

Концептуализация реальности в рефлексивно-психодинамическом тренинге

М. С. Бриль^a, Ю. С. Бекренева, Н. В. Миргород

Санкт-Петербургский государственный университет,
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

Для цитирования: Бриль М. С., Бекренева Ю. С., Миргород Н. В. Концептуализация реальности в рефлексивно-психодинамическом тренинге // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025. Т. 15. Вып. 2. С. 267–282. EDN OPPMBN

Образовательный процесс клинических психологов должен включать целенаправленные методы формирования и развития общепрофессиональных навыков и компетенций. Одним из таких методов является рефлексивно-психодинамический тренинг, разработанный преподавателями СПбГУ. Тренинг направлен как на личностное развитие студента через активизацию процесса рефлексии и самопознания, так и на познание других через наблюдение и возможность обнаружения скрытых психических процессов. Концептуализация реальности представляет собой мыслительную работу, направленную на реконструкцию и уточнение непротиворечивой картины мира, объясняющей наблюдаемые ее автором феномены, включая собственное поведение и осознаваемые чувства. Остается нерешенным вопрос о подборе эффективных методов изучения происходящих изменений, их механизмов, факторов и траекторий. Представлено первое из серии исследований, целью которых задумано изучение и описание процесса профессионального и личностного развития, его механизмов. Целью данного исследования явилось создание модели скрытого процесса концептуализации реальности участниками тренинга. Применен метод включенного наблюдения. Наблюдение осуществлялось ведущими тренинга (авторами статьи) при его проведении у 10 групп студентов (более 150 участников). Описаны и проанализированы вербальные и невербальные реакции участников, в которых проявлен изучаемый процесс. Установлено, что действие психологических защит может препятствовать осуществлению конструктивных преобразований, преодолеть которое возможно при помощи рефлексии. Определены условия тренинга, способствующие развитию навыка рефлексии. Дифференцированы три вида концептуализации реальности: прогрессивная, защитная и патологическая. Наблюдение за попытками перестроить модель, например с помощью включения в нее объяснений собственного поведения, позволяет участникам исследовать и осознать закономерности функционирования защитных механизмов психики, в том числе собственной. Рефлексивно-динамический тренинг дает студентам уникальную возможность развития важного профессионального навыка видеть скрытые составляющие межличностных коммуникаций — ряды причинно-следственных процессов, происходящие как в других, так и в самих себе, а также получить и осмысливать опыт глубинных личностных трансформаций.

Ключевые слова: рефлексивно-психодинамический тренинг, профессиональное развитие клинических психологов, концептуализация, картина мира, психическое напряжение, рефлексия.

^a Автор для корреспонденции.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2025

Введение

Рефлексивно-психодинамический тренинг (РПТ) является частью образовательного процесса клинических психологов и служит развитию навыка профессионального взаимодействия будущих специалистов с клиентами (Бочаров и др., 2009). Данный тренинг учит обнаруживать причинно-следственные связи поведенческих проявлений и интрапсихических процессов, как осознаваемых, так и не осознаваемых индивидом. Рефлексивно-психологическое обеспечение образовательного процесса в дополнение к традиционным педагогическим принципам все еще является инновационным и, возможно, единственным способом формирования некоторых необходимых компетенций, профессионального менталитета студента (Семенов, 2013; Карпов и др., 2003), развития профессионального мышления как когнитивного ресурса (Серафимович, 2021), осуществления движения к конгруэнтности будущего специалиста (Аврамова, Аврамова, 2023).

Основной целью проведения РПТ является формирование у студентов — будущих психологов навыка профессионального контакта, который достигается путем развития умения видеть в себе и других происходящие скрытые процессы, составляющие психодинамику любых человеческих отношений. Рефлексивный этап является заключительным при формировании профессионально-коммуникативных навыков после этапа получения знаний и умений, направленных на решение профессиональных задач (Новгородцева, 2021). Итоговым результатом может стать формирование так называемой профессиональной ментальности, построение студентом профессионально ориентированного образа мира (Сапогова, 2021). Процесс рефлексии дает психике возможность выйти за собственные пределы (Карпов, Скитяева, 2002; Григорьева и др., 2017; Прохоров, Чернов, 2014), препятствует профессиональному выгоранию (Матюшкина, Кантемирова, 2019), обеспечивает эффективность процесса понимания Другого (Никитина, 2020), переосмыслиния происходящего (Хадисова, 2020). Положительными эффектами процесса рефлексии также называют личностные преобразования и саморазвитие (Ожиганова, 2018), повышение эффективности деятельности (Холодная, 2022). Конструктивность рефлексии определяется избирательностью отношения к различным аспектам своей личности, достижением баланса принятия себя и желания что-то в себе изменить (Леонтьев, Осин, 2014).

Рефлексия может осуществляться на разных уровнях жизненного контекста. Н. В. Гришина (Гришина, 2018) выделяет три таких уровня: ситуационный, жизненный и бытийный контексты, которые определяют фокус внимания субъекта и траекторию его размышлений. В процессе рефлексии происходит исследование субъектом своего состояния, своих импульсов, желаний, потребностей, мыслей, возникающих в определенном пространстве (пространстве тренинга), социальной ситуации (ситуации взаимодействия с другими участниками) при соотнесении с повседневной реальностью, а также их связи с экзистенциальными категориями. Следовательно, рефлексия может быть относительно поверхностной, а может затрагивать глубинные, экзистенциальные вопросы, касающиеся ключевых представлений субъекта о себе в мире, своей значимости, возможностях, свободе выбора и т. д. Такого рода рефлексия, на наш взгляд, и детерминирует процесс концептуализации, обеспечивающий в конечном итоге создание или коррекцию человеком картины мира.

Картина мира — понятие многозначное и емкое. Этот термин в 1950-х гг. ввел в научный оборот антрополог Р. Редфилд (R. Redfield), который понимал под этим словосочетанием комплексное видение мироздания и людей в нем. Наиболее обобщенную трактовку картины мира как совокупности знаний о нем дает философия (Губский и др., 2001). В психологии во второй половине XX в. к этому понятию обращались многие авторы. Дж. Брунер, Дж. Келли, Ч. Осгуд, Ж. Пиаже использовали схожие термины для понятия, сутью которого являлось представление человека о мире и о себе в нем. И в отечественной психологии к аналогичным понятиям обращались многие ученые — Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев и др. Обобщая близкие по смыслу названия, даваемые авторами этому понятию, можно заключить, что картина мира — это психологическая реальность, которая, с одной стороны, является интегральным образованием, определяемым субъективным опытом человека, а с другой — активно воздействует на его объективное бытие. Некоторые авторы (Падун, Котельникова, 2012; Меркурьев, 2022) в качестве значимого элемента картины мира рассматривают базисные убеждения, поскольку они отражают представления индивида об окружающем мире в целом и о собственном Я, влияют на эмоциональное состояние и поведение человека, на восприятие ситуаций и определяют отношение к ним. Базисные убеждения по своей природе являются связующим звеном между динамическими силами потребностей, детерминирующих человеческое поведение (Epstein, 2003), и когнитивными моделями, поддающимися осознанию. Процесс реконструкции картины мира на основе субъективной интерпретации поступающей информации можно определить как концептуализацию реальности. Выделяют два процесса изменения картины мира, ее концептуализации, под влиянием новой информации: ассимиляцию и аккомодацию (*assimilation & accommodation*). Первый характеризуется расширением картины мира за счет включения в нее поступающей информации; второй — отказом от ранее существовавшей модели в пользу новой, включающей поступившую информацию (Styła, 2015).

Концептуализация в широком понимании (Langacker, 1991) — это процесс получения, когнитивной обработки и организации информации в виде концептуальных структур, осуществляемый человеком в ходе коммуникации или познания мира. Это в то же время и результат любой из процедур конструирования, например перцептивный образ, отдельный концепт, сложный комплекс концептов. Термин концептуализация активно используется в клинической психологии и когнитивной терапии как реконструирование специалистом совместно с пациентом когнитивной модели события. В качестве компонентов такой когнитивной модели выступают ситуации, физиологические «ответы» организма, эмоции, поведение, значение, верования, стратегии и др. (Beck, 2011).

Движущей силой запуска процесса концептуализации картины мира в РПТ является психическое напряжение. Психическое напряжение возникает в связи с потребностью участника тренинга (например, в предсказуемости происходящего), удовлетворение которой блокируется им же из-за угрозы конфликта с актуальной картиной мира. Вместе с тем наличие непротиворечивой концепции (картины мира), объясняющей окружающую реальность и себя самого, является необходимым условием для успешного функционирования личности. Эта концепция позволяет человеку сохранять субъективный контроль над действительностью.

Укрепление и подтверждение картины мира обретает статус самостоятельной потребности. Таким образом, стремление к обретению связной и стабильной картины окружающего мира, о котором говорили гуманистические психологи, и непрерывная исследовательская активность с последующей концептуализацией реальности, ставшая в числе других фокусом внимания когнитивно-поведенческого направления, опираются на динамические процессы.

Условия РПТ провоцируют возникновение ситуаций, в которых описанная структура нарушается — чрезмерное напряжение приводит к опровержению имеющейся у участника концепции, и запускается процесс реформирования картины мира.

Рефлексивно-психодинамический тренинг способствует столкновению участника с очевидным несоответствием принятой им картины мира и реальной действительности. Это вынуждает прибегать к активному процессу концептуализации для достраивания или построения новой картины мира, способной объяснить несоответствия и вернуть человеку ощущение субъективного контроля. Для окружающих заметным может стать лишь начало и конец данного процесса, а именно — то, какой картина мира человека была до изменения, и то, к каким новым выводам и убеждениям он пришел теперь. Сам процесс концептуализации реальности остается для нас (и для самого человека) недоступным для анализа, невидимым. Не пытаясь изучить и описать этот процесс, мы лишаемся также возможности влиять на его течение и вооружить человека инструментами для осознанного управления им. Напротив, создав релевантную и понятную модель процесса концептуализации, мы сможем в будущем использовать ее как в развитии теоретических построений, так и в практической деятельности.

Проведено немало эмпирических исследований эффективности социально-психологических тренингов, направленных на развитие определенных навыков или компетенций специалистов. Остается нерешенным вопрос о подборе эффективных методов фиксации происходящих изменений. Замеры параметров «до» и «после» с помощью существующих психодиагностических методик или оценок экспертов не дают возможности проследить динамику изменений, их механизмы и траектории. Не менее важной исследовательской проблемой является выбор параметров, измерение которых отражало бы трансформации столь сложно организованного личностного образования, как картина мира.

Представленное исследование является первым из задуманной серии, целью которой задумано изучение и описание процесса профессионального и личностного развития и его механизмов при прохождении РПТ. Целью данного конкретного исследования явилось создание модели процесса концептуализации реальности участниками РПТ. Задачи исследования: определить доступные наблюдению маркеры старта и динамики процесса концептуализации; дифференцировать и описать различные траектории процесса концептуализации в зависимости от его результата; выявить точки бифуркации и возможные детерминанты результата процесса концептуализации; проанализировать условия РПТ, способствующие развитию навыка рефлексии как ключевого инструмента изучаемого явления.

Объектом исследования стала картина мира, предметом — концептуализация реальности, происходящая под влиянием тренинга.

Методы

Применен метод включенного наблюдения. Фиксация данных в условиях тренинга не представляется возможной, поскольку любое такое действие можно квалифицировать как вмешательство в текущий процесс. В связи с этим наблюдение было несистематическим и скрытым. Цель наблюдения — определение видимых признаков динамики процесса концептуализации реальности и их анализ.

Выборка. Ее составили 10 групп студентов четвертых и пятых курсов, обучающиеся по образовательной программе «Клиническая психология». Общее число участников — более 150 человек.

Описание процедуры исследования. Наблюдение осуществлялось ведущими РПТ (авторами статьи) при проведении тренинга. Продолжительность тренинга в каждой группе — две недели с одним выходным (96 ч). Особенностью РПТ является отсутствие сценария. Группа является закрытой. Наличие актуальных психических заболеваний является противопоказанием к участию в тренинге.

Результаты

На данном этапе исследования процесса концептуализации реальности в РПТ в качестве мишней наблюдения определены видимые реакции участников. Под реакцией мы имеем в виду возникающие в ходе тренинга мысли, эмоции, чувства, являющиеся отражением существующей картины мира. Каждый участник группы сохраняет большинство таких реакций внутри себя, допуская к полноценному проявлению лишь незначительную их часть. Вербальные проявления возникших реакций можно было наблюдать в виде прямого обращения к участнику, безадресной реплики, сообщения о своем эмоциональном состоянии в данный момент, введения новой темы для разговора, предложения какой-то совместной деятельности. Невербальные проявления возникших, но невысказанных реакций доступны в виде движений рук, ног, головы, смены положения тела, мимики, вздохов, слез и т. д. Факт ограничения проявлений возникающих эмоций, озвучивания мыслей осознается и признается участниками на определенном этапе тренинга довольно часто. Этот этап характеризуется ростом доверия и ощущения безопасности в группе. Традиционно (во всех группах) участники определяют следующие причины такого сдерживания: страх осуждения за мысли или эмоциональные реакции; незначимость, неуместность своих слов и проявлений «в тот момент»; ощущение собственной малозначимости или незначимости в группе; страх выглядеть глупым, слабым, плохим; страх быть непонятым или неверно понятым; опасения, что его самого и его действия будут обсуждать другие участники за пределами тренинга. Таким образом, в процессе тренинга появляется возможность вскрыть причины, по которым люди и в обычной жизни не говорят, что думают и не делают того, что хотели бы сделать.

Сочетание тенденции к блокированию участниками проявлений своих мыслей, эмоций, чувств с невозможностью прервать взаимодействие приводит к росту напряжения, которое начинает все больше влиять на процесс. Каждый участник сталкивается с выбором: допустить проявление существующих внутренних реакций, последовательно подвергнув сомнению сначала свой образ в глазах других

участников, а затем и собственную картину мира, или продолжать сдерживаться ценой возрастающих страданий от напряжения, не находящего разрядки. Это обстоятельство не обсуждается членами группы, но является значимым неосознаваемым основанием для их объединения.

Каждая тренинговая группа демонстрирует множество попыток выхода из подобного затруднения. Это и обсуждение правил существования группы, и поиск нейтральных тем для разговора (например, о прошлой практике, курсовых, увлечениях, фильмах, дополнительном обучении, способах ухода за волосами), и объединяющее всех участников безопасное занятие (настольные или другие игры), и обсуждение происходящего на тренинге с людьми за пределами тренинга, вопреки рекомендациям этого не делать ради сохранения целостности происходящих динамических процессов — участники пытаются найти самые разные способы сбросить напряжение. Однако эти способы не справляются с напряжением, признаки которого отмечаются у большинства студентов даже в бессобытийном пространстве РПТ (когда все молчат). Следствием накопившего напряжения, связанного с противоречиями, ощущаемыми как внутренний конфликт, становится событие, которое участник уже не способен игнорировать, и которое делает процесс реформирования картины мира неизбежным. Безопаснее сделать этот процесс интрапсихическим, поскольку в этом случае участник не сталкивается с необходимостью отставать свою неустойчивую модель перед потенциальными критиками в лице других участников. Скрытый процесс концептуализации частично снижает напряжение. Как правило, участник предъявляет группе свои «выводы», когда новая картина мира уже сформирована и способна удовлетворительно объяснить возникшее событие. Таким образом, вовне свободно предъявляется только результат законченной концептуализации, но не его течение.

Событие — это значимое для субъекта изменение в окружающей действительности, в его поведении и внутреннем мире, которое, в нашей трактовке, вторгается в существующую картину мира, нарушая ее упорядоченность.

Наблюдаемым проявлением процесса концептуализации реальности является практика объяснения своих «неожиданных» проявлений (ставших для участника событием) позже или на следующий день. Подобными проявлениями могут быть слезы, вспышка гнева, демонстрация пренебрежения или отвращения, повышение голоса, использование нецензурной лексики. Ключевым условием является то, что подобное поведение является импульсивным и не вписывается в представление участника о собственной личности или о том образе, который он создает в глазах окружающих. Однажды в РПТ, проводимом в рамках программы переподготовки, участвовал психолог, который искренне считал себя воцерковленным человеком, научившимся принимать чужие недостатки и не испытывать к другим людям негативных эмоций. Сложившееся представление о себе у участника было столь сильным, что в одном из эпизодов тренинга, трясясь от возмущения и злости, он отказывался признавать в себе эти чувства, отвергая обратную связь от большей части группы. Стремление игнорировать нежелательные реакции объяснимо, но в процессе группового взаимодействия вытеснять или отрицать их труднее, нежели в ходе индивидуального общения: другие участники являются свидетелями происходящего и, при желании, отразят свой взгляд в обратной связи. Важно отметить, что отражение реальности является одним из фокусов внимания РПТ.

Человек вынужден сталкиваться с собственными мыслями, чувствами, поведением, нарушающими представление о самом себе и своем образе в глазах других людей. Для разрешения этого противоречия участники находят объяснения, которые позволяют вписать неожиданную реакцию в имеющуюся картину мира с наименьшими потерями для последней.

Участник, который «чрезмерно» проявился, в тот же или на следующий день может решить высказаться, начав со слов «я понял, что произошло», «у меня произошел инсайт», «знаете, почему я вчера так отреагировал(а)?». Далее для объяснения произошедшего могут быть использованы концепции переноса (я так отреагировал, потому что увидел в тебе образ отца, матери, близкой подруги, бывшего (бывшей) и т. п.), специфического состояния («не выспалась», «мама вывела меня из себя перед тренингом»; «оказывается, у меня была температура» и т. п.), специфической ситуации («тренинг выматывает», «так долго сидеть на стуле — немудрено свихнуться» и т. п.) или чужого целенаправленного поведения («ты специально меня спровоцировал», «это все заранее задумано ведущими», «группа на меня напала — я вынужден был защищаться» и т. п.). Предъявленная группе концепция будет логичной и непротиворечивой. Другие участники смогут принять ее, поскольку эпизод уже утратил свою актуальность. И, конечно, потому что они бессознательно будут рассчитывать на ответную услугу в свой адрес. Подобные ситуации чаще разворачиваются в процессе становления группы и реже — при достижении конструктивной стадии работы, когда мотив истинного самопознания и развития доминирует как индивидуальная и групповая ценность. На этой стадии мы уже наблюдаем меньше заблокированных, замолчанных реакций, больше преодолений причин их сдерживания. Возникающие противоречия звучат в вопросах и недоумениях, претензиях и обидах, но главное — участники начинают двигаться по пути самораскрытия в группе.

В некоторых случаях человек начинает вслух размышлять о произошедшем, рефлексировать вместе с группой. Это небезопасно, поскольку не позволяет ограничиться простым успокаивающим объяснением, но при этом и более продуктивно, поскольку участники, как правило, способны предложить широкий перечень причин спонтанного проявления.

Самораскрытие в группе зачастую является актом мужества, оно может быть болезненным в связи с предъявлением внутреннего конфликта, результатов рефлексии и процесса перестройки имеющихся привычных конструктов своей картины мира в целом или ее отдельных компонентов. Например: «...я думал, что мы друзья, а он (ты) скрывал от меня нечто важное», «...я готов прийти на помощь, а близкий человек не признается, что в ней нуждается», «...я честно и открыто говорю о симпатии и желании общаться, а получаю отвержение, это больно», «...для меня честность в общении — это большая ценность, а мне не доверяют, подозревая в постоянном притворстве». Разрешить возникшие в процессе взаимодействия в группе противоречия и внутренние конфликты, восстановить или осуществить конструктивную коррекцию собственной картины мира представляется возможным именно при продолжении коммуникации в группе на фоне продолжающейся рефлексии. Большое значение в этом процессе имеет обратная связь от участников тренинга и степень готовности самого участника ее воспринимать. В процессе получения обратной связи участник формирует определенное отношение к ней,

которое проявляется в наблюдаемых мимических, телесных, вербальных проявлениях реакций и принимает решение о ее значении для своей актуальной картины мира.

Обсуждение результатов

Бессознательное участника с помощью психологических защит оберегает его от столкновения с теми реакциями, которые могут пошатнуть внутреннюю стабильность, вступив в конфронтацию с его картиной мира. Стремление минимизировать экстериоризацию своих мыслей, эмоций, чувств определяет действия человека в повседневной жизни, направленные на избегание обстоятельств или выход из ситуаций, в которых это сложно осуществить (Бриль, 2023). На тренинге реализация данного паттерна поведения является затруднительной. Участники не могут встать и выйти из помещения в случае возникновения сложной ситуации в связи с единственным правилом, определенным со стороны ведущих, а именно — правилом полного присутствия. В этом и состоит основное отличие описываемого тренинга от подлинно естественного взаимодействия.

Наблюдение за попытками перестроить модель с помощью включения в нее объяснений собственного поведения позволяет участникам исследовать и осознать закономерности функционирования защитных механизмов психики, в том числе собственной. И напротив, наблюдение студентов за участником, осуществляющим рефлексию, противодействующим включению собственных психологических защит, переживающим инсайт, способствует принятию решения следовать по подобному пути отказа от иллюзий восприятия реальности.

Мы предприняли попытку дифференцировать и описать процесс концептуализации в зависимости от его траектории. По результатам наблюдений более чем десяти групп РПТ мы обнаружили наличие трех разных видов концептуализации: прогрессивной, защитной и патологической. Отчасти выделение первых двух совпадает с видением, предложенным группой зарубежных психотерапевтов (Styla, 2015), однако наши представления о различиях этих категорий не тождественны. Под прогрессивной концептуализацией мы понимаем процесс, а затем и результат изменения картины мира путем включения в нее новых знаний о мире, других людях и себе с заменой или значительной коррекцией некоторых прежних убеждений. Прогрессивная концептуализация запускается с помощью процесса конструктивной рефлексии, осуществляется через осознанное преодоление действий психологических защит, оберегающих от встречи со сложными чувствами. Необходимым условием такой траектории является допущение несовершенства имеющихся у субъекта представлений об окружающей действительности и отказ от стремления сохранить свою картину мира неизменной. Прогрессивная концептуализация может быть осуществлена через изменение в том числе основополагающих представлений о мире ради большего соответствия картины мира реальности, наполнения ее ранее невидимыми элементами. Результатом прогрессивной концептуализации становится желанное разрешение противоречий, которое ощущается как ценный результат, достойный того, чтобы осуществить сложный путь реорганизации имеющихся конструктов, систем знаний, позиций, пережить разочарование, осознать/обнаружить свои заблуждения, иллюзии, ложные убеждения. По завершении

данного процесса участники сообщают об облегчении состояния, снижении уровня напряжения, о физической усталости, об удовлетворении и радости от совершенных открытий.

Задитная концептуализация, по нашему мнению, — это процесс, а затем и результат изменения картины мира путем включения в нее новых знаний о мире, других людях и себе, направленный на разрешение внутреннего конфликта. Задитная концептуализация осуществляется по принципу минимальных изменений, необходимых для выполнения этой задачи, — картина мира дополняется связующими элементами, которые позволяют привести в соответствие существовавшие представления и новые факты, амортизировать их, или «новые знания» модифицируются с помощью психологических защит в непротиворечие картине мира. Результатом данной траектории является сохранение привычной основы картины мира, что способствует психологической стабильности индивида, но вместе с тем несет определенные ограничения, поскольку вынуждает исключать или искажать восприятие тех элементов, которые в созданную когнитивную модель не вписываются.

Согласно сделанным наблюдениям, помимо прогрессивной и защитной концептуализации следствием обнаружения критического несоответствия существующей картины мира реальности может стать ее разрушение. Индивид подвергает сомнению все ранее надежные для него суждения вплоть до основополагающих. В отличие от первых двух траекторий концептуализации, субъекту не хватает ни силы действия психологических защит, ни ресурсов для выстраивания новой, расширенной картины мира. Предпринимаемые попытки не являются эффективными. Такой процесс мы обозначили как «патологическая концептуализация». Человек остается в ситуации неопределенности и неспособности эффективно ориентироваться в окружающей действительности. На фоне дефицита ресурсов повышается риск нарушения психической деятельности. Исследование данного варианта концептуализации реальности относится к области клинической психологии.

На основе представленных нами наблюдений мы предлагаем рассматривать процесс концептуализации реальности следующим образом (см. рисунок).

Под картиной мира в данной схеме мы понимаем систему представлений человека об окружающем мире, других людях и самом себе, которой он руководствовался на момент начала тренинга. Реакции в нашей модели мы разделили на две категории: не противоречащие существующей картине мира эмоции, суждения и действия, вызванные в ответ на происходящие в рамках РПТ события; и противоречащие — реакции, возникновение и проявление которых вступает в конфронтацию с существующей у участника картиной мира. В ответ на возникновение противоречащих картине мира реакций возникает сопротивление психики глубинным изменениям.

Столкновение потребности выразить возникающие реакции с сопротивлением, в том числе осознанию, рефлексии и выражению противоречащих картине мира реакций, вызывает рост психического напряжения. Чем дольше и интенсивнее блокируются возникающие у человека реакции, тем выше становится уровень напряжения.

В случаях, когда напряжение достигает критического уровня, в субъективной реальности участника происходит событие. Оно может иметь проявления,



Рис. Модель процесса концептуализации реальности. КМ — картина мира

заметные участникам группы, или оставаться во внутреннем пространстве личности. Событие делает невозможным сохранение ранее существовавшей картины мира без изменений и активизирует процесс концептуализации.

Процесс концептуализации может протекать по одной из трех траекторий: прогрессивная концептуализация направлена в первую очередь на совершенствование картины мира для обработки большего количества информации и лучшего соответствия условной объектививной реальности, ее результатом будет развитие личности и общепрофессиональных компетенций; защитная концептуализация ориентирована на минимальные изменения существующей картины мира, позволяющие снизить напряжение, включив возникшие ранее противоречащие реакции в новую модель, ее результатом будет временная адаптация и стагнация; патологическая концептуализация отражает невозможность в настоящий момент реконструировать картину мира, объясняющую возникшие противоречия, и предполагает высокий риск нарушения психической деятельности участника, результатом будут нарушение адаптации, регресс, болезнь.

Согласно нашим наблюдениям, точками бифуркации могут являться такие элементы модели концептуализации, как напряжение и событие. Оба этих элемента содержат возможность активизации процесса рефлексии и доступа к осуществлению осознанного выбора дальнейших действий в соответствии с личными целями.

Выводы

Проведенное исследование показало, что доступными наблюдению маркерами старта и динамики процесса концептуализации являются вербальные и невербальные проявления внутренних реакций человека на процессы, происходящие как во внешнем, так и во внутреннем мире.

Дифференцированы и описаны возможные траектории процесса концептуализации в зависимости от результата: прогрессивная, защитная и патологическая.

Определены детерминанты траекторий процесса концептуализации:

1. Уровень владения студентом рефлексией как методом исследования личностью самой себя и окружающей действительности.

2. Мотивация самого участника и других участников группы на развитие илиобретение (иллюзии) безопасности.

3. Наличие ресурсов у самого участника и поддержки группы для безопасного проявления себя в группе.

4. Потенциал группы — уровень развития у других участников навыка рефлексии и конструктивного предоставления обратной связи.

5. Готовность выдерживать напряжение разной интенсивности, осознание его ценности и возможности исследовать с помощью рефлексии.

Установлены и проанализированы обстоятельства рефлексивно-психодинамического тренинга, которые могут способствовать развитию навыка рефлексии как ключевого инструмента развития и глубинных личностных трансформаций:

1. Условия тренинга, а именно: его длительность, отсутствие заявленной цели и структуры делает его значительно отличающимся от привычных форм учебного процесса, что провоцирует возникновение особого когнитивного и эмоционального состояния — состояния неопределенности. Невозможность применения привычных стратегий совладания с этим состоянием или их нерезультативность приводят к единственной эффективной стратегии — принятию ответственности и поиска собственных цели и смысла пребывания в пространстве. Выбор этой стратегии возможен лишь при запуске процесса рефлексии — обращении к своим импульсам, мыслям, мотивам, потребностям.

2. Возможность получить обратную связь участников. Она может быть как результатом глубокого анализа и рефлексии другого участника, так и спонтанным проявлением. Условия тренинга на определенной стадии развития группы способствуют нормализации запроса обратной связи от группы или отдельных участников.

3. Пример совладания с неопределенностью и напряжением с помощью рефлексии и последующих действий других участников, наблюдение за этим процессом и результатом могут являться стимулом для попытки запустить собственную внутреннюю работу.

4. Столкновение будущего специалиста — клинического психолога с реакциями и процессами, выходящими за рамки его собственных представлений об окружающей реальности, открывает для него пространство возможностей более объективного восприятия состояний, чувств, эмоций, поведенческих проявлений, являющихся отражением динамики человеческих отношений. В процессе общения в рамках РПТ участники получают опыт осознания элементов этого общения, продуктивной рефлексии, а также имеют возможность получить обратную связь — свое отражение в зеркалах восприятия других.

Само по себе осознание и осмысление процесса концептуализации реальности, его траекторий и сопровождающих реакций является ценным результатом

прохождения тренинга. Рефлексивно-динамический тренинг дает студентам уникальную возможность развития важного профессионального навыка видеть скрытые составляющие межличностных коммуникаций — ряды причинно-следственных процессов, происходящие как в других, так и в самих себе; осуществлять, осознать, осмыслить и ощутить все сложности на пути глубинных личностных трансформаций.

Проведенное исследование показывает, что скрытый процесс концептуализации реальности, имеющий ключевое значение для профессионального и личностного развития, может быть доступен для изучения методом наблюдения за вербальными и невербальными реакциями участников РПТ, что не отменяет множественных сложностей применения метода. Несмотря на искусственно созданные условия среды, все происходящие в ней процессы имеют исключительно естественные предпосылки. Любое исследовательское вторжение в этот процесс с целью диагностики может его нарушить и будет противоречить одному из основополагающих принципов проведения этого тренинга — не препятствовать естественному ходу событий. Вместе с тем необходимо продолжать работу по поиску чувствительных и безопасных исследовательских инструментов с целью изучения таких значимых, но скрытых и сложно осознаваемых динамических процессов.

Литература

- Аврамова Т. И., Аврамова М. З. Развивающие возможности психологического тренинга в работе со студентами // Современные проблемы психологии образования: мат-лы науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. Году педагога и наставника в Российской Федерации, Воронеж, 27 апреля 2023 года / отв. ред. Н. Б. Трофимова, редкол.: Н. Б. Трофимова, Г. В. Орлова. Воронеж: ВГПУ, 2023. С. 5–11.
- Бочаров В. В, Карпова Э. Б., Чулкова В. А. Формирование профессионального психологического контакта у студентов клинической психологии (рефлексивно-психодинамический тренинг): учеб.-метод. пособие. СПб., 2009.
- Бриль М. С. Особенности самопрезентации личности в ходе рефлексивно-психодинамического тренинга // Проблемы социальной психологии и социальной работы: мат-лы XVIII Всерос. Парыгинской науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург, 14 апреля 2023 года. СПб.: С.-Петербург. гуманит. ун-т профсоюз., 2023. С. 69–71.
- Григорьева М. В., Шамионов Р. М., Голубева Н. М. Роль рефлексии в адаптационном процессе студентов к условиям обучения в вузе // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22, № 5. С. 23–30. <https://doi.org/10.17759/pse.2017220503>
- Гришина Н. В. Проблема концептуализации контекста в современной психологии // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9, № 3. С. 10–20. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090302>
- Губский Е. Ф., Кораблева Г. В., Лутченко В. А. (ред.) Философский энциклопедический словарь. М.: Инфра-М, 2001.
- Карпов А. В., Семенов И. Н., Солондаев В. К. Рефлексивный подход в психологическом обеспечении образования. М.; Ярославль: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2003.
- Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология рефлексии. М.: Ин-т психологии РАН, 2002.
- Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11, № 4. С. 110–135.
- Матюшкина Е. Я., Кантемирова А. А. Профессиональное выгорание и рефлексия специалистов помогающих профессий // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 2. С. 50–68. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270204>

- Меркульев Д. В. Феномен базисных убеждений личности: обзор исследований // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2022. № 1 (17). С. 71–78.*
- Никитина Е. С. Понимание — рефлексия — осознавание в обучении // Понимание и рефлексия в России: Междунар. науч.-практ. конф.: мат-лы докл. Тверь, 29–30 ноября 2019 года / отв. ред. М. В. Оборина, М. Е. Отставнов. Тверь: ТвГУ, 2020. С. 218–228.*
- Новгородцева И. В. Модель формирования профессионально-коммуникативной компетентности будущих клинических психологов // Медицинское образование. Пути повышения качества: сб. тез. III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Оренбург: Изд-во ОрГМУ, 2021. С. 107–108.*
- Ожиганова Г. В. Рефлексия, рефлексивность и высшие рефлексивные способности: подходы к исследованию // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24, № 4. С. 56–60.*
- Падун М. А., Котельникова А. В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. М.: Ин-т психологии РАН, 2012.*
- Прохоров А. О., Чернов А. В. Влияние рефлексии на психические состояния студентов в процессе учебной деятельности // Экспериментальная психология. 2014. Т. 7, № 2. С. 82–93.*
- Сапогова Е. Е. Становление профессиональной ментальности: субъектный подход в обучении психологическому консультированию // Субъектно-ориентированный образовательный процесс: история, теория, инновационная практика. Педагогические чтения памяти И. Я. Лernera: мат-лы X Всерос. науч.-практ. конф., Владимир, 26 ноября 2021 года / Междунар. акад. наук пед. образ., Ин-т теории и истории педагогики и научный проблемный совет по дидактике РАО, Владимир. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Владимир: ВлГУ, 2021. С. 138–145.*
- Семенов И. Н. Рефлексивный подход в формировании и развитии личностно-профессионального самосознания студентов как фактор модернизации высшего образования. М.: ФИРО, 2013.*
- Серафимович И. В. Профессиональное мышление как когнитивный ресурс специалистов социоэкономического типа профессий // Национальный психологический журнал. 2021. № 4 (44). С. 75–83. <https://doi.org/10.11621/npj.2021.0407>*
- Хадисова К. В. Феномен рефлексии в контексте философских и психологических подходов // Актуальные проблемы современной науки: взгляд молодых ученых: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. Материалы Круглого стола, Грозный, 29–30 мая 2020 года. Грозный: ЧГПУ, 2020. С. 506–511.*
- Холодная М. А. Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления // Психологический журнал. 2022. Т. 43, № 4. С. 15–26. <https://doi.org/10.31857/S020595920021475-8>*
- Beck J. S. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. New York: Guilford Press, 2011.*
- Epstein S. Cognitive-experiential, an integrative psychodynamic theory of personality // Bulletin of the Academy of Clinical Psychology. 2003. Vol. 9. P. 5–10.*
- Langacker R. W. Concept, Image, and Symbol: The Cognitive Basis of Grammar. Berlin; New York: Mouton de Gruyter, 1991.*
- Styła R. Shape of the self-concept clarity change during group psychotherapy predicts the outcome: an empirical validation of the theoretical model of the self-concept change // Frontiers in Psychology. 2015. No. 6. P. 1598.*

Статья поступила в редакцию 24 января 2023 г.;
рекомендована к печати 27 февраля 2025 г.

Контактная информация:

Бриль Михаил Сергеевич — канд. психол. наук; <https://orcid.org/0000-0002-4428-7432>, m.bril@spbu.ru

*Бекренева Юлия Сергеевна — ст. преп.; <https://orcid.org/0009-0006-4271-4863>, Ulcha.93@mail.ru
Миргород Наталья Владимировна — канд. психол. наук; <https://orcid.org/0000-0002-6461-4621>, n.mirgorod@spbu.ru*

Conceptualization of reality in reflexive-psychodynamic training

M. S. Bril^a, Yu. S. Bekreneva, N. V. Mirgorod

St. Petersburg State University,
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

For citation: Bril M. S., Bekreneva Yu. S., Mirgorod N. V. Conceptualization of reality in reflexive-psychodynamic training. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2025, vol. 15, issue 2, pp. 267–282. EDN OPPMBN (In Russian)

The educational process of clinical psychologists should include targeted methods of formation and development of general professional skills and competencies. One of such methods is reflexive-psychodynamic training, developed by professors from St. Petersburg State University. Training is aimed at both the personal development of the student through the activation of the process of reflection and self-knowledge, and the knowledge of others through observation and the possibility of detecting hidden mental processes. Conceptualization of reality is a mental work aimed at reconstructing and clarifying a consistent picture of the world that explains the phenomena observed by its author, including one's own behavior and conscious feelings. The issue of selecting effective methods for studying ongoing changes, their mechanisms, factors, and trajectories remains unresolved. The first of a series of studies aimed at studying and describing the process of professional and personal development and its mechanisms is presented. The purpose of this study was to create a model of the hidden process of conceptualization of reality by reflexive-psychodynamic training's participants. The method of included observation was used. The training hosts (the authors of the article) carried out observation during it with 10 groups of students (more than 150 participants). Verbal and non-verbal reactions of the participants, in which the process under study is manifested, are described and analyzed. It was found that the action of psychological defenses can hinder the implementation of constructive transformations, which can be overcome with the help of reflection. The conditions of RPT that contribute to the development of the reflection skill are determined. Three types of conceptualization of reality are differentiated: progressive, protective, pathological. Observation of attempts to rebuild the model, for example, by including explanations of their own behavior in it, allows participants to explore and understand the patterns of functioning of the protective mechanisms of the psyche, including their own. Reflexive-dynamic training gives students a unique opportunity to develop a professionally important skill to see the hidden components of interpersonal communications — a series of cause-and-effect processes occurring both in others and in themselves, as well as to receive and comprehend the experience of deep personal transformations.

Keywords: reflexive-psychodynamic training, professional development of clinical psychologists, conceptualization, picture of the world, mental stress, reflection.

References

- Avramova T. I. (2023). Developmental opportunities for psychological training in working with students. In: *Sovremennye problemy psichologii obrazovaniia: materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, posviashchennoi Godu pedagoga i nastavnika v Rossiiskoi Federatsii*, Voronezh, 27 aprelia 2023 goda (pp. 5–11). Voronezh, Voronezh State Pedagogical University Press. (In Russian)
- Beck J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and beyond*. New York, Guilford Press.
- Bocharov V. V., Karpova E. B., Chulkova V. A. (2009). *Formation of professional psychological contact among students of clinical psychology (reflective-psychodynamic training): teaching manual*. St. Petersburg. (In Russian)

^a Author for correspondence.

- Bril' M. S. (2023). Features of personality self-presentation during reflexive-psychodynamic training. In: *Problemy sotsial'noi psichologii i sotsial'noi raboty: materialy XVIII Vserossiiskoi Paryginskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem*, Sankt-Peterburg, 14 aprelia 2023 goda (pp. 69–71). St. Petersburg, St. Petersburg University of the Humanities and Social Sciences Press. (In Russian)
- Epstein S. (2003). Cognitive-experiential, an integrative psychodynamic theory of personality. *Bulletin of the Academy of Clinical Psychology*, 9: 5–10.
- Grigoreva M. V., Shamionov R. M., Golubeva N. M. (2017). The role of reflection in the adaptation process of students to the conditions of study at a university. *Psichologicheskaiia nauka i obrazovanie*, 22 (5): 23–30. <https://doi.org/10.17759/pse.2017220503> (In Russian)
- Grishina N. V. (2018). The problem of conceptualization of context in modern psychology. *Sotsial'naia psichologiiia i obshchestvo*, 9 (3): 10–20. (In Russian)
- Gubskii E. F., Korableva G. V., Lutchenko V. A. (eds) (2001). *Philosophical encyclopedic dictionary*. Moscow, Infra Publ. (In Russian)
- Karpov A. V., Semenov I. N., Solondaev V. K. (2003). *Reflective approach in psychological support of education*. Moscow; Yaroslavl: Yaroslavl Demidov State University Press. (In Russian)
- Karpov A. V., Skitiaeva I. M. (2002). *Psychology of reflection*. Moscow, Institute of Psychology of the RAS Press. (In Russian)
- Khadisova K. V. (2020). The phenomenon of reflection in the context of philosophical and psychological approaches. In: *Aktual'nye problemy sovremennoi nauki: vzgliad molodykh uchenykh: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Materialy Kruglogo stola*, Groznyi, 29–30 maia 2020 goda (pp. 506–511). Grozny: Chechen State Pedagogical University Press. (In Russian)
- Kholodnaia M. A. (2022). Light and dark sides of reflection and areflexia: the splitting effect. *Psichologicheskii zhurnal*, 43 (4): 15–26. <https://doi.org/10.31857/S020595920021475-8> (In Russian)
- Langacker R. W. (1991). *Concept, Image, and Symbol: The Cognitive Basis of Grammar*. Berlin; New York, Mouton de Gruyter.
- Leont'ev D. A., Osin E. N. (2014). Reflection “good” and “bad”: from an explanatory model to differential diagnostics. *Psichologiiia. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 11 (4): 110–135. (In Russian)
- Matiushkina E. Ia., Kantemirova A. A. (2019). Professional burnout and reflection of specialists in helping professions. *Konsul'tativnaia psichologiiia i psikhoterapiia*, 27 (2): 50–68. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270204> (In Russian)
- Merkur'ev D. V. (2022). The phenomenon of basic personal beliefs: a review of research. *Vestnik Cheliabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdravookhranenie*, 1 (17): 71–78. (In Russian)
- Nikitina E. S. (2020). Understanding — reflection — awareness in learning. In: M. V. Oborina, M. E. Ostavnov (eds). *Ponimanie i refleksiia v Rossii: Mezhdunarodnaia nauchno-prakticheskaiia konferentsiia: materialy dokladov*, Tver', 29–30 noiabria 2019 goda (pp. 218–228). Tver: Tver State University Press. (In Russian)
- Novgorodtseva I. V. (2021). Model for the formation of professional and communicative competence of future clinical psychologists. In: *Meditinskoe obrazovanie. Puti povysheniia kachestva: sbornik tezisov III Vserossiiskoi nauchno-pedagogicheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* (pp. 107–108). Orenburg, Orenburg State Medical University Press. (In Russian)
- Ozhiganova G. V. (2018). Reflection, reflexivity and higher reflexive abilities: approaches to research. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriia: Pedagogika. Psichologiiia. Sotsiokinetika*, 24 (4): 56–60. (In Russian)
- Padun M. A. Kotel'nikova A. V. (2012). *Mental trauma and the picture of the world: Theory, empirics, practice*. Moscow, Institute of Psychology of the RAS Press. (In Russian)
- Prokhorov A. O., Chernov A. V. (2014). The influence of reflection on the mental states of students in the process of educational activity. *Eksperimental'naiia psichologiiia*, 7 (2): 82–93. (In Russian)
- Sapogova E. E. (2021). Formation of professional mentality: subjective approach in teaching psychological counseling. In: *Sub"ektno-orientirovannyi obrazovatel'nyi protsess: istoriia, teoriia, innovatsionnaia praktika. Pedagogicheskie chteniia pamiatii I. Ia. Lernera: materialy X Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, Vladimir, 26 noiabria 2021 goda (pp. 138–145). Vladimir, Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs Press. (In Russian)

- Semenov I. N. (2013). *A reflexive approach in the formation and development of students' personal and professional self-awareness as a factor in the modernization of higher education*. Moscow, Federal Institute for Education Development Press. (In Russian)
- Serafimovich I. V. (2021). Professional thinking as a cognitive resource of specialists of socioeconomic type of professions. *Natsional'nyii psikhologicheskii zhurnal*, 4 (44): 75–83. <https://doi.org/10.11621/npj.2021.0407> (In Russian)
- Styla R. (2015). Shape of the self-concept clarity change during group psychotherapy predicts the outcome: an empirical validation of the theoretical model of the self-concept change. *Frontiers in Psychology*, 6: 1598.

Received: January 24, 2023
Accepted: February 27, 2025

Authors' information:

Mikhail S. Bril — PhD in Psychology; <https://orcid.org/0000-0002-4428-7432>, m.bril@spbu.ru
Yulia S. Bekreneva — Senior Lecturer; <https://orcid.org/0009-0006-4271-4863>, ulcha.93@mail.ru
Natalya V. Mirgorod — PhD in Psychology; <https://orcid.org/0000-0002-6461-4621>, n.mirgorod@spbu.ru