

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
(Қазақстан)**

**«AMANAT» партиясының әйелдер қанаты
(Қазақстан)**

**Низами атындағы Өзбекстан ұлттық
педагогикалық университеті (Өзбекстан)**

Ош мемлекеттік университеті (Қырғызстан)

Данғара мемлекеттік университеті (Тәжікстан)

**Сейтназар Сейди атындағы Түрікмен мемлекеттік
педагогикалық институты (Түрікменстан)**

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ПРАКТИКАЛЫҚ
КОНФЕРЕНЦИЯНЫҢ МАТЕРИАЛДАРЫ:
«ОРТАЛЫҚ АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ:
ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ»**

**PROCEEDINGS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA:
DEVELOPMENT PATHS AND PROSPECTS»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ:
«ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ:
ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**

Астана қаласы
28 мамыр 2025 ж.

УДК 159.9
ББК 88.3
О-72
ISBN 978-601-08-5194-8

Рецензенты:

Перленбетов Мухан Атенович - доктор психологических наук, профессор. Президент "Казахского психологического общества", Академик Казахской национальной академии естественных наук
Менлибекова Гульбахыт Жолдасбековна - доктор педагогических наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева

Организационный комитет

Председатель: Сыдыков Ерлан Батташевич - Председатель Правления – ректор Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, доктор исторических наук, академик НАН РК, профессор

Сопредседатель: Каримова Шолпан Танатовна - Секретарь партии «AMANAT»

Заместители председателя, Сопредседатели Женского крыла партии «AMANAT»:

Мусралимова Айна Ермаковна - Депутат Мажилиса Парламента Республики Казахстан

Шаукенова Зарема Каукеновна - Академик НАН РК, доктор социологических наук, профессор

Куантаев Нуржан Куантайұлы - Декан факультета журналистики и социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, кандидат филологических наук, доцент

Оргкомитет:

Мамбеталина Алия Сактагановна - Заведующая кафедрой психологии Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, кандидат психологических наук, ассоциированный профессор

Умарова Навбахор Шокировна - Заведующая кафедрой практической психологии Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами, доктор психологических наук, доцент (г. Ташкент, Узбекистан)

Гафурова Дилором Джаборовна - Заведующая кафедрой педагогики и психологии Дангаринского государственного университета, доцент, кандидат педагогических наук (г. Дангара Таджикистан)

Жолдошева Акчач Олмасовна - Профессор кафедры психологии Ошского государственного университета, доктор психологических наук (г. Ош, Кыргызстан)

Муратова Сахрагуль Бабаниязовна - Заведующая кафедрой психологии Туркменского государственного педагогического института имени Сейитназара Сейди, Туркменабат Туркменистан

Члены оргкомитета, редакционная коллегия: Рыскулова М.М., Абенова С.У., Менлибекова Г.Ж., Джексембаева Г.С., Тусупбекова Б.С., Гитихмаева Л.М., Токатлыгыль Ю.С., Айтышева А.М., Ганиева Г.Х., Нагымжанова К.М., Уталиева Ж.Т., Абдыкаликова М.Н., Мандыкаева А.Р., Шнайдер Д.Ж., Умирзакова А.М., Айкинбаева Г.К., Байжуманова Б.Ш., Бекеева Г.С., Карибаева Г.М., Аубакирова Ж.К., Нурадинов А.С., Құнанбаева М.Н.

ISBN 978-601-08-5194-8

Все статьи публикуются в авторской редакции
Барлық мақалалар авторлық нұсқада жарияланған
All articles are published in the author's version

Жинаққа «ОРТА АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ: ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ» атты Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілген. 28.05.2025 ж., «KazServicePrintLTD» ЖШС Астана қ. - 780 бет

The collection includes materials from the International Scientific and Practical Conference: "PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA: PATHS AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT." May 28, 2025, «KazServicePrintLTD» LLP, Astana - 780 pages.

В сборник включены материалы Международной научно-практической конференции: «ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ: ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ». 28.05.2025, ТОО «KazServicePrintLTD» г. Астана - 780 стр.

Настоящий сборник составлен по материалам международной научно-практической конференции «Психология в Центральной Азии: пути и перспективы развития», состоявшейся 28 мая 2025 года в ЕНУ имени Л.Н. Гумилева (г. Астана).

Цель конференции - обмен научными знаниями и практическим опытом в области психологии, обсуждение актуальных вопросов психологической науки и образования в странах Центральной Азии, а также развитие академических и профессиональных связей между специалистами.

Сборник адресован научным и педагогическим работникам, ведущим теоретические и прикладные исследования в области психологии, практикующим специалистам, работающим с различными категориями населения, а также представителям смежных сфер. Особое место в целевой аудитории сборника занимают молодые учёные, студенты, магистранты и докторанты, для которых представленные материалы могут служить ценным ресурсом в научной, учебной и практической деятельности.

Материалы публикуются в авторской редакции, редколлегия не несёт ответственность за содержание авторских материалов.

II

**ҚОҒАМНЫҢ ТҰРАҚТЫ ДАМУЫ
МАҚСАТЫНДАҒЫ МЕНТАЛДЫ
ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-
АУҚАТ**

**МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
В ЦЕЛЯХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ
ОБЩЕСТВА**

**MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING FOR THE SUSTAINABLE
DEVELOPMENT OF SOCIETY**

10. Diener, E. and Larsen, R.J. (1984) Temporal stability and crosssituational consistency of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology* 47: 871-83.
11. Diener, E., Larsen, S., Levine, S. and Emmons, R.A. (1985) Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology* 48: 1253-65.
12. Diener, E., Sandvik, E. and Larsen, R.J. (1985) Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology* 21: 542-6.
13. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. -М.: Мысль, 1991.
14. Kasser T., Ryan R. M. Further examining the American dream: The differential correlates of intrinsic and extrinsic goals // *Pers. Soc. Psychol. Bull.* - 1996. - V. 22. - P. 78-87.
15. Rome D. C. (1989). Personality theory and behavioral genetics: contributions and issues. In D. M. Buss, N. Cantor (Eds.). *Personality Psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 294-307). New York: Springer-Verlag.
16. Snyder M., Ickes W. (1985). Personality and social behavior. In G. Lindzey, E. Aronson (Eds.). *Handbook of social psychology* (3rd ed.). Vol. 2: Special fields and applications. New York: Random House.
17. Периодизация психосоциального развития Э.Эриксона. <https://gestalt-online.ru/articles/periodizatsiia-psikhosotsialnogo-razvitiia-erika-eriksona>

УДК 159.944.4

ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ ЕРЛЕР МЕН ӘЙЕЛДЕРДІҢ СТЕССТІ РЕТТЕУ СТРАТЕГИЯЛАРЫ

МҰХТАР МЕРЕКЕ МАҚСАТҚЫЗЫ

Л.Н. Гумилев ат. Еуразия ұлттық университеті, Дағдарыс психологиясы ББ
магистранты, Астана, Қазақстан
mrkmhtr@gmail.com

Ғылыми жетекші — Байжуманова Б.Ш
Пс.ғ.к., доцент

Аннотация: Мақалада адамның өмірінде кездесетін күйзеліс жағдайларымен күресуге көмектесетін психологиялық ресурстардың мәні қарастырылады. Копинг-стратегиялар ұғымы мен олардың түрлері сипатталып, эмоциялық және проблемалық күресуге бағытталған тәсілдердің өзгешеліктері талданады. Әртүрлі жас топтарында (18-ден 60 жасқа дейін) ерлер мен әйелдердің күйзеліс жағдайларындағы мінез-құлық ерекшеліктеріне салыстырмалы талдау жасай отырып, олардың жиі қолданатынын копинг-стратегиялық тәсілдеріне сипаттама беріледі. Зерттеу нәтижелері негізінде стрессті реттеуге байланысты стратегиялық мінез-құлықтың жасқа және жынысқа байланысты ерекшеліктері бар екенін дәлелденеді. Сонымен қатар, өмірлік қиын жағдайларды жеке дамуға мүмкіндік ретінде қабылдаудың маңыздылығы айқындалады.

Кілт сөздер: егде жас, әйелдер мен ерлер, копинг-стратегия, стрессті реттеу, эмоцияға бағытталған стратегия, проблемаға бағытталған стратегия.

Адам өмір бойы түрлі қиындықтарға тап болады. Жас ерекшеліктеріне байланысты дағдарыстардан, даму мәселелерінен және экстремалды жағдайлардан бөлек, бұл қиындықтар күнделікті өмірмен де тығыз байланысты. Осындай күнделікті қиындықтарды еңсеру үшін адамға олардың пайда болу

шарттары, мүмкіндіктері мен жеңу жолдары туралы түсінік қажет, әрі маңыздысы — сол тәсілдерді қолдана білу дағдысы қажет. Бұл үшін адамның өмірлік тәжірибесінің жинақталуы маңызды рөл атқарады.

Іс-әрекетте табысқа жету үшін адам көптеген факторларды ескереді, күрделі мәселелерді шешеді, жаңа қоғамдық және тұлғааралық қатынастарға енеді. Мұның бәрі адамның психологиялық ресурстарын өзектендіруді талап етеді.

Адамның психологиялық ресурстары — бұл күйзелісті еңсеруге бағытталған әрекеттер мен тәсілдер түрінде көрінетін оның әлеуетті мүмкіндіктері. Психологиялық ресурстардың негізгі компоненттік сипаттамаларына маңыздылық, мотивация, саналылық және мақсатты түрде қолданылуы жатады [1].

Күйзеліс жағдайында тұлғаның күресу мінез-құлқы копинг-стратегиялар арқылы іске асады, ал бұл стратегиялар копинг-ресурстарға негізделеді. Копинг-ресурстар — бұл тұлғаның немесе әлеуметтік ортаның күйзеліске адекватты бейімделуіне ықпал ететін ерекшеліктері. Ал копинг-стратегиялар — тұлғаның проблемалық (күйзелісті) немесе дағдарысты жағдаймен әрекеттесу тәсілдері ретінде қарастырылады [2].

Стресс — бұл адамның физикалық немесе психикалық қысымға деген жеке реакциясы, ол шартсыз физиологиялық рефлекс болып табылады. Стресс шиеленісті (дистресс) де, пайдалы (эустресс) да болуы мүмкін: эустресс энергияны арттырады, ал дистресс психикалық ауытқулар, ұйқысыздық, бас ауруы мен басқа да аурулар арқылы көрінуі мүмкін.

Адамның күйзеліс жағдайында психикалық күйлерін реттеуде жеке тұлғалық ерекшеліктері мен жүйке жүйесінің қасиеттері маңызды рөл атқарады. Жүйке жүйесі мықты адамдар күйзеліске анағұрлым төзімді, оны жеңіл көтереді, ал жүйке жүйесі әлсіз адамдарда күйзеліске тұрақтылық төмен болады. Сонымен қатар, оптимистік көзқарастағы адамдардың қиын жағдайларда сыншылдық пен өзін-өзі бақылауды сақтай алатыны, сондай-ақ олардың төзімділігі жоғары болатыны дәлелденген [3].

Л.И. Кобылянская күйзелістік жағдайлардағы күресу мінез-құлқының келесі ресурстарын атап көрсетеді: өміршендік, дербестік және бақылау локусы [4].

Қиын жағдайларды шешуде басты рөлді копинг-стратегиялар атқарады. С. Фолкман мен Р. Лазарус копинг-стратегиялардың алғашқы дихотомиялық жіктемесін ұсынған:

- эмоцияға бағытталған стратегиялар;
- мәселеге бағытталған стратегиялар.

Эмоцияға бағытталған копингтің мақсаты — стресс жағдайының психологиялық және физикалық әсерін ойлар мен әрекеттер арқылы азайту. Бұл әрекеттер мен ойлар қауіп төндіретін жағдайды жоя алмаса да, адамға жеңілдік сезімін береді. Осы мақсатта адам әзілді, жағдайды жоққа шығаруды, қашықтан қарауды немесе күйзелістік жағдайдан қашуды қолдануы мүмкін.

Мәселеге бағытталған копинг адам мен қоршаған орта арасындағы қатынасты когнитивті бағалау арқылы жақсартуға бағытталған. Адам асығыс әрекеттерден бас тартып, мәселені шешуге тырысады.

Аталған жіктеу адамның тек бір ғана копинг түрін қолданатынын білдірмейді. Стресті еңсеру үшін әр адам эмоцияға да, мәселеге де бағытталған копингтің тұтас кешенін пайдаланады. Демек, копинг әрекеті — күйзеліске берілетін жүйелі жауап болып табылады [5].

Н.Р. Салихова жүргізген зерттеу нәтижелері бойынша, күресу мінез-құлқы көп сатылы құрылымға ие, ол бірнеше бірізді копинг-әрекеттерден тұрады деген қорытынды жасаған. Адам қолданатын копинг-стратегиялар саны әртүрлі болуы мүмкін. Күйзелісті еңсеру барысында адамның қолдануы мүмкін болатын копинг-стратегиялардың сегізге жуық түрлері кездеседі. Көбінесе, проблемалық бағыттағы копинг стресс жағдайын еңсерудегі соңғы әрекет ретінде қолданылады. Қалған копинг-стратегиялар адамның жағдайын тұрақтандыруға көмектеседі, дегенмен, мәселені шеше қоймайды [6].

Е.Е. Верхотурцева қорғаныс механизмдері мен күресу мінез-құлқының басты айырмашылығы — қорғаныс механизмдерінің бейсаналы түрде, ал күресу мінез-құлқының саналы әрі мақсатты түрде қолданылуында деп жазады. Қорғаныс механизмдері — ригидті, яғни қатаң әрі шынайылықты бұрмалайды, ал күресу мінез-құлқы икемді және шынайылыққа бағытталған. Күресу мінез-құлқы жағдайды белсенді түрде өзгертуге бағытталса, ал қорғаныс мінез-құлқы психикалық жайсыздықты жеңілдетуге бағытталады [7].

Ф. Крамер копингтік мінез-құлық пен психологиялық қорғаныс механизмдерін тұлғаның шынайылыққа бейімделу қажеттілігін қанағаттандыратын құралдар ретінде қарастырады. Психологиялық қорғаныс механизмдері шынайылықты қабылдауды өзгерту арқылы адамды шамадан тыс күйзелістен қорғайды. Ал копинг-стратегиялар — адамның күйзелістің әсерін азайту немесе жою мақсатында жүзеге асыратын ашық немесе жасырын әрекеттері ретінде көрінеді. Осылайша, психологиялық қорғаныс механизмдері мен копингтік мінез-құлық адамның бейімделу реакцияларын қалыптастыратын біртұтас үдерісті құрайды [8].

Жас ерекшеліктеріне байланысты күресу мінез-құлқын зерттеу мақсатында А.В. Волкова мен И.В. Михайлованың зерттеулеріне шолу жасауға болады. Аталмыш ғалымдар 18 бен 60 жас аралығындағы 137 адам қатысқан зерттеу жүргізді. Респонденттер үш жас тобына бөлінді:

I топ — 18-30 жас аралығы — жастық шақ (ер адамдар — 22, әйелдер — 33);

II топ — 31-45 жас аралығы — орта жас (ер адамдар — 21, әйелдер — 23);

III топ — 46-60 жас аралығы — ересектік шақ (ер адамдар — 20, әйелдер — 18) [9].

«Күресу мінез-құлқы тәсілдері» әдістемесі бойынша ерлердің үш жас тобын салыстырғанда келесі шкалаларда мәнді нәтижелер алынды. Алынған нәтижелерге сүйенсек, I топтағы (18-30 жас) жас жігіттер мен II топтағы (31-45 жас) ер адамдар проблемалық жағдайдағы жағымсыз эмоцияларды еңсеру үшін көбінесе бойын аулақ ұстау типіне жүгінеді. Олар күйзелісті азайту мақсатында сәбилік мінез-құлық түрлерін қолдануы мүмкін: ашулану, мәселені жоққа шығару, артық тамақтану, қиялға ену, жауапкершіліктен немесе мәселені шешуге бағытталған белсенді әрекеттерден бас тарту.

Жағымсыз эмоцияларды жеңілдету үшін жастар назарларын басқа әрекеттерге, мысалы спортпен айналысуға немесе үй шаруасымен айналысуға

аударарды. Олар қиын жағдайды шешуде сыртқы ресурстарды пайдалануға бейім, басқа адамдармен қарым-қатынас орнатуға, қолдау іздеуге тырысады.

II (31-45 жас) және III (46-60 жас) топтағы ер адамдар өз мінез-құлқын бақылауға алып, өзін-өзі ұстауға ұмтылады. Олар еріксіз, эмоционалды әрекеттерден бас тартып, сезімдердің жағдайды қабылдау мен мінез-құлық стратегиясын таңдауға әсерін азайтады. Ер адамдар өз әрекеттері мен оның салдары арасындағы байланысты түсінуге тырысады. Мәселені шешу үшін олар стратегиялар жасап, өз әрекеттерін жоспарлайды, өткен тәжірибесіне сүйенеді. Сонымен қатар, қиын жағдайды жеке тұлғалық өсуге мүмкіндік ретінде қарастырып, оны жағымды түрде қайта пайымдау арқылы жағымсыз эмоцияларды еңсереді.

Әйелдерге жүргізілген зерттеу нәтижелері келесідей. I топтағы (18-30 жас) қыздар мен II топтағы (31-45 жас) әйелдер қиын жағдайларда эмоционалды шиеленісті жылдам азайта алады. Олар мәселені жоққа шығарып, қиялға еніп, жауапкершіліктен қашуы мүмкін. Бұл топтағы әйелдер проблемалық жағдай мен оның шешіміндегі өз рөлі жайлы ойланудан жалтарады.

II топтағы (31-45 жас) әйелдер проблемалық жағдайға рационалды түрде қарайды, өз әрекеттері мен жағдайды бақылауға тырысады, зейіндерін мақсатқа бағыттайды. Олар мәселені тұлғалық өсу мүмкіндігі ретінде қарастырады. Күйзеліс жағдайында оптимизмді сақтап, жағымды жақтарды іздейді. Олар қиындықтарға қарсы тұра алады, белсенді және бастамашыл, қиын жағдайларда өз мүдделерін қорғай алады. Алайда бұл топтағы әйелдерде агрессия, ашу, шектен тыс турашылдық басым болуы мүмкін.

III топтағы (46-60 жас) әйелдер күрделі жағдайларда оптимизмді сақтайды. Олар проблемалық жағдайды талдап, саналы түрде оны шешуге әрекет жасайды, өзін-өзі бақылауда ұстайды және сабырлы.

Жалпы алғанда, 46-60 жас аралығындағы ерлер мен әйелдер оптимизмді сақтап, жағдайды талдап, оның оң тұстарына назар аударады, жағдайдан пайда табуға тырысады. Мәселені шешу үшін олар стратегия жасап, іс-әрекетін жоспарлайды, өткен тәжірибеге сүйенеді. Проблемалық жағдайды жеке дамуға түрткі ретінде қарастырады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. 2-е изд. – М., 2008. – 86 с.
2. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2011. – № 3.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб., 2003. – 352 с.
4. Кобылянская Л.И. Личностный потенциал как ресурс совладающего поведения в юношеском возрасте // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сентября 2016 г. – В 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Т. 1. – Кострома, 2016. – С. 205–207.
5. Либин А.В., Либина Е.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? // Стили человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. – М., 1998. – С. 190–205.

6. Салихова Н.Р. Совладающее поведение как последовательность копинг-стратегий // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сентября 2016 г. – В 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Т. 1. – Кострома, 2016. – С. 74–76.

7. Верхотурцева Е.Е. Исследование эффективности защитных механизмов и копинг-стратегий в ситуации стресса // Современные проблемы развития образования, обучения и воспитания в России и за рубежом: сб. науч. трудов по материалам VII Междунар. пед. форума молодых ученых, 15 февраля 2018 г. – М., 2018. – С. 18–23.

8. Куфтяк Е.В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9, № 49.

9. Волкова А.В., Михайлова И.В. Возрастные особенности совладания со стрессом мужчин и женщин // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2018. – № 3.

УДК 159.98

ТЕХНОЛОГИЯ «ЕДИНИЧКА» КАК ИНСТРУМЕНТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫХ УСТАНОВОК И ИХ ТРАНСФОРМАЦИИ В РАМКАХ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ.

РОН ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА

Психолог-консультант, автор технологии «Единичка», действенный член МАСПКП
tanya.ron.2018@gmail.com

Аннотация. В контексте современных вызовов, связанных с поиском эффективных практик самопознания и преодоления внутренних ограничений, в статье представлена авторская технология «ЕДИНИЧКА» как прикладной психологический инструмент актуализации и трансформации ограничивающих установок. Технология сочетает дыхательные, телесно-ориентированные и арт-терапевтические подходы, направленные на глубокую работу с подсознательными установками. Рассматриваются возможности применения технологии в индивидуальном и групповом консультировании на территории стран Центральной Азии, с учётом культурного контекста и ментальных особенностей региона.

Ключевые слова: ограничивающие установки, трансформация, «ЕДИНИЧКА», дыхательные практики, телесные практики, арт-терапия, работа с подсознанием, авторская технология, Центральная Азия.

Краткое содержание статьи. Статья раскрывает структуру и особенности технологии «ЕДИНИЧКА»; включающей четыре этапа: освобождение сознания от ненужных мыслей с помощью дыхательных практик; взаимодействие с подсознанием через символическую визуализацию; телесную и арт-терапевтическую работу для трансформации ограничений; составление конкретного пошагового плана действия. Автор описывает эффективность подхода через кейсы из практики, подчеркивая его применимость в трансформационном коучинге и консультировании. Акцент сделан на том, как