

УДК 159.9

**Н. В. Шацова,
С. В. Лахтеева, Ю. В. Логвинова**
N. V. Shatsova, S. V. Lakhteeva, Yu. V. Logvinova

**ИНТЕГРАЦИЯ МОДЕЛИ
«ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ»
В КОУЧИНГОВУЮ ПРАКТИКУ**

**INTEGRATION OF THE PARADIGM ANALYSIS
MODEL INTO COACHING PRACTICE**

Научный руководитель:
Пискарев Павел Михайлович
Доктор психологических наук, профессор,
учредитель Института психологии творчества

Scientific Supervisor:
Piskaryov Pavel Mikhailovich
Doctor of Sciences in Psychology, Professor,
Founder of the Institute of Psychology of Creativity

Аннотация. Интегративная психология представляет собой систему концепций, методов и техник, которые помогают человеку преодолеть раздробленность в сознании, деятельности и поведении, ведут его к большей целостности и меньшей конфликтности. Важную роль в применении психотехнологий играет парадигмальный анализ. В современных условиях интегративная технология парадигмального анализа способна обеспечить высокую результативность коучинга. Рассматриваются теоретические аспекты интеграции модели парадигмального анализа в коучинговую практику.

Abstract. Integrative psychology is a system of concepts, methods and techniques that help a person overcome fragmentation in consciousness, activity and behavior, leading him to greater wholeness and less conflict. Paradigmatic analysis plays an important role in the application of psychotechnologies. In the current conditions, the Integrative Technology of Paradigm Analysis is capable of ensuring high efficiency of coaching. The theoretical aspects of integrating the paradigmatic analysis model into coaching practice are considered.

Ключевые слова: интегративная психология, парадигмальный анализ, коучинг, метамодерн.

Keywords: integrative psychology, paradigm analysis, coaching, metamodern.

Наступающая эпоха метамодерна как «эпоха будущего» [3] характеризуется стремительной изменчивостью и неопределённостью. В условиях глобальной непредсказуемости растёт количество стрессов разнообразной этимологии, увеличивается число глубоких внутриличностных кризисов, что делает крайне актуальной проблему жизнестойкости и поиска внутренней опоры. Разрешению этой проблемы могут помочь интегративные психотехнологии, активно внедряемые в настоящее время в практику коучинга.

Доктор психологических наук, профессор Павел Михайлович Пискарев определяет коучинг как «направление работы с личностью, приходящее в метамодерне на смену психиатрии, психотерапии, психологии» [6]. Коуч помогает клиенту путём обретения внутренней целостности достичь конкретных жизненных и профессиональных целей.

Коучинг как процесс, направленный на проработку личностных проблем, сравним в этом плане с психотерапией. Достижение целей индивидуального и профессионального роста происходит за счёт снятия внутренних и внешних ограничений в процессе становления личностной свободы [2].

Коучинг имеет одновременно два разнонаправленных вектора: с одной стороны, он нацелен на организацию жизни других людей (внешняя направленность), а с другой – на развитие и организацию собственной личности (внутренняя направленность или *самокоучинг*). При этом подразумевается интеграция двух обозначенных направлений в единую целостную систему.

П. М. Пискарев называет коучинг практической философией эпохи метамодерна [3; 7]. В основе этой формулировки лежит представление о четырёхтактности («квадратичности») мира, выражающейся в таких базовых концептах, как «весна, лето, осень, зима», «ребёнок, юноша, взрослый, старец» и «премодерн, модерн, постмодерн, метамодерн».

Этот четырёхкомпонентный принцип положен в основу интегративной методологии *парадигмального анализа* – ключевой для понимания коучинга как практической философии метамодерна (рис. 1).



Рисунок 1. Парадигмальный анализ в представлении о четырёхтактности (квадратичности) мира

П. М. Пискарёв использует в своей концепции понятие «рамок метамодерна» – опорных семантических схем, определяющих коучинговый запрос (размышления на те или иные темы). Такой подход предполагает, в том числе, применение элементов лингвистического анализа [4]. В качестве примера «рамок метамодерна» можно назвать технологию личностной самореализации, известную как методика «Икигай» (рис. 2).¹

Подобно тому, как когда-то Сократ посредством череды последовательных вопросов приводил своих учеников к открытию истины (метод майевтики), современный коуч, задавая человеку наводящие вопросы, помогает ему разобраться в себе и в своей жизни. Инициированный в ходе диалога процесс дивергентного мышления, представляющий собой синтез интуиции, разума и воображения, позволяет клиенту объективно оценить свои психологические проблемы и выработать взвешенную стратегию действий.

Отталкиваясь от бессознательных процессов в мозговой деятельности, интегративная методика устраняет различного рода помехи – такие как информационный шум и внутреннее напряжение. Она даёт в итоге возможность

¹ Икигай (яп. 生き甲斐 – «причина жизни», «цель жизни») – понятие в японской культуре, означающее поиск и обретение смысла и предназначения в жизни. – Прим. Ред.

Что ты любишь делать	Что ты умеешь делать
Что ты делаешь	Что ты можешь делать

Рисунок 2. Методика «Икигай». Общая схема

«сознанию «услышать» более глубокие внутренние сигналы», стимулируя «внутреннюю когнитивную осознанность и контроль» [1, с. 107]. От состояния «мысленного тупика» через озарение (инсайт) человек приходит к принятию решения и осознанному целенаправленному действию. Рассматриваемая методика позволяет обойти шаблонные внутренние установки и выбрать из нескольких вариантов решения тот, который в наибольшей степени соответствует личностным ресурсам и возможностям.

Используя инструментарий разных наук (наряду с психологией это, например, философия и лингвистика), интегративный метод способствует установлению прочной и неразрывной связи человека с действительностью, выявлению внутренних резервов и установок, позволяющих наиболее ясно осознать собственные потребности и предпринять шаги для их удовлетворению. Являясь ключом «к получению широкого взгляда на многие вещи» [5, с. 13], интегративная методика развивает также творческий потенциал человека. Она, вкупе с парадигмальным анализом, в условиях метамодерна помогает выработать оптимальную стратегию творчества, открыть новые горизонты интеллектуального и художественного поиска [8, с. 17].

В прикладном плане парадигмальный анализ и интегративные психотехнологии служат эффективным инструментом преодоления кризисных состояний. В практике коучинга они позволяют найти точки опоры и мотивационные ресурсы личности для выхода из стрессовых ситуаций с последующим обретением целостности, покоя и гармонии.

Список литературы

1. *Абу-Талеб Д.В.* Трансформация подходов к образованию и образовательный процесс в актуальную эпоху // Человеческий фактор. Социальный психолог. Журнал для психологов. – 2021. – № 1 (41). – С. 145-162.
2. *Козлов В.В.* Динамика психологического содержания кризиса пандемии // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». – 2020. – Том XXXIV. – С. 40-57. DOI: <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2020.34.40>.
3. *Пискарёв П.М.* Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания. Диссертация доктора психологических наук. Международная академия психологических наук. – Ярославль, 2019.
4. *Пискарёв П.М.* К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты. Сборник статей по материалам XXI-XXII Международной научно-практической конференции, Россия, г. Новосибирск, 1 июля 2019 г. / Ред. коллегия: В.Е. Карпенко и другие. № 6-7 (15). – Новосибирск: «Сибирская академическая книга», 2019. – С. 51-73.
5. *Пискарёв П.М.* Метамодерн. Счастье в квадрате. – М.: Эксмо, 2020 (серия «Драйверы счастья»).
6. *Пискарёв П.М.* Человек метамодерна // Актуальные проблемы психологического знания. – 2019. – № 3-4 (52). – С. 48-63.
7. *Пискарёв П.М.* Коуч как практический философ. Новые профессиональные возможности актуальной эпохи // Методология современной психологии / Под ред. В.В. Козлова, А.В. Карпова и других. Выпуск 18. – М.-Ярославль: Ярославский гос. университет; Международная академия психолог. наук, 2023. – С. 329-334.
8. *Сандалова А.В.* Парадигмальный анализ как основа для творческого решения практических задач // Психология творчества и одарённости. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Москва, 15-17 ноября 2021 г. / Под ред. Д.Б. Богоявленской. Часть 3. – М.: Ассоциация технических университетов, 2021. – С. 14-18. DOI: [10.53677/9785919160472_14_18](https://doi.org/10.53677/9785919160472_14_18).

© Шацова Н.В., Лахтеева С.В., Логвинова Ю.В., 2023

