

## Анастасия ТАБОЛИНА: работаю с душой



Анастасия ТАБОЛИНА: работаю с душой

*Сейчас большинство из нас соблюдает самоизоляцию. Долгое пребывание в замкнутом пространстве, отсутствие социального общения могут привести к депрессии, стрессу и увеличению бытовых конфликтов. Как пережить сложившуюся ситуацию, а также о том, как начинался ее путь в науке, журналист Елена ПАЦЕНКО поговорила с кандидатом психологических наук, доцентом Высшей школы инженерной педагогики, психологии и прикладной лингвистики Гуманитарного института (ГИ) СПбПУ, практикующим психотерапевтом, руководителем Центра психологического консультирования **“Digital PSY Tech”** Анастасией ТАБОЛИНОЙ.*



В Центре психологического консультирования “Digital PSY Tech” сотрудники Политеха, а также студенты и их родители могут получить экспресс-консультацию, онлайн-поддержку или просто полезные материалы по психологии. Анастасия Таболина успевает руководить центром, заниматься научной деятельностью, выигрывать гранты, преподавать и консультировать. Кроме того, она еще и спортсменка, заботливая хозяйка очаровательной собаки Эммы и просто красавица. О том, как все успевает, Анастасия рассказала в интервью.

*- Анастасия, вы с красным дипломом закончили Ульяновский госуниверситет. Но найти хорошую работу, состояться профессионально и лично решили все-таки в Санкт-Петербурге.*

- Сначала думала поступать в аспирантуру в МГУ, так как Ульяновский государственный университет был бывшим филиалом МГУ, и программа вступительных экзаменов была близка. Московская и Ленинградская психологические школы существенно отличаются в подходах. В последний момент остановила свой выбор на СПбГУ. Поехала в Питер, потому что прониклась городом, колоритом, его архитектурой, пространством, я с огромным восхищением смотрела на людей в Питере – мне они казались добросердечными и глубокими. Всегда, когда приезжала сюда на конференции, я находила поддержку, доброту и участие со стороны петербуржцев. Все это определило мою дальнейшую судьбу. Решила поступить на кафедру социальной психологии в СПбГУ. Мне была близка тема межличностного общения и взаимодействия людей, включенных в социальные группы. Данная кафедра одна из

самых сложных в университете, многие говорили: «На бюджет вряд ли поступишь, это невозможно!». Но я задалась целью, что одно из бюджетных мест будет моим. Приложив огромные усилия, поступила, все получилось, и моему счастью не было предела.

*- Родители поддержали вас в решении переехать? Все-таки Питер далеко от Ульяновска.*

- Родители всегда были моей надежной опорой и защитой, с принятием отнеслись к моему выбору и решению на переезд. Я очень благодарна маме за веру и поддержку.

*- Расскажите, чем запомнилась учеба в вузе?*

- До университета я училась в литературном классе в гимназии, и у нас была сложная программа русского и литературы. Когда в вузе начала изучать психологию, оказалось, что она тесно связана с философией – там много гуманитарных дисциплин, дискуссий, поэтому такой большой объем информации давался мне легко. Мне была интересна студенческая жизнь, у нас была сильная группа, мы рано начали практиковаться. Помню работу в детских и семейных центрах, в лабораториях РЖД и следственных изоляторах. С третьего курса начала участвовать в конференциях, выигрывать студенческие гранты, у меня была стипендия Оксфордского фонда (Oxford Russia Fund) и губернаторская стипендия – финансовая независимость помогала расти профессионально, проходить новые курсы повышения квалификации и набираться опыта в практике. Постепенно я начала пробовать себя в консультировании и получала от работы с людьми огромное удовольствие. Мне нравилось помогать людям идти в Жизнь. Это сложно, но невероятно ценно.

В то же время не могу сказать, что была примерной студенткой в плане общения с преподавателями. Всегда имела свою точку зрения: любила преподавателей, которые знали свой предмет и зажигали интерес в умах студентов. Я благодарна им за опыт, за знания, за воспитание всех нас как ученых и практиков. На пятом курсе поняла, что хочу в своей карьере совмещать науку и практику. Решила пойти учиться в аспирантуру, и учиться у лучших.

Помню аспирантскую практику в СПбГУ. Нам с одноклассниками доверили разработку и проведение трехдневного тренинга с погружением по коммуникативной компетентности. Это было невероятно ответственно, будучи аспиранткой проводить такую работу с «живыми» студентами. Все случилось, студентам понравилось, а у меня возникла мысль, что я на правильном пути.



*- Анастасия, а как вы попали в Политех?*

- В 2015 году защитила кандидатскую, и встал выбор, где работать. Мою судьбу во многом определила добрая рука заведующей кафедрой «Социальной психологии» СПбГУ Светланы Дзахотовны ГУРИЕВОЙ, которая дала положительные рекомендации и попросила рассмотреть мою кандидатуру в СПбПУ. Помню, как первый раз шла на собеседование в Политех, жутко нервничала, запомнился НИК – я подумала, какой огромный научно-исследовательский университет и какой здесь красивый парк. Тогда еще на кафедре «Инженерная педагогика и психология» я познакомилась с Мариной Васильевной ОЛЕННИКОВОЙ и Павлом Моисеевичем КАСЬЯНИКОМ. Мы долго беседовали и меня взяли работать – сначала по совместительству, затем на должность старшего преподавателя на ставку. Я благодарна за то, что коллеги в меня поверили, протянули руку помощи, все эти годы направляли, учили, подсказывали как сглаживать сложные черты характера и открывать в себе хорошего педагога и практика.

Позже наша кафедра расширилась и включилась в новое подразделение – Высшую школу инженерной педагогики, психологии и прикладной лингвистики. Началась новая история. Я очень повзрослела за эти годы, и благодарна Владимиру Викторовичу ГЛУХОВУ, Надежде Ивановне АЛМАЗОВОЙ и Татьяне Анатальевне БАРАНОВОЙ за доверие, за то, что поддержали идею открытия Центра психологического

консультирования СПбПУ. В этом я вижу огромное будущее для нашего университета. Всем нам хочется, чтобы мы выпускали социально зрелых, ответственных, психологически просвещенных специалистов. Думаю, я счастливый человек, потому что вокруг меня всегда есть замечательные люди и наставники.

*- Когда вы поняли, что хотите заниматься наукой?*

- В университете у нас была дисциплина «Общая психология», мы проходили тему «Различия между научной, популярной и прикладной психологией». Была большая дискуссия, и педагог сказала, что психологической науки как таковой в России крайне мало, вместе с тем – и доверия, и серьезных исследований. Мы рассуждали о повсеместном распространении «популярной психологии», которая дает советы, как достичь успеха за короткий срок, которая вредит мышлению и развитию людей. Я поняла, что хочу быть той, кого не обвинят в популяризации, той, которая будет писать о важном и помогать людям надежными инструментами, а не манипулировать и играть на слабостях и трудностях. Мне захотелось серьезных научных знаний и реализации, важных исследований и открытий. Но это лишь одна сфера моих профессиональных интересов.

*- Расскажите про другие.*

- Я осталась верна своей научной школе, мне интересна семейная психология, консультирование и конфликтология, психология коммуникации и межличностного взаимодействия. Мне нравится практиковать, работать со сложными вопросами и проблемами, я уделяю огромное внимание личностному консультированию студентов. За время пандемии на дистанционную платформу Центра психологического консультирования “Digital Psy Tech” поступило более 500 заявок: работаю через скайп, почту, MS Teams, записываю лекции, ответы на вопросы, делюсь доступными практиками краткосрочной помощи. Вижу в этом огромную важность и рада работать с молодежью.



*- Как раз собиралась спросить вас про молодежь и студентов.*

- Давайте! Это моя любимая тема. Сейчас меняется психология студента, меняется научная парадигма, но многие преподаватели в России все еще не готовы видеть в студенте отдельную личность. В советской школе было много хорошего, правильного, например воспитание трудовых коллективов и сплоченности. Но было и сдерживание личностного развития, самораскрытия студентов. Студент настоящего – он другой: смелый, дерзкий, волевой, он задает много неудобных вопросов и отличается пытливым умом, он идет в ногу с научным прогрессом и мотивирует педагогов не отставать. Это важно учитывать и развивать. Мне нравится личностный подход, диалоговая форма обучения, когда преподаватель может смело общаться со студентами, быть открытым новому опыту. Я очень многое получаю от студентов! Мне нравится, что они не боятся отстаивать свою точку зрения. Не боюсь провокационных вопросов и не избегаю ответов на них. Мне нравится живое настоящее общение со студентами.

*- В группе вы каждого знаете по имени?*

- Да, у меня небольшие группы. По психологии – точно да, знаю. Причем с ними я общаюсь не только на лекциях, но и в соцсетях – сбрасываю там книги, фильмы и так далее, для меня это важно. В этом году начала работать с иностранцами. У меня есть группа из 16-ти вьетнамских студентов, читаю им курс «Психология и педагогика».

Они удивительные – это совершенно другая культура со своим взглядом на психологию. Понятно, есть языковой барьер, но они классно включаются в процесс, готовы приходить, все учить, спрашивают постоянно. Еще до карантина мы разбирали Фрейда, Адлера, других психоаналитиков, и студенты этой группы очень прониклись зарубежными теориями. От коллег иногда слышу, что работать с иностранцами тяжело, но для меня это стало интересным опытом.

*- Как преподавателю вам интереснее работать со студентами технических специальностей или с «родными» психологами?*

- Вы знаете, «родные» психологи в большей степени нацелена на практику, им хочется помогать мне в Центре психологического консультирования. Я это приветствую, и думаю, что мы организуем много тренингов для студентов и адаптеров. Техническое направление мне нравится своим пытливым умом, пунктуальностью и ответственностью, они готовы учиться самозабвенно, возможно, потому, что психология для них – это необычный предмет. Может, они устали от цифр и формул и просто хотят поговорить? Не знаю, но эту тенденцию я действительно замечаю: технари более содержательно и одновременно скептически подходят к изучению психологии, и это противоречие интересно.



*- Как вы взаимодействуете со студентами в период дистанционного обучения?*

- Несмотря на то, что я знаю, как организовать тайм-менеджмент, на удалёнке соблюдать режим дня и рабочий график не всегда получается. И зависит это не только

от меня. Проблема в том, что дистанционный режим некоторых студентов сильно расслабляет. Но я все равно записываю для них видеолекции, присылаю книги, в Google-формах провожу опросы, прошу делать конспекты, но в электронном виде, чтобы максимально упростить их жизнь, прошу писать эссе и выражать свои мысли. В курсе по семейной терапии у нас много практики: студенты высылают генограмму семьи, выполняют различные тесты, начали разбирать сложные случаи из практики, привлекаю их к обсуждению, записываю ролики для нашего дистанционного канала на YouTube.

*- Анастасия, не могу не задать вопрос на злобу дня. Как пережить ситуацию самоизоляции - когда люди вынуждены находиться в замкнутом пространстве, без общения и не понимая перспектив - с минимальными потерями?*

- В период карантина и социальной изоляции у нас появилась возможность познакомиться с собой другим, стать себе бережным другом, открыться своим сложным чувствам и понять, что жизнь больше и шире пандемии. Честно признаться себе, кто Я, чего Я хочу, куда мне двигаться, с кем быть. Это период внутреннего роста и пересмотра важных моментов жизни. Важно принять реальность, научиться быть «здесь» и «сейчас», а не «там» и «тогда», признать изменения в мире и в себе. Расширяться в представлении, что «как раньше» уже не будет, но это не значит, что будет плохо. Признаться себе, чего мы боимся, и найти опоры в настоящем для надежного движения будущее.

*- Анастасия, давайте поговорим про [президентский грант](#), который вы выиграли в этом году, что, безусловно, престижно для молодого ученого. Это ваш первый грант?*

- Нет, первый грант, который я выиграла, был связан с рекламой. Занималась изучением суггестивных технологий в тревожной рекламе, на приборах мы проводили различные исследования, направленные на выявление специфики разрушительного влияния рекламы на психические структуры человека. Это было еще в студенчестве.

Уже в аспирантуре у меня было еще два гранта. Один направлен на исследование социально-психологических феноменов благотворительности в современном российском обществе. Мы изучали все благотворительные организации Петербурга, исследовали психологические особенности волонтеров – почему люди занимаются этой деятельностью, что мотивирует их к альтруистическому просоциальному поведению без дополнительных поощрений. Другой грант был связан с темой диссертации – «Зависть в контексте межличностного общения». Мы исследовали ее природу и определили, что есть два вида зависти: «зависть-уныние» и «зависть-неприязнь». Переживание первого вида чаще проявляется у женщин и выражается в том, что женщина «опускается» в интеракционные астенические переживания, испытывает тоску, уныние, что может находить проявление в злословии и негативизме. Мужчины чаще всего проявляют «зависть-неприязнь», склонны соперничать, разрушать чужой



успех. Данное чувство тяжело исследовать, так как оно «социально-неодобряемое», люди неохотно признаются, что завидуют, им проще думать, что они свободны от проживания данного чувства. Но работа состоялась, грант и диссертация были успешно реализованы.

*- Грант Президента РФ в 600 тысяч рублей пойдет на развитие проекта «Модель цифровой системы непрерывного образования в эпоху больших вызовов (на примере многопрофильного университета)». Расскажите подробнее об этой работе.*

- Несмотря на социальную изоляцию из-за коронавируса, мы продолжаем работать. Создали канал на YouTube, группу ВКонтакте, Telegram-канал, открыли кабинеты в MS TEAMS. Мне хочется проводить непрерывное дистанционное обучение по психологии для всех людей. Мне важно, чтобы наши программы были доступны широкому кругу пользователей. Уже записаны интервью с ведущими специалистами нашего университета на тему «Посткоронавирусный мир и проблема ожиданий в общественном дискурсе» и «Дистанционные технологии презентации».

Для реализации блока дистанционного обучения я хочу привлечь коллег-практиков из разных подразделений нашего университета, СПбГУ, Герцена, чтобы они читали лекции на разные темы, и выкладывать их для студентов. Хотим, чтобы это была максимально научная платформа, где есть всё – и книги, и статьи, и методики, и дистанционные курсы, и психологическое сопровождение в условиях выбора и кризиса. Чтобы была практическая польза, например, студенты могли найти материал о том, как написать резюме, мотивационное письмо.

С этого года ректор назначил меня руководителем Центра психологического консультирования в Политехе. Пока это в зачаточном состоянии: приказ есть, положение утверждено, но нет локации. Поэтому мы решили, что сейчас есть уникальная возможность начать развиваться в интернете.



*- Как вы планируете рассказывать о Центре тем, кто о нем еще не слышал?*

- В большей степени через Профсоюзную организацию студентов и аспирантов СПбПУ, Центр довузовской подготовки. Я благодарна Максиму ПАШОЛИКОВУ, Константину ЛОЖКИНУ за помощь в организации работы ЦПК. Если со временем нам удастся сделать на официальном сайте Политеха вкладку или всплывающее окно о работе психологического центра, то, конечно, мы перенесем всю информацию, которая пока аккумулируется на сторонней платформе.

*- Какие сроки реализации этого проекта?*

- Скоро уже запускаем сайт. Думаю, к июню максимально наполним его полезной информацией, лекциями.

*- Получается, в вашу команду входят не только коллеги по гранту - психологи, которые будут создавать контент, но и программисты. Кто еще?*

- Разработчики, веб-дизайнеры, педагоги, специалисты по дистанционным технологиям обучения и развития. Будем стараться, чтобы контент был максимально полезным и информативным для студентов.

*- Мне кажется, что я тоже буду частым гостем на вашей платформе!*

- Буду вас ждать! Мы хотим сделать окно онлайн-консультирования, это очень частый запрос. Помимо прочего, Центр психологического консультирования СПбПУ открывается, чтобы проводить профилактику различных суицидальных рисков,

девиантного поведения, потому что университет у нас огромный, и никто никогда не знает, в какой момент может что-то «щелкнуть» – и человеку нужна будет помощь. Но не каждый хочет идти к психологу в кабинет даже анонимно. В нашей стране, к сожалению, кредит доверия к психологу по-прежнему низкий, а научный сайт должен и будет повышать его. Я в это верю.

Также хочется на этой платформе сделать большой блок для адаптеров Политеха или в целом для добровольческих объединений, волонтеров и молодежных движений. Выкладывать курсы о том, как правильно, например, организовывать тренинги – у наших адаптеров был такой запрос. Когда в начале учебного года они начинают проводить квесты или игры на сплочение для первокурсников, это огромная работа. Адаптерам важно психологически поддерживать первокурсников, и здесь им нужна помощь. Поэтому хотелось бы рассказать, как проводить инструментальные тренинги и игры на сплочение, отрабатывать soft skills, проводить тимбилдинги. И еще записать несколько лекций, чтобы студенты могли смотреть, скачивать, а главное, использовать готовые тренинги и упражнения – правильные с научной точки зрения, логичные.

*- Наверное, этот проект занимает у вас все время. Силы на что-то еще остаются?*

- Да. Вчера мы с коллегами писали статьи, сейчас готовим материал на конференцию в Таллин, которая будет в сентябре. Мне нравится вся моя деятельность в совокупности. В большей степени, конечно, нравится консультировать – я работаю с душой, это моя внутренняя отрада. Поэтому очень жду, когда появится кабинет, ведь есть запрос, есть желание и механизмы, которые могут оказать эффективную помощь и поддержку студентам.



*- Анастасия, у вас есть хобби?*

- Я люблю спорт. Люблю плавать, бегать, могу вставать в шесть утра и с удовольствием бежать несколько километров. В студенчестве занималась теннисом, волейболом. Сейчас времени на это нет, поэтому мой вариант – это бег и прогулки. Еще люблю водить машину, чтобы со скоростью. И да – еще собака Эмма, настоящий друг девушки.

*- И заключительный вопрос: о чем вы мечтаете и к чему стремитесь в жизни?*

- Первое – это, конечно, быть лучше, чем я была вчера. То есть больше заниматься саморазвитием, двигаться в сторону зрелого взгляда на жизнь. Второе – мне хочется, чтобы в мире было больше понимания и доброты, поэтому мечтаю запустить большие психологические проекты. Мне бы хотелось, чтобы было больше доверия к психологам, чтобы люди не стеснялись и не боялись ходить к нам, получали качественную психологическую помощь и ответы на свои вопросы.

В будущем мечтаю о большой семье и детях. В этом вопросе, на мой взгляд, главное найти своего человека, близкого тебе по взглядам и ценностям. Я верю, что каждый из нас в свое время встречается своего человека и идет с ним на дальнюю дистанцию в большую семейную жизнь. Что касается науки, то хочу развиваться, помогать, открывать новое и важное, консультировать.

Я гуманист и верю в силу человека, в его огромный потенциал. Мне хочется пожелать нашим студентам двигаться, развиваться, открывать новые грани своего таланта, брать жизнь в свои руки, а мы, педагоги и психологи, всегда рядом и готовы их поддержать в любом самом смелом и дерзком начинании.