinskiy A. V. *Psikhologiya sub'ekta* [Psychology of a Subject]. Moscow, Izdatel'stvo "Institut psichologii RAN", St. Petersburg, Aleteya Publ., 2003. 272 p. (in Russian).
34. Abul'khanova K. A. Methodological principle of a subject: study of person's life course. *Psikhologicheskij zhurnal*, 2014, no. 2, pp. 5–18 (in Russian).
35. Frolova S. V. *Socio-psychological Concept of the Person's Commitment to the Country*. Diss. Dr. Sci. (Psychol.). Saratov, 2020. 504 p. (in Russian).
36. Leutz G. *Psychodrama. Theorie und Praxis. Das klassische Psychodrama nach J. L. Moreno*. Berlin, 1974. 368 p. (Russ. ed.: Leytts G. *Psikhodrama: teoriya i praktika. Klassicheskaya psikhodrama Ya. L. Moreno*. Transl. from German. Moscow, Progress Publ., Univers Publ., 1994. 352 p.).
37. Prigozhin I., Stengers I. *Poryadok iz khaosa: Novyy dialog cheloveka s prirodoy* [Order from Chaos: A New Dialogue between Man and Nature]. Moscow, Progress Publ., 1986. 426 p. (in Russian).
38. Leontiev D. A. Autoregulation, resources and personality potential. *Siberian Journal of Psychology*, 2016, no. 62, pp. 18–37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/>
39. Anokhin P. K. *Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem* [Essays on the Physiology of Functional Systems]. Moscow, Meditsina Publ., 1975. 448 p. (in Russian).
40. Ozhiganova G. V. *Dukhovnaya lichnost'* [Spiritual Personality]. Moscow, Izdatel'stvo "Institut psichologii RAN", 2020. 288 p. (in Russian).
41. Leybnits G. V. *Sochineniya: v 4 t.* [Writings: in 4 vols.]. Moscow, Mysl' Publ., 1982. Vol. 1. 636 p. (in Russian).
42. Spinoza B. *Etika* [Ethics]. Minsk, Kharvest Publ., Moscow, AST Publ., 2001. 336 p. (in Russian).
43. Leontovich O. A. The Concept of Positive Communication: Constitutive Features and Dichotomies. In: O. A. Leontovich, ed. *Pozitivnaya kommunikatsiya* [Positive Communication]. Moscow, Genezis Publ., 2019. 296 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 26.09.2021, после рецензирования 30.09.2021, принята к публикации 05.10.2021
 Received 26.09.2021, revised 30.09.2021, accepted 05.10.2021