

31 ЯНВАРЯ – 2 ФЕВРАЛЯ КАЗАНЬ

ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

**ОТ НЕЙРОНОВ К ДУШЕ:  
СТРЕСС, ТРЕВОГА  
И ПУТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

# Психология нарратива: как истории из информационного поля «переписывают» нашу жизнь

Юлия Андреева Гештальт-терапевт, д.пед.н.  
профессор ИПАМ РЭУ Плеханова Москва



ВСЕРОССИЙСКАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

# Юлия Андреева

Гештальт-терапевт

Медиапсихолог

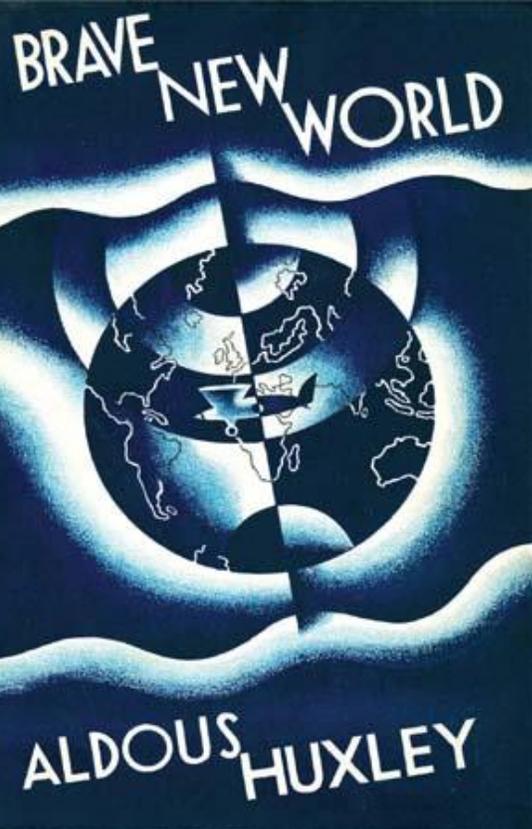
К.псих.н, д.пед.н.

Профессор ИПАМ РЭУ Плеханова Москва



# Мы в будущем, оно наступило!

- *Люди низших каст (будущие чернорабочие, прислуга) специально отупляются*
- *Техническое развитие общества привело к тому, что работа мб выполнена машинами и передаётся людям лишь для того, чтобы занять их свободное время*



# • Нарратив формирует дискурс-информационное поле

- Дискурс-анализ по Якобсону
- Соединила
- модель **шести функций языка**
- **и фигуры коммуникации**
- **Отправитель** (Эмотивная функция): Выражение чувств, «Я-сообщение».
- **Получатель** (Конативная): Воздействие, призыв к действию, «Ты-сообщение».
- **Сообщение** (Поэтическая): Форма, структура, красота «О-сообщения».
- **Контекст** (Референтная): Информация о реальности, «О-чём».
- **Контакт/Канал** (Фатическая): Поддержание связи.
- **Код/Язык** (Метаязыковая): выявление скрытых смыслов и целей текста,
  - **Применение:**
    1. Определение доминирующей функции (задачи)
    2. Анализ контекста
    3. Что сказано и как, для кого, в каких условиях

## О дивный, новый мир!

# «образ достаиваемой реальности» (Кригер, 2018).

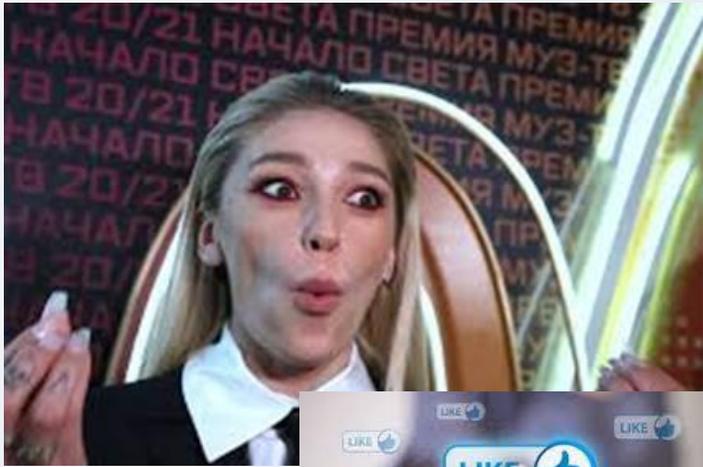
«Self стремится к целостности, в каждый момент образуется фигура — то, что является наиболее важным и требует завершения». Ф. Перлз

- НАМ нужно приспособливаться новой технологической реальности
- быть в контексте происходящих событий
- не испытывать фрустрацию от упущенных возможностей. **Социализация без киберпространства невозможна**
- Информационное поле – среда, влияющая на формирование фигур



# Медиа поведение

- Gerson et al., 2017
- РАУМ (13-пункт. шкала), три формы деятельности
  - *Active social* — активное социальное (переписка, общение)
  - *Active non-social* — активное несоциальное (лайки, обновление профиля)
  - *Passive use* — пассивное (скроллинг)
- Ozimek et al., 2023 разработали опросник поведения в соцсетях
  - *Active behavior* — активная активность
  - *Passive behavior* — пассивное



# От тревоги к авторству - «каста» созидателей



Время в соцсетях – полезная деятельность?

- **методика PAUM** (Passive and Active Facebook Use Measure) самая популярная в мире по исследованию медиаповедения, измеряет

- **1. Активное использование**

- Поддержка и принадлежность: соц капитал, обратная связь, одобрение

- **2. Пассивное использование**

- Потребление, зависимость: скроллинг, просмотр профилей селебрити

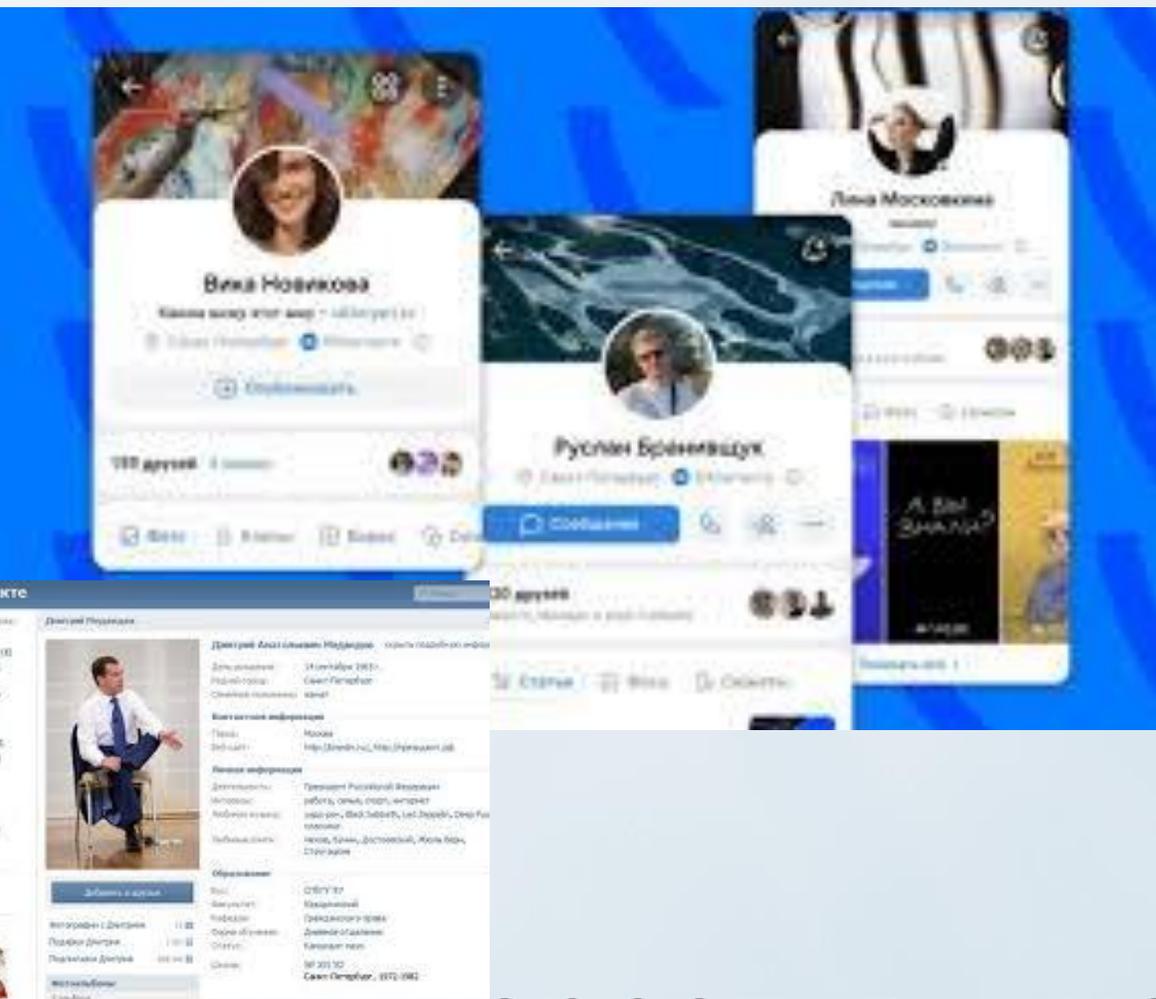
***Социальное сравнение «снизу вверх» = снижение самооценки***

## механизм конструирования цифровой идентичности и самопрезентации

«В разделе фото - 438 фотографий. У автора 298 друзей - это создает цифровой публичный портрет. Профиль подчеркивает саморазвитие как ключевую ценность жизни автора, с умеренными политическими взглядами и фокусом на визуальном повествовании, где фото и репосты визуального контента часто превосходят текст. Ретроспективный анализ раскрывает, как посты и частые репосты синхронизированы с глобальными событиями (пандемия), семейными вехами (отпуска, отношения), увлечениями (сноуборд, рыбалка) и профессиональным ростом (переход от фото к видео-контенту). **«метод медиа дневника - Магистр Киберпсихология МИПА А. Солодова»**

- Хронология контента отражает этапы жизненного пути, где внешние обстоятельства в том числе диктуют сдвиги в тематике и тоне.

# нарратив – история судьбы в сети



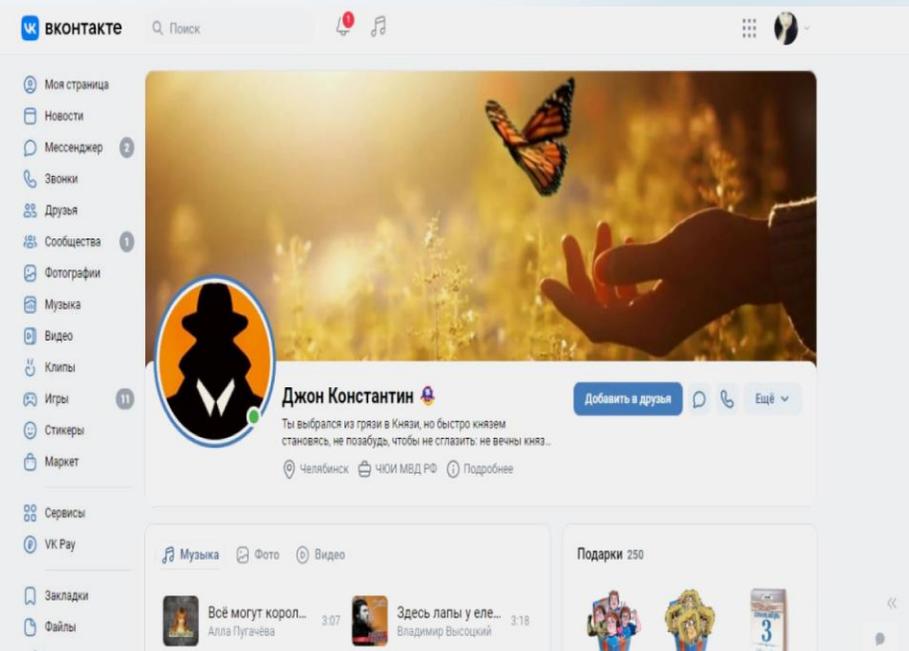
# Новая логика «быстрого» мира

*Байесовская логика: мозг дает предсказание на основе вероятности*

- Теорема Байеса -

*Предыдущие ожидания + Новая информация = Обновлённое знание*

- Мозг постоянно «модель мира» или признает «глюк» - ошибку восприятия.
- В нейробиологии это - **предсказательное кодирование: мозг кодирует не мир, а свои ожидания о нём.**
- Задача мозга – минимизировать предсказательную ошибку.  
**Теория активного вывода (active inference):** мозг не ждёт пассивно, пока мир объяснит себя, а действует, чтобы подтвердить свои ожидания.



Ошибки  
предсказания  
= ключ к  
обучению

## НОВЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ, НОВЫЙ НАРРАТИВ

- Как переписать предсказания? *Психотерапия, обучение*
  - *работает по одному принципу: создание новых гештальтов (форм), проверка их на опыте.*
  - Мозг обновляет модель если «безопасно ошибается» реальность уже не та? Осознавание. Принятие. Авторство. Новые сценарии.
  - **«Творческое приспособление к реальности»**
- Ф. Перлз**
- Нейропластичность – творческое **саморазвитие** мозга.

# Мы не узнаём новое – мы пересобираем старое

- **I. Философские корни:** И. Кант (18 век) «Мы не познаём вещи сами по себе, а лишь то, как они являются нам сквозь формы нашего восприятия.»
- **II. Кибернетика и информационные модели** (20 век) эффективная система должна предсказывать - инженерные модели, системы управления, искусственный интеллект.
- **III. Нейронаука:** Карл Фристон "теория свободной энергии« - разница между ожиданиями и сенсорной реальностью есть свободная энергия (free energy).
- **IV. Обучение ИИ** - обратное распространение ошибки (backpropagation), обучение через прогноз: ИИ моделирует предсказание, сравнивает его с результатом – это аналог ошибки предсказания в мозге.

1780 И. Кант восприятие как структура разума

1860-е Г. Гельмгольц Восприятие как бессознательное предположение

1950-е Винер, Шеннон Теория информации

1990–2000-е Фристон Теория свободной энергии,

2010-е – н.в. ИИ, нейросети

# Ирвинг Гофман «социальная драматургия»

«Представление себя другим в повседневной жизни»

«Передняя сцена» (публичное поведение)

«закулисье» (частная жизнь),

«маска» - «управление впечатлениями через драматизацию»

«труппы» (группы зрителей и партнеров)

## 7 элементов театрализации

1. Вера в исполняемую партию
2. «маска» как способ контроля
3. Драматическая реализация: показ важных для аудитории черт
4. Идеализация: сценарий в соответствии с запросом.
5. Актёр проверяет, посылает ли правильные сигналы аудитории?
6. Ложь потеря доверия. артист стремится уверить зрителей в искренности
7. Мистификация информации для усиления интереса публики

# Ресурсы нарратива в работе психотерапевта, психолога

- Контексты жизни Здесь и сейчас: **актуальные ценности и СМЫСЛЫ**
- Как рассказывает о себе? От 1 или 3 лица? (ассоциация и диссоциация) - самооценка, стратегии саморазвития
- Контекст (важные фигуры и фон)
- Какая стратегия сборки (инверсия - последовательность)?
- линия времени
- Стратегии
- Акценты
- Процессы
- Особенности контакта - механизмы избегания (псих защиты)
- Страхи как ресурсы
- критика самооценка, расщепленность и целостность автора и его истории итд



# Сочини новую историю

## Must-have для идеального сторителлинга

### Что должно быть в хорошей истории?

1. Место и время
2. Главный персонаж
3. Конфликтность / драма
4. Реакция героя / поступки / решения
5. Эффект неожиданности / сюрприз
6. Проблема выбора
7. Интрига
8. Выбор
9. Изменения
10. Развязка: новое состояние персонажа
11. Логический вывод

### Какая она, идеальная история?

1. Реалистичная — если слушатель не верит вам, его интерес мгновенно сойдет на нет
2. До конца содержит интригу
3. Испытания и выход
4. Грамотно структурирована
5. Эмоционально насыщена
6. Содержит детали
7. Заставляет слушателя почувствовать себя в роли главного героя
8. Динамична
9. Разбавлена визуальным контентом
10. Легко воспроизводится
11. Вызывает разные эмоции

### Кто он, хороший рассказчик?

1. Испытывает удовольствие от рассказывания
2. Находится в гармонии со слушателями
3. Естественен
4. Выразителен
5. Эмоционален
6. Умеет быть вариативным —

# ТЕРАПЕВТ УМЕЕТ СОЧИНЯТЬ ИСТОРИИ



И.А. Классен  
Маленькие  
русские  
рассказы

Die Kleine  
Russische  
Geschichte



# Век нарратива

- «ВАУ!! У меня сбылась самая заветная мечта...»

1. Селф сторителлинг - рассказ о своей (фантастической) реальности

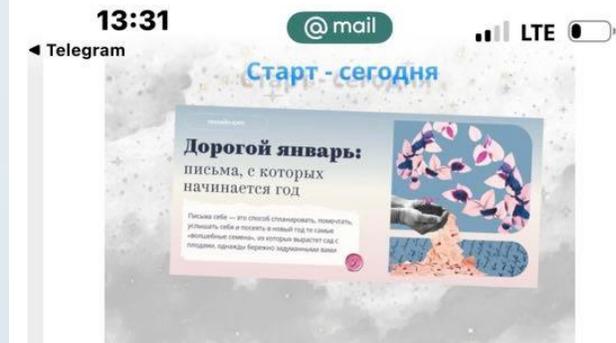
2. (ПОСТ для соцсетей – записать как стендап «кружочек»)

- Оцените разницу



# Нарратив анализ

- **Владимир Пропп** (1928) — филолог. структурный анализ в фольклоре.
- **Цветан Тодоров** — ввёл базовые понятия нарративной семиотики: состояние равновесия -> нарушение -> восстановление равновесия.
- **Жерар Женетт** («Фигуры», «Повествовательный дискурс») — риторика нарратива, детальная классификация типов рассказчиков, временных пластов (порядок, длительность, частота).
- **Пол Рикёр** («Время и рассказ») — философский подход: нарратив как способ осмысления времени и конституирования личной идентичности.
- **Майкл Уайт и Дэвид Эпстон** («Нарративные средства терапии») — прикладной подход в психологии: люди конструируют свою идентичность через истории, проблемные истории можно «переписать».
- **Кеннет Дж. Герген, Джером Брунер** — социологи. социальный конструкционизм: нарративы как основа социальной реальности и культурных смыслов.



Сегодня мы открываем двери на наш новый курс «**Дорогой январь**». Это 21-дневное путешествие к новому себе через благодарность и осознанный выбор того, что вы берете с собой в этот год.

Почему это именно путешествие?

Потому что в нем есть все, что нужно путнику:

- 1 Карта — ежедневные лекции от Елены Помазан, Кристины Эмих и других проводников, которые задают направление и фокус.
- 2 Попутчики — закрытое комьюнити, где можно быть собой и делиться личными открытиями без страха оценки.
- 3 Цель — к 5 февраля держать в руках сборник из 21 письма. Вашу личную и честную карту ценностей и желаний, которая станет компасом на весь год.

# Мифология сказки В. Пропп



1. Уход из дома (отлучка)
2. К герою обращаются с запретом (запрет)
3. Запрет нарушается (нарушение)
4. Вредитель пытается произвести разведку (выведывание)
5. Вредителю даются сведения о его жертве (выдача)
6. Вредитель пытается обмануть свою жертву, чтобы овладеть ею или её имуществом (подвох)
7. Жертва поддается обману, помогает врагу (пособничество)
8. Вредитель наносит ущерб (вредительство)
9. Беда сообщается, к герою обращаются с просьбой (посредничество)
10. Искатель решается на противодействие (начинающееся противодействие)
11. Герой покидает дом (отправка)
12. Герой испытывается появляется помощник (даритель)
13. Герой реагирует на действия будущего дарителя (реакция героя)
14. Герою передают волшебное средство (получение)
15. Герой приводится к месту поиска (путеводительство)
16. Герой и вредитель вступают в борьбу (борьба)
17. Героя метят (клеймение)
18. Вредитель побеждается (победа, П)
19. Начальная беда ликвидируется (ликвидация беды)
20. Герой возвращается (возвращение)
21. Герой подвергается преследованию (погоня)
22. Герой спасается от преследования (спасение)
23. Герой неузнанным прибывает домой (неузнанное прибытие)
24. Ложный герой получает признание (необоснованные притязания)
25. Герою предлагается трудная задача (трудная задача)
26. Задача решается (решение)
27. Героя узнают (узнавание)
28. Ложный герой изобличается (обличение)
29. Герою дается новый облик (трансфигурация)
30. Враг наказывается (наказание)
31. Герой вступает в брак, воцаряется (свадьба)



## Копинг-стратегии (по Лазарусу и Фолкман)

1. Конфронтация
2. Дистанцирование
3. Самоконтроль
4. Поиск социальной поддержки
5. Принятие ответственности
6. Избегание (бегство)
7. Поиск положительных сторон
8. Планирование

**Акцент: решение проблемы,  
компенсация эмоций**

