



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»
<https://ijmp.ru>
2025, Том 8, № 3 / 2025, Vol. 8, Iss. 3 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)
УДК 159.923

¹ Капалбаева А.Б.,
¹ Московский институт психоанализа

Метод Алтынай Капалбаевой и его влияние на личностное развитие (проработка программы гордыня)

Аннотация: в научной работе подробно анализируется метод, который разработан автором, в том числе влияния на личностное развитие участников данной программы. Метод включает разные методики, а также авторские техники, которые направлены на процесс формирования навыков саморегуляции, которые повышают уверенность в собственных силах, помогают развить лидерские качества. В научной работе подробно анализируются результаты метода посредством отзывов участников данной программы, с учётом результатов личностного роста, которые были получены в процессе освоения данной программы.

Ключевые слова: метод, обучение, авторские методики, подходы, современные приёмы и техники, навыки коммуникации, межличностные взаимоотношения

Для цитирования: Капалбаева А.Б. Метод Алтынай Капалбаевой и его влияние на личностное развитие (проработка программы гордыня) // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 3. С. 102 – 107.

Поступила в редакцию: 5 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 3 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

¹ Kapalbaeva A.B.,
¹ Moscow Institute of Psychoanalysis

Method of Altynai Kapalbaeva and its impact on personal development (working through the pride program)

Abstract: the scientific work analyzes in detail the method developed by the author, including the impact on the personal development of the participants in this program. The method includes various methods, as well as original techniques that are aimed at the process of developing self-regulation skills, which increase self-confidence, help develop leadership qualities. The scientific work analyzes in detail the results of the method through feedback from the participants in this program, taking into account the results of personal growth that were obtained in the process of mastering this program.

Keywords: method, training, original methods, approaches, modern techniques and techniques, communication skills, interpersonal relationships

For citation: Kapalbaeva A.B. Method of Altynai Kapalbaeva and its impact on personal development (working through the pride program). International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (3). P. 102 – 107.

The article was submitted: January 5, 2025; Approved after reviewing: March 3, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025

Введение

На современном этапе развитие личности является основным аспектом жизни человека, который способствует как профессиональному успеху, так и социальному [2].

«В современном мире многие люди достигли высокого уровня своего профессионального развития и им требуется переход на более высокую ступень развития своих личных качеств, которое приводит и способствует переходу на уровень удовлетворения высших духовных потребностей, самореализации и поиска своего предназначения. Личностное развитие человека включает в себя интеллектуальное развитие, духовное и индивидуальное личное развитие. Сейчас повсеместно расширяется возможность применения интеллектуальных, духовных и индивидуальных личностных качеств человека. Личностное развитие человека необходимо в современной общественно-экономической системе: в сфере производства товаров и услуг, социальной и культурно-досуговой сфере, науки и образования» [7, с. 75].

В том числе, на данном этапе наблюдается повышенный рост интереса к разным обучающим программам, которые направлены на развитие личности человека [3].

Одной из рассматриваемых программ является авторский метод Алтынай Капалбаевой в процессе, который получил много положительных откликов среди участников программы [6].

Цель исследования состоит в анализе влияния авторской программы на развитие личности участников, определение основных аспектов, которые способствуют данному развитию, анализ результативности программы.

Объектом данного исследования представляет специальная метод автора, которая направлена на развитие личности, в том числе и повышение уверенности в собственных силах у всех участников исследования.

Предметом данного исследования выступают изменения в процессе развития личности, который включает в себя не только навыки коммуникации, но и уверенность в собственных силах, в том числе включая в себя целеполагание и эмоциональную стабильность на современном этапе. В том числе, рассматриваются авторские методы и техники, которые применяются в рамках метода Алтынай Капалбаевой.

Гипотеза данного исследования состоит в следующем. Авторская метод помогает существенно улучшить персональные характеристики участников данного исследования.

Автор научной работы предполагает, что данные изменения будут актуальными, в том числе окажут положительное влияние на уровень жизни участников метода по завершению.

Следует отметить, что программа автора состоит из различных составляющих, а именно: участники данной программы проходят определенные психологические тренинги, которые направлены на глубокое осознание собственных эмоций, в том числе и определение внутренних блоков и преодоление их в дальнейшем [6].

Кроме того, программа автора предполагает проведение индивидуальных консультаций, которые помогают участникам программы выявить собственные цели и задачи, а также пути для их достижения в будущем [10].

В тоже время, участники метода работают в мини группах, что в данном случае помогает обмениваться опытом, в том числе и поддерживать друг друга, формируя доверительную атмосферу [4].

«Духовная сфера становится все ближе к материальной и начинает более тесно взаимодействовать с ней. К духовным качествам относятся оптимизм, смиление, терпение, сила воли, моральные принципы, аскетизм, благодарность, прощение, щедрость и др. Возрастает интерес человека к духовному развитию и практике – развитию духовных мотивационных, нравственных, волевых, принципиальных качеств, самосовершенствованию, поиску своего предназначения и даже миссии в жизни, на основании которой можно более четко определить роль человека в обществе» [7, с. 76].

Метод состоит из определенных заданий, которые выполняются участниками, в процессе участники проверяют теоретические знания и навыки в практической деятельности [5].

Всего у Алтынай Капалбаевой в настоящее время имеется 10 авторских программ и в настоящей статьи исследуется одна из них.

Материалы и методы исследований

Материалами исследования являются научные публикации по теме личностного развития Алтынай Капалбаевой, а также интернет ресурсы с дидактическими материалами, цифровой контент (рассматривается на примере метода).

Методика данного исследования состоит из проведения опросов, которые проводятся по завершению метода.

Данные опросы включали в себя вопросы, на которые необходимо было ответить участникам и отметить изменения, которые произошли у них в процессе освоения данной программы (самооценка и развитие личности).

В том числе, с участниками метода проводилось интервьюирование, которое предоставило возможность получить глубокое представление не только о опыте, но и об изменениях в жизни участников метода Алтынай Капалбаевой [6].

Сопоставление полученных данных на начальном этапе по завершению освоения программы предоставило возможность определить не только количественные изменения, но и качественные.

Результаты и обсуждения

Теоретический подход. В научной работе применяется интегративный подход, сочетающий в себе компоненты психологии, а также элементы педагогики и элементы социологии.

Важное внимание в работе уделяется теории развития личности, а также различным концепциям, которые взаимосвязаны с развитием эмоционального интеллекта, а также навыками социализации.

Данное исследование основывается работах известного американского психолога Абрахама Маслоу (который являлся основателем гуманистической психологии), которые отмечают необходимость самосознания, также самоанализа и стабильных межличностных взаимоотношений для эффективной реализации личностного развития [8], [9].

Проведение исследования

Участники метода выполнили тесты по авторской методике А. Капалбаевой с целью определения уровня развития личности. Применялась универсальная анкета для анализа уровня развития личности на продвинутом этапе исследования. Участникам метода представили соответствующие рекомендации по различию личности, которые были основаны на психотипах группы.

Длительность эксперимента: по завершении трёх недель участники метода прошли итоговое тестирование для анализа необходимых навыков.

Методика

На данном этапе проводилось определение уровня удовлетворенности участников метода участников, которые отвечали на вопросы анкеты с целью определения развития личности.

Исследование проводилось по определённым критериям, которые включали в себя уверенность в себе, навыки коммуникации, целеполагание, и эмоциональную стабильность.

Участникам метода предлагалось заполнить формуляры в вопросно-ответной форме в два этапа:

Вы только прошли консультацию у мастера и узнали свою кармическую задачу души [6].

Этап I.

Вопрос 1. Как вы восприняли эту информацию

— поверили сразу или долго сомневались, сопротивлялись?

Вопрос 2. Как долго вы принимали свою КЗД?

Вопрос 3. Приняли ли вы ее до конца?

Вопрос 4. Какие ситуации повлияли на вас, что вы увидели проявление своей КЗД и приняли ее?

Ответы (анонимного опроса, орфография и пунктуация авторские, не изменены).

«Доброе утро, я определила с помощью метода, а потом консультант мне подтвердила, что я Гордыня. Я научилась понимать, что я в программе, но не сразу. Вот как моментально это понимать и выходить, пока не знаю. Еще часто впадаю в жертву, но тоже себя ловлю на этом и выхожу. Не могу проработать свекровь, раньше я с ней была в жертве и она мной манипулировала и нарушала мои границы. Сейчас мы почти не общаемся, но страх, что она опять нарушит мои границы, а я не смогу их отстоять, меня триггерит».

«Свою гордыню я определила прошлым летом, но были сомнения правильно ли. Я не понимала и не принимала свой коренной страх. Попав на онлайн встречи, с консультациями девочек мы проверили - так и есть и на эфире Алтынай подтвердила. Живу со своей гордыней, после различных практик и проработок перестала впадать в жертву. В повседневной жизни только начинаю задаваться вопросом 'в программе я или нет'. Спасибо».

«Я бодаюсь со своей гордыней уже давно. Но то что я пришёл в этот мир именно с этой задачей, для меня было открытием. Всё встало на свои места! Теперь то я уже точно одержу победу, и выйду из под влияния этой программы. С такими знаниями и инструментами как не победить».

«Я быстро приняла свою программу и была рада её узнать) я даже её люблю) интересно теперь разобрать и отпустить её».

«Привет всем! Мне было не очень легко принять свою программу. Но я пришла на консультацию уже со смутным ощущением, что это всё же про меня. Из разных эфиров Алтынай я вытащила, что гордыни любят впадать в жертву, а я уже знала, что это мне свойственно, и треугольник Карпмана – это про мою жизнь. Я не считаю себя лучше других, но вот это про меня: "Люди с программой "Гордыня" не любят высокомерных людей, не выносят критику в свой адрес, не любят, когда ими командуют и не принимают любые ограничения свободы. Также они не любят просить о помощи, могут испытывать унижение при этом." Прям как с языка. И это тоже: "Это самая запутанная программа, поскольку люди, находящиеся в ней, не осознают, когда они гордятся или жертвуют. Поэтому ее зачастую бывает сложно определить." Это правда сложно увидеть в себе. Навер-

ное, я сама предположила в себе гордыню заранее, потому что когда я пришла, мне очень хотелось вырасти, измениться и наладить свою жизнь. Стараюсь быть честной с собой».

«Я уже предполагала, что я «кокос». Сначала думала что я доказатель. Но сама знаю что гордыня во мне есть. Мой папа такой с гордыней. И кстати мама яркая жертва (в моих родителях и программа моя и оппозит). И естественно во мне этого тоже достаточно».

«С Алтынай знакома месяца полтора сразу заказала книгу. И уже делаю на гордыню медитацию. Потому что она мне мешает, чувствую это сильно. Узнав программу я как будто то вздохнула с облегчением. И да, она про меня. Не переношу критику, высокомерных людей (хотя мне кажется иногда у меня не лице это тоже присутствует) люблю восхищение, быть лучшей, выглядеть статусно для меня так же важно. Меня заносит иногда в жертву. Важна свобода, и я знаю меня никто и не когда не прогнет. Свободы у меня не отнять. Очень трудно проявлять чувства. Учусь!! Очень рада что сейчас для меня уже важнее состояние а не статус и деньги (в психологии я уже четыре года, это даёт результаты)».

«С Алтынай с конца апреля. Сразу заказала где и зашла в код де. А потом и кзд. Мой кзд очень сильно скрывалась (была в жертве).

Сначала удобная девочка, потом доказатель, хорошая девочка, и вот сегодня наконец то разобрались и узнала что я гордыня в жертве.

По тесту сама когда делала почему то вообще вышло манго, что меня сильно удивило ...

Так что я буду рада познакомиться с каждой и убирать свой кзд и уйти в сатву».

Этап II.

Обсуждение 1. Ситуации в общении с партнёром.

Обсуждение 2. Ситуации в общении с детьми, родителями, близкими родственниками.

Обсуждение 3. Ситуации в общении с начальником, коллегами, подчиненными.

Обсуждение 4. Ситуации в общественных местах с мало или незнакомыми людьми.

Обсуждение 5. Ситуации в общении с друзьями.

Рассмотрим отзывы участников метода (проработка гордыни)

Этап II. (отзывы с элементом обсуждения)

«Я в гордыне с мужем 10 лет показываю, что я лучшая из лучших, приписываю себе все заслуги, постоянно хвалюсь, и ожидаю похвалы. Муж видит меня насквозь, указывает мне на это. Я смирилась, но взрываюсь ещё временами».

«С родителями тоже постоянно делала все, чтобы только гордились мной, так и есть, посто-

янно говорят, что я их гордость, и я продолжаю делать все, чтобы так было. Благодаря этому я добилась многое в жизни и теперь у меня яркий страх потерять все это (мужа, устоявшийся быт, квартиру, машину, должность, статус)».

«Раньше я не замечала этого, но пройдя диагностику и консультацию по определению КЗД, понимаю чётко что происходит. На работе я постоянно самоутверждаюсь за счёт коллег. Опять моя гордыня. И самое основное – отсутствие подруг. Из-за гордости не иду на сближение, держу дистанцию».

Результаты проведённого исследования продемонстрировали следующее

Таким образом, участники метода Алтынай Капалбаевой продемонстрировали следующие результаты: 90% участников отметили повышение в собственных силах по завершению программы.

В свою очередь 80% участников исследования подчеркнули улучшение коммуникативных навыков, 85% участников данной программы отметили, что по завершению данной программы смогли выстроить не только жизненные цели, но и понять пути достижения в процессе.

В свою очередь эмоциональную стабильность продемонстрировали 75% участников, которые подчеркнули, что по завершению программы способны справляться с депрессивными состояниями и нестабильными эмоциями в целом.

Обсуждение результатов исследования

Таким образом, авторская программа показала не только эффективность в сфере развития личности, но и предоставила возможность участникам программы применять полученные навыки в практической деятельности.

Все участники подчеркнули, что заметили изменения в своём эмоциональном состоянии, в том числе произошли изменения (внешние проявления) в процессе коммуникации с людьми.

Представляется важным подчеркнуть, что эффективность метода Алтынай Капалбаевой зависит не только от персонализированного подхода к каждому участнику, но и помогает формировать доверительную атмосферу, в которой участники поддерживают друг друга, обмениваясь опытом.

Применение на практике

Практическое применение включает в себя адаптацию программ развития личности в высших и средних учебных заведениях, с целью повышение уровня мотивации обучающихся.

Также представляется возможным использование методик Алтынай Капалбаевой для проведения тренингов с сотрудниками компаний, которые направлены на общее развитие групповой работы, а также улучшение коммуникативных навыков.

Применение полученных результатов с целью разработки индивидуализированных программ психотерапии, например или коучинга.

Следует подчеркнуть, что участники метода подчёркивают положительный эффект авторской программы не только в профессиональной жизни, но и в повседневной жизни (личной).

Данные исследования подтверждают авторскую гипотезу, которая огласит, что авторская программа влияет на изменения в личной жизни участников исследования.

Отметим, что полученные в процессе исследования результаты отмечают важность системного подхода к развитию личности, в том числе важность перспектив дальнейших исследований в данном направлении для определения необходимых эффектов участия в авторских программах.

Выводы

Таким образом, авторский метод является мощным механизмом для развития личности. Метод Алтынай Капалбаевой помогает формировать

не только уверенность в собственных силах, но и развивает эмоциональную устойчивость участников.

Представляется важным дальнейшие изучения влияния авторских программ на разные группы населения с учётом возраста и других показателей, с целью осознания данного воздействия на развитие личности в целом.

Перспективы дальнейших исследований могут ориентироваться на анализ устойчивости происходящих изменений по завершению авторской программы Алтынай Капалбаевой.

Представляется возможным проводить сопоставительный анализ разных авторских программ в развитии личности для определения самых результативных методик также представляется важным изучить влияние персональных характеристик участников программы на полученные результаты, которые включают в себя возрастную специфику и культурные контексты.

Список источников

1. Антошина Е.А., Банная С.А. Механизмы формирования мотивов социального поведения людей // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2018. № 12. С. 49 – 53.
2. Бабенко А.И. Психология личности: к анализу методологических основ исследования // Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию В.Д. Потаповой, Донецк, 08 декабря 2022 года. Донецк: Донецкий национальный университет, 2022. С. 15 – 22.
3. Барков С.А. Организационное поведение: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2019. 453 с.
4. Джаппарова Н.Л. Личностные компоненты, определяющие поведение человека в организации // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 5-1 (33). С. 177 – 182.
5. Дмитриева Н.Ю. Общая психология: учебное пособие. 2-е изд. (эл.). Саратов: Научная книга, 2019. 127 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=81074> (дата обращения: 09.11.2024)
6. Капалбаева А. Учебное_пособие_МАСТЕР_ПО_ОПРЕДЕЛЕНИЮ_КЗД URL: <https://yadi.sk/i/kGYNASQiTlIgDA> (дата обращения: 10.11.2024)
7. Карпенко О.А. Личностное развитие современного человека и его влияние на состояние общественно-экономической системы // Экономика и управление: современные достижения и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Омск, 03 сентября 2021 года / Редкол.: М.Г. Родионов, С.П. Качесова, Е.Ю. Воробьева, А.А. Кузьмин. Омск: Омский государственный технический университет, 2021. С. 74 – 82.
8. Абульханова-Славская К.А., Славская А.Н., Леванова Е.А., Пушкарева Т.В. Общие подходы к изучению личности // Педагогика и психология образования. 2018. № 4. С. 178 – 190.
9. Разомазова А.Л. Психодиагностика в управлении персоналом. Психодиагностические методики: методические указания: учебное пособие. Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС ACB, 2019. 34 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/99161.html> (дата обращения: 10.11.2024)
10. Тамбулатова Р.В., Пойда Е.Е. Психология личности и её развитие // Инновационные идеи молодых исследователей: Сборник научных статей по материалам V Международной научно-практической конференции, Уфа, 11 мая 2021 года. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2021. С. 181 – 183.

References

1. Antoshkina E.A., Bannaya S.A. Mechanisms of formation of motives of social behavior of people. Bulletin of the educational consortium Central Russian University. Series: Humanities. 2018. No. 12. P. 49 – 53.
2. Babenko A.I. Psychology of personality: on the analysis of methodological foundations of the study. Personality and situational determinants of human behavior and activity: Proceedings of the International scientific and practical conference dedicated to the 80th anniversary of V.D. Potapova, Donetsk, December 08, 2022. Donetsk: Donetsk National University, 2022. P. 15 – 22.
3. Barkov S.A. Organizational behavior: textbook and practical training for the academic bachelor's degree. M.: Yurait Publishing House, 2019. 453 p.
4. Dzhapparova N.L. Personal components that determine human behavior in an organization. Skif. Questions of student science. 2019. No. 5-1 (33). P. 177 – 182.
5. Dmitrieva N.Yu. General psychology: a tutorial. 2nd ed. (el.). Saratov: Scientific book, 2019. 127 p.
<https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=81074> (date of access: 09.11.2024)
6. Kapalbaeva A. Study_guide_MASTER_BY_DETERMINATION_KZD_ URL:
<https://yadi.sk/i/kGYNASQiEtIgDA> (date of access: 10.11.2024)
7. Karpenko O.A. Personal development of a modern person and its influence on the state of the socio-economic system. Economy and management: modern achievements and development prospects: Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Omsk, September 03, 2021. Editorial board: M.G. Rodionov, S.P. Kachesova, E.Yu. Vorobyova, A.A. Kuzmin. Omsk: Omsk State Technical University, 2021. P. 74 – 82.
8. Abulkhanova-Slavskaya K.A., Slavskaya A.N., Levanova E.A., Pushkareva T.V. General approaches to the study of personality. Pedagogy and psychology of education. 2018. No. 4. P. 178 – 190.
9. Razomazova A.L. Psychodiagnostics in personnel management. Psychodiagnostic methods: guidelines: tutorial. Lipetsk: Lipetsk State Technical University, EBS ASV, 2019. 34 p. Digital educational resource IPR SMART: [website]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/99161.html> (date accessed: 10.11.2024)
10. Tambulatova R.V., Poya E.E. Psychology of personality and its development. Innovative ideas of young researchers: Collection of scientific articles based on the materials of the V International Scientific and Practical Conference, Ufa, May 11, 2021. Ufa: Limited Liability Company "Scientific Publishing Center" Vestnik Nauki ", 2021. P. 181 – 183.

Информация об авторе

Капалбаева А.Б., Московский институт психоанализа, г. Москва, <https://inpsycho.ru>, komandaaltynaikapalbaeva@gmail.com

© Капалбаева А.Б., 2025