

УДК 81.1
ББК 81.42

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ СОСТАВ АМЕРИКАНСКОГО ПОПУЛЯРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДИСКУРСА

Е. В. Шелестюк, Е. А. Москвина

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Целью статьи является описание фреймово-концептуального состава американского популярно-психологического дискурса (ППД). Основной метод — описание и интерпретация выраженных в текстах ППД идей. Определяется понятие ППД, выявляются его признаки. Это совокупность текстовых и прочих семиотических произведений, направленных на популяризацию идей и концепций, связанных с регулированием психического состояния и повседневной жизнедеятельности человека, на психологическое просвещение; индоктринацию (если имеется некая система знаний и практик); введение в поле сознания реципиентов личностных либо поведенческих вопросов и предложение их решения; психологическую помощь (психотерапию), рефрейминг, конструирование «новой» реальности; обучение определенным психологическим техникам, приемам. Этому дискурсу свойственны теоретическая нестрогость, применимость к повседневной жизни, множественная адресатность, публичность, нарративность и др. В американском ППД выделяются несколько основных фреймов: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ; ЭФФЕКТИВНОСТЬ; УСПЕХ; ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ. ППД порождает и развивает новые концепты, например, актуальный для психотерапии концепт-понятие МАЙНДФУЛНЕСС (ОСОЗНАННОСТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС). Кроме того, проводился анализ лингвистических и композиционных средств, обеспечивающих воздействие на читателей. Тексты популярной психологии отличаются информативностью, персуазивностью, суггестивностью, иллюстративностью (в том числе аллегорической), как правило, ясны по форме и содержанию, идиоматичны, содержат риторические приемы, тропы и фигуры.

Ключевые слова: популярно-психологический дискурс, популярная психология, концепт, фрейм, скрипт, фреймово-концептуальный анализ, речевое воздействие, паттерны речевого воздействия, осознанность здесь и сейчас, МАЙНДФУЛНЕСС.

В настоящее время в нашей стране и за рубежом появляется множество научно-популярных и популярных текстов, аудио- и видеофильмов по популярной психологии и психотерапии, которые предоставляют обширный материал для исследования — как с точки зрения сравнения подходов в соответствующих науках, так и с точки зрения языкознания, а именно таких его направлений, как когнитивная лингвистика, психолингвистика и анализ дискурса (фреймовый и скриптовый анализ, исследование речевого воздействия), концептология, лингвокультурология. Однако следует отметить, что указанный материал до сих пор в достаточной степени не исследовался в лингвистике. Вместе с тем изучение реализуемых в текстах популярной психологии концептов, культурных и специальных (популярно-психологических и популярно-психотерапевтических) фреймов и скриптов, приемов и средств, стратегий и тактик речевого воздействия, а также видов трансформаций смысловых структур в результате такого воздействия могло бы быть весьма про-

дуктивным в отношении понимания менталитета, ценностей и идеалов, личностных проблем, эталонов межличностных взаимоотношений и социального поведения представителей той или иной нации.

Английский язык и англоязычная культура в настоящее время весьма популярны. Этому сопутствует распространение по всему миру соответствующей концептосферы, в которой наряду с универсальными общечеловеческими концептами находят отражение и культурно-специфические концепты. Выявление и анализ этих концептов, на наш взгляд, очень актуальны в связи с необходимостью просвещения, накопления суммы инокультурных и межкультурных компетенций, а также постольку, поскольку некритическое заимствование чужеродных концептов, фреймов и скриптов может противоречить национальным ценностям, архетипам и стереотипам поведения и негативно сказываться на национальном сознании. О концептах, отраженных в текстах англоязычной культуры как совокупности творческих

произведений, позволяет судить художественная, публицистическая и научно-популярная литература, образцы кинофильмов и телепередач и так далее. Эти виды текстов и целых дискурсов активно изучались, в частности, выявлялись заложенные в них концепты. Однако до сих пор без внимания остаются популярно-психологические и психотерапевтические тексты и дискурсы, отражающие особенности активного отражения и познания действительности представителями англосаксонского мира, характерные константы их психического склада, их личностное отношение к жизни, к бытовым вещам, то, как они мыслят, о чем думают и как поступают в той или иной ситуации. Стремясь восполнить этот пробел, в данной работе мы будем рассматривать американский популярно-психологический дискурс.

Целью статьи является описание фреймово-концептуального состава американских популярно-психологических текстов. Речевоздейственные тексты могут изучаться комплексно, включая математические и статистические методы [7], однако в нашем случае мы будем использовать метод описания и интерпретации выраженных в текстах идей, чтобы обозначить признаки содержащихся в них концептов, а также метод анализа и обобщения наиболее ярких лингвистических и композиционных средств, обеспечивающих воздействие на читателей.

Для начала раскроем понятие популярной психологии как ряда направлений мысли и деятельности, которые составляют основу соответствующего практического дискурса. Популярная психология определяется как система психологических знаний и практик, завоевавших популярность среди широкого круга людей [12]. Психологи отличают это направление от научной и научно-практической психологии, утверждая, что для него характерен менее строгий язык и понятийный аппарат, более живой и понятный стиль изложения, допускается меньшая строгость и достоверность в рассуждениях, а также постоянная связь с запросами и ориентировка на интересы людей. Вместе с тем основные авторы популярной психологии преимущественно являются представителями практической психологии — профессиональными психологами и психотерапевтами с большим практическим опытом.

В отличие от теоретической психологии, популярная психология не ставит целей, связанных с решением научных проблем, для нее

свойственны другие прагматические цели, преимущественно: популяризация идей, связанных с регулированием психического состояния и повседневной жизнедеятельности человека; психологическое просвещение, зачастую носящее характер введения в поле сознания реципиентов личностных либо поведенческих вопросов и предложения их решения; индоктринация (если имеется некая система знаний и практик); конструирование «новой» реальности, в которой показывается отличный от негативного исход событий, трансформация аспектов личностей реципиентов для достижения полезного для них результата; обучение определенным психологическим техникам, приемам. В отличие от практической психологии, которая опирается на научные методы, исходит из научных данных (эксперимент, математические модели и др.) и служит главным критерием истинности теории, популярная психология уделяет небольшое внимание точности, доказательности теории и корректности выводов, внимание уделяется применимости какой-либо концепции на практике, возможности использовать ее в обыденной жизни. В отличие от психотерапии, популярной психологии свойственны множество адресатов (множественная адресатность), публичность и в то же время меньшая социально-статусная дистанция между адресантом и адресатами; нарративность.

Тематика текстов популярной психологии разнообразна, обычно они подразделяются на посвященные «искусству общения»; отношению к себе, к другим, к различным аспектам жизни; терапии конкретных психологических проблем; достижению успеха в различных областях; самосовершенствованию, самоактуализации, «личностному росту», тренировке отдельных способностей; решению проблем здоровья и его укреплению с помощью психотехник и др. [7; 8].

Что касается популярно-психологического дискурса, то мы определим его как совокупность текстовых и прочих семиотических произведений, направленных на достижение вышеуказанных прагматических целей, обладающих упомянутыми выше свойствами и посвященных вышеперечисленным темам.

Тексты научно-популярной психологии обладают стилистическим и жанровым единством. Лингвисты и филологи выделяют четыре основных стиля, которые характерны для текстов популярной психологии: научный, публи-

цистический, художественный, разговорный. Научно-популярный подстиль научного стиля выполняет функцию информирования читателя, донесения до него новой научной информации в живой и упрощенной форме. Следует отметить такую важную функцию научно-популярного подстиля, как адаптация — приспособление научного материала к уровню компетентности читателя, создание такого текста, который будет понятен неспециалисту без посторонних источников. В нашем случае адаптация заключается в упрощении текстов научной или практической психологии до такого уровня, чтобы неспециалист мог с первого прочтения вникнуть в тот или иной психологический термин или процесс [1].

Публицистический стиль оказывает убеждающее и внушающее воздействие, оперируя при этом яркими, но достаточно узнаваемыми образами, фигурами речи, аллюзиями; этот стиль сигнализирует о социальной ориентированности текста, о том, что он в определенной степени посвящен общественным вопросам и направлен на восприятие широкой публикой. Нельзя не отметить своеобразие традиции англоязычных публицистических текстов, которые по стилистическим предписаниям не должны звучать высокопарно, не должны быть переполнены латинскими и греческими заимствованиями и классическими риторическими фигурами, но должны звучать просто, хотя и идиоматически ярко, и должны достигать четкой прагматической цели.

Художественный стиль также характерен для текстов популярной психологии, его функция — это образное моделирование и проектирование ситуаций, которые стимулируют воображение, обеспечивают раппорт, эмпатию и перенос (наложение этих ситуаций на собственный опыт со стороны реципиентов). Необходимо также отметить важность эстетической функции художественного стиля: эстетическое впечатление закрепляет воздействие, выполняя функцию «якорения». В отличие от стереотипных фигур и тропов публицистического стиля, художественный стиль отличается оригинальностью образности, причем наиболее часты в нем «авторские» аллегории и метафоры.

Разговорный стиль функционирует в рамках общения людей (как правило, в неформальном диалоге). Элементы разговорного стиля, создающие эффект живого общения, диалога, весьма характерны для текстов популярной психоло-

гии. Этот стиль позволяет сделать тексты более гибкими в передаче информации, способствует интимизации дискурса, симуляции диалога, непосредственно апеллирует к экспериенциально-обусловленным установкам, интересам, привычкам и др. реципиентов [8].

Что касается жанровых форм популярно-психологических материалов, то они варьируются от книг и научно-популярных статей, до записей сеансов психотерапии, коучинга и лекций. В американском популярно-психологическом дискурсе в настоящее время весьма распространен такой жанр, как TED-лекции. TED (аббревиатура от англ. Technology Entertainment Design) — частный некоммерческий фонд в США, миссия которого состоит в распространении «уникальных идей». Фонд известен своими «интеллектуальными конференциями» и видеозаписями лекций в сферах науки, искусства, дизайна, политики, культуры, бизнеса, глобальных проблем, технологий и развлечений. В том числе лекции TED пропагандируют различные направления популярной науки. В целом на данный момент (март 2017 г.) на сайте TED обозначено 411 тем лекций [16]. В данной статье мы будем анализировать произведения таких жанров, как научно-популярные статьи и TED-лекции, которые независимо от канала передачи информации будем обозначать словом «тексты» («популярно-психологические тексты», «тексты популярной психологии», «тексты популярно-психологического дискурса»).

Описание фреймового и концептуального состава англоязычного популярно-психологического дискурса — кропотливая работа, которую мы планируем провести в дальнейшем на материале американской разновидности этого дискурса. На данном этапе, исходя из накопленного нами материала, мы выделим лишь основные реализуемые в нем фреймы и очертим несколько концептов. В американском популярно-психологическом дискурсе выделяются несколько основных фреймов, среди которых видное место, на наш взгляд, занимают ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ; ЭФФЕКТИВНОСТЬ; УСПЕХ; ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ. Помимо этого, в текстах популярной психологии можно выделить ряд актуальных концептов-понятий, которые разрабатываются более детально. Один и тот же концепт может пересекать несколько тем (фреймов), а может вмещаться в пределы одной темы (фрейма).

Фрейм

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

1. Концепт МАЙНДФУЛНЕСС

На сегодняшний день МАЙНДФУЛНЕСС является одним из основных концептов-понятий американской популярной психологии, именно его мы рассмотрим прежде всего. Термин “mindfulness”, как и само понятие, не имеет прямого соответствия в русском языке и относится к «широкозначным» словам и понятиям с размытым содержанием. Его можно определить как *направление внимания на текущий конкретный момент, безоценочное осознанное наблюдение. В переведенных на русский язык материалах можно встретить такие варианты перевода, как «внимательность», «самоосознанность», «самоосознание», «ментальная практика», «психическая вовлеченность», «безоценочная осведомленность», «безоценочное осознание (осознание и принятие собственных мыслей, чувств, своего состояния как есть, без самокритики и осуждения)», «памятование», «осознанность», «полнота ума» и «жизнь сегодняшним днем». Мы полагаем, что наиболее емким переводом данного термина будет «осознанность здесь и сейчас» и будем пользоваться им при отсылке к соответствующему понятию, хотя иногда по контексту будем использовать английское слово MINDFULNESS или его русскую транскрипцию МАЙНДФУЛНЕСС.*

Для того чтобы понять смысл этого термина, следует обратиться к его истории и при этом иметь в виду, что западные психологи вкладывают особенное значение в этот восточный термин. В примерном переводе с английского mindfulness означает «внимательность, памятьливость». Изначально это слово использовалось (точнее, было перенесено из повседневной сферы в видоизмененном значении) для перевода с пали буддийского термина «сати» (санскр. smṛti, тиб. dgepra — «помнить, вспоминать, иметь в виду»), отсылающего к ведической традиции запоминания священных текстов. В буддийской психологии это понятие имеет глубокий смысл и имеет множество коннотаций. Сати применяется к четырём областям человеческой сущности (соответственно, осознанность тела, осознанность чувств или ощущений, осознанность ума или сознания, осознанность дхарм) и заключается в постоянном наблюдении за чувственным опытом, с тем чтобы предотвратить возникновение желаний, которые обусловят будущие реинкарнации. Буддийские

приемы культивирования сати были адаптированы западной психологией в 80-х гг. XX в. в видоизмененном виде. Считается, что школа медитации сати создана Джоном Гарри Роши, популярности же этой практики на Западе способствовала деятельность Джона Кабат-Зинна, занимавшегося проблемой снятия стресса. Этот концепт достаточно далеко ушел от своих восточных корней и неплохо вписался в контекст западной культуры [12]. Как это часто бывает с инокультурными философскими и психологическими понятиями, он стал пониматься в англоязычных странах своеобразно, преломляясь через призму их культуры, традиций и менталитета.

Необходимо заметить, что очевидно отличие (вплоть до противоположности) концепта MINDFULNESS от понятий AWARENESS, CONSCIOUSNESS — осознанность на основе критического разума. MINDFULNESS подразумевает осознание мира на основе ингерентного знания, отказ от ретроспективного анализа событий, прогнозирования и планирования, перенаправление внимания на «здесь и сейчас», безоценочное осознание и принятие себя, своих мыслей, чувств, мира как он есть. AWARENESS и CONSCIOUSNESS предполагают осознание мира на основе рефлексии, анализ, поиск причинно-следственных связей, критичность мышления, сомнение, оценивание, анализ и просчет ситуаций, планирование. «Руминация» — понятие, во многом соответствующее понятию критического мышления и предполагающее фоновый постфактум-анализ событий — наделяется в теории осознанности «здесь и сейчас» негативными коннотациями, характеризуется как «навязчивые мысли», противопоставляется безоценочному взгляду на прошлое; с руминацией следует бороться.

Действительно, постоянный анализ и оценка, собственные «критической», «понимающей» осознанности, то есть AWARENESS, могут стать источником невроза. Такого рода осознанность предполагает бдительность к окружающему миру (AWARENESS IS ALERTNESS). MINDFULNESS же, напротив, означает сужение перспективы, замыкание на своих ощущениях в стихии окружающей действительности. Таким образом достигается релаксация и освобождение от стресса.

Осознанность здесь и сейчас также предполагает отсутствие концептуализации и категоризации мира, но его пассивное наблюдение — «от-

пускание, отказ от цепляния, принятие». Джон Кабат-Зинн в своей книге «Куда бы ты ни шел, ты уже там» следующим образом говорит об этом принципе: «Отпустить — означает именно отпустить. Это приглашение отказаться от цепляния за что бы то ни было — идеи, вещи, события, конкретный момент времени, точку зрения или желание. Это сознательное решение отдаться с полным принятием потоку мгновений настоящего. Отпустить — означает прекратить удерживать, сопротивляться или бороться в обмен на что-то гораздо более могущественное и благотворное, что проистекает из позволения вещам быть такими, какие они есть, без застревания в ловушке притягательности или отвратительности, предпочтений или отвержения. Это как разжать руку и отпустить то, что долго пытался удержать» [2].

Наконец, осознанность здесь и сейчас предполагает отсутствие деятельности по преобразованию мира, исходя из насыщенной оценки событий, но, скорее, приспособление к текущему положению дел, смирение и углубление в себя.

Осознанность здесь и сейчас — это не только основа популярной психологии, это также важное понятие психотерапии и нейронауки. В том смысле, в котором это понятие используется гештальт-терапевтами, оно тесно связано с понятием интенциональности, развиваемым феноменологией. Основоположник гештальт-терапии Ф. Перлз трактовал понятие ответственности как способность к ответу (англ. respons-ability), то есть возможность отвечать, мыслить, реагировать, проявлять эмоции в определенной ситуации [4]. К. Наранхо, считал, что триадой основополагающих принципов гештальт-терапии является «актуальность — осознанность — ответственность» [3]. Расширительно, в значении, более соответствующем термину awareness, mindfulness также употребляется по отношению к общим знаниям и пониманию социальных, научных и политических вопросов. Отсюда происходит частое употребление слова «осознанность» в аспекте повышения осведомленности, например, в вопросах борьбы со СПИДом или межкультурного общения.

В настоящее время популярность концепции осознанности здесь и сейчас набирает обороты, с каждым днем появляется все больше специальных пособий по медитации и умению управлять своим вниманием, соответственно, формируются процедурные скрипты, так или иначе связанные с этой практикой, хотя основное внимание

уделяется, разумеется, не процедурам, но регуляции психического состояния, правильному подходу к своему опыту и соблюдению принципов осознанности.

Приведем анализ нескольких американских научно-популярных текстов и видеолекций TED, общим для которых является оперирование концептом МАЙНДФУЛНЕСС.

“21 ways to be mindful (reduce stress) during the workday” by Saki F. [15].

Автор статьи в подробностях описывает некий идеальный с точки зрения осознанности «здесь и сейчас» рабочий день, дает советы, которые, с его точки зрения, помогут читателю избежать стресса на работе и чувствовать себя лучше. Он приводит 21 правило, которое, по его мнению, надо соблюдать. Статья начинается с описания действий, которые читатель должен выполнять с самого утра перед уходом на работу, а заканчивается приходом читателя домой после рабочего дня. Автор советует начинать утро спокойно, без спешки, он говорит о том, что нужно просто «побыть с самим собой» (“sit or lie down and be with yourself”). В течение рабочего дня, по мнению автора, нужно почаще гулять или хотя бы просто открывать окно и прислушиваться к природе, к звукам на улице (пункты 1, 9 и др.). Автор не советует в перерывах проводить время за чашкой кофе или сигаретой — по его мнению, лучше прогуляться, подышать свежим воздухом (пункт 9). Таким образом, повседневную практику стимуляции мышления и удерживания внимания на решении текущих задач предлагается «сдобрить» медитативными практиками, позволяющими гармонизировать свое присутствие в окружающей среде. В указанном тексте проявляется характерная особенность текстов об осознанности «здесь и сейчас» — автор много говорит о специальном дыхании, которое помогает избежать стресса и усталости. Он говорит о спокойствии, неспешности, размеренности действий, в особенности с утра, но при этом все должно быть распланировано — об этом автор говорит в 16 пункте, где советует читателю составлять список дел на следующий день. Еще один способ избежать усталости — проводить пару обедов в одиночестве (15). Здесь автор снова использует словосочетание “to be with yourself”. Приходя домой, необходимо прежде всего переодеться — с помощью этого человек сменит «роль». Обязательно надо поздороваться после рабочего дня с каждым членом семьи, а уже затем расслабиться.

В лингвистическом плане важно отметить ряд важных средств речевого воздействия. Автор статьи часто использует риторические вопросы, что подразумевает симуляцию обратной связи (3, 17, 18). Персонафикация, интимизация изложения идей автора (первое лицо единственного числа) создает впечатление некоего знакомого читателю человека и способствует переносу описываемых ощущений на «я» читателя. В статье не встретились сложные термины, все советы понятны для поверхностного понимания без учета культурных пресуппозиций, касающихся как быта англоязычного служащего, так и сущности индуистской практики *samti*, она не представляется трудной. Еще одна особенность — статья небольшого размера. Вероятно, автор специально подобрал такой формат и размер, чтобы советы можно было повесить на видное место (например, на холодильник; часто практикуется современным западным обывателем) и выделить важные для себя пункты.

“The Healthy Quality of Mindful Breathing: Associations with Rumination and Depression” by Jan M. Burg, Johannes Michalak [9].

Статья основана на исследованиях немецких ученых, проведенных по большей части в англоговорящих странах. Целью статьи является проследить зависимость преодоления депрессии и повышения эффективности на рабочем месте от практики состояния осознанности.

Утверждается, что, согласно клиническим исследованиям, депрессия — это хроническое психическое расстройство, имеющее тенденцию к рецидивам у значительного числа пациентов, столкнувшихся с ним хотя бы однажды. Для предотвращения рецидивов в таких случаях была разработана МВСТ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) — когнитивная терапия на основе осознанности. Ядром МВСТ является идея развития осознанного отношения к своему повседневному опыту на основе разнообразных практик и методик.

Ученые оперируют вышеупомянутым термином «руминация». Руминация — навязчивое, непрерывное эмоциональное обдумывание своего прошлого опыта. Как говорилось выше, это своеобразный антоним осознанности здесь и сейчас, то есть безоценочного, даже хладнокровного взгляда на прошлый опыт с точки зрения настоящего момента. МВСТ основывается на предположении, что практика осознанности позволяет предотвращать «скатывание в руминацию» и таким образом облегчает депрессивные симптомы.

Есть предварительные свидетельства того, что постоянная практика состояния осознанности у пациентов, прошедших специальное обучение, снижает общий уровень руминации, следовательно, состояния эмоциональности и тревожности в процессе критического обдумывания.

И снова овладение практикой осознанности связывается с умением «правильно» дышать: осознанно и намеренно делать вдох-выдох и после этого резко расслаблять, опускать плечи. Внутренний сигнал к такому дыханию и сам акт вдоха-выдоха, вероятно, являются ранее усвоенными психологическими якорями и одновременно выступают в качестве триггеров, вызывающих концентрацию внимания на себе и осознание ситуации в глобальном и вневременном масштабе. Ученые выяснили, что тренировка с помощью дыхательной практики помогает воспринимать телефонные звонки и другие ранее раздражающие и требующие внимания сигналы не как «знаки неосознанной угрозы» и необходимости концентрации на заявленных проблемах, а как сигналы к акту осознания себя, к возвращению в ситуацию здесь и сейчас. Такое чередование текучей работы со свойственным ей напряжением и практикуемых актов осознанности здесь и сейчас ведет к так называемой «искусной деятельности» (“skilful action”).

С целью проверки указанной гипотезы был проведен эксперимент, в котором приняли участие 42 студента (35 женщин, 7 мужчин) в возрасте от 19 до 35 лет. Большинство участников не имело опыта медитации (только трое сообщили, что регулярно медитируют более одного года). В ходе эксперимента стандартное упражнение по наблюдению за дыханием (НД) было дополнено заданием, выполняемым с помощью компьютера. Участникам предлагалось сделать пять циклов дыхания и отметить участок тела, где они обнаруживали ощущения (область живота, груди, ноздри). Затем они должны были наблюдать за дыханием, находясь в сидячем положении с полуприкрытыми глазами, в течение некоторого времени (по условиям эксперимента 18 минут) и в случае отвлечения, не обвиняя себя, вернуть внимание на ощущения дыхания в выбранном участке. Время от времени в наушниках звучал сигнал (22 раза в течение эксперимента), и если в момент сигнала внимание участника было сосредоточено на дыхании, он должен был нажать левую кнопку мышки, расположенной под рукой (то есть реакция была осознанной),

а если ум блуждал — правую кнопку (реакция была неосознанной). Также участники должны были нажимать правую кнопку каждый раз, когда их ум «отвлекался», и они замечали это. После этого участники заполнили ряд опросников, позволяющих оценить их обычный уровень руминации, преимущественные реакции на стресс, отношение к неприятным ощущениям в теле. Использовались Response Styles Questionnaire (опросник стилей реагирования), The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (кентуккский перечень навыков осознанности), Perseverative Thinking Questionnaire (опросник по навязчивому мышлению), Body Sensations Questionnaire (опросник по телесным ощущениям), Center for Epidemiological Studies Depression Scale (шкала признаков депрессий Центра эпидемиологических исследований).

В результате исследования было выявлено, что чем лучше человеку удастся неотрывно наблюдать за своим дыханием, тем легче ему справиться с «навязчивыми мыслями», и тем реже они представляют для него проблему. Данные уровня устойчивости внимания коррелируют с самооценками уровня осознанности, измеренными с помощью опросников, а также находятся в обратной зависимости с неприятием (страхом) негативных ощущений в теле. Эти наблюдения, по мнению авторов статьи, подтверждают теоретическую концепцию депрессии, лежащую в основе МВСТ. В исследовании предпринята попытка преодолеть субъективный характер самооценок осознанности, предлагаемых опросниками. Использование экспериментальных методов дает возможность понять, свидетельствуют ли высокие результаты теста о высоком уровне осознанности или тестируемый просто не отдает себе отчет в том, насколько неосознанно или осознанно он действует в повседневности.

Публикация соответствует научному стилю изложения, вместе с тем в ней просматриваются признаки рекламы и возбуждения интереса к психическим процессам в духе популярной психологии.

2. Концепт ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА.

“Why we all need to practice emotional first aid: The case of emotional hygiene” by Guy Winch [18].

В своей TED-лекции психолог Гай Уинч поднимает проблему заботы о психологическом здоровье индивида. Он говорит, что мы знаем многое о своем физическом здоровье, но не знаем абсолютно ничего о здоровье психологическом.

«Почему мы не учим своих детей эмоциональной гигиене?» — такой вопрос ставит автор. Психолог считает, что психологические травмы мы получаем намного чаще, чем физические, а оправиться после них намного тяжелее. Уинч также утверждает, что нельзя игнорировать психологические травмы, сказав себе «выкинь это из головы», ведь мы «не можем сказать человеку со сломанной ногой эти слова, от них ему не станет легче». Четыре основные психологические проблемы, с которыми люди сталкиваются чаще остальных, — это одиночество, неудачи, боль отверженности и уже упоминавшаяся руминация.

Одиночество наносит глубокую психологическую травму. Оно заставляет нас думать, что мы не нужны нашим близким, нашему окружению. Уинч подкрепляет опасность одиночества научным фактом — ученые выяснили, что хроническое одиночество не только ослабляет иммунитет, но даже сокращает жизнь. Одиночество сравнивают с курением, говоря, что они одинаково опасны для жизни, но на пачках сигарет нам пишут, что курение убивает, с одиночеством же такого не происходит.

Что касается неудач, Уинч утверждает, что у всех людей стандартный набор чувств, и каждому человеку необходимо знать, как он реагирует на ту или иную неудачу. Автор лекции также призывает слушателей никогда не заикливаться на неудаче, потому что она не должна мешать на пути к цели, он призывает не опускать руки, по его мнению, действительно трудно себя переубедить и заставить идти дальше, но это вполне достижимо.

Когда нас отвергают, мы начинаем критиковать себя, нанося тем самым своей и так заниженной самооценке еще больше вреда. Причину этой проблемы Уинч видит в том, что мы не ставим наше психологическое здоровье на первое место. Однако после того, как нас отвергли, необходимо прежде всего восстановить свою самооценку.

С понятием руминации мы уже встречались ранее, однако автор конкретизирует это понятие как «эмоциональное заикливание, постоянное прокручивание неудач и негативных моментов в голове снова и снова». Эта пагубная привычка способна вогнать в депрессию, из которой будет тяжело выйти. Решение Уинч видит в том, чтобы, как только «накатывает» состояние депрессии, на пару минут отвлечься от прокрутки неприятного момента. Этого достаточно, чтобы отойти от этой вредной привычки.

В заключении Уинч говорит, что, борясь с этими проблемами, мы приобретаем психологическую устойчивость. Автор завершает лекцию словами о том, что качество жизни намного улучшится, если каждый человек будет соблюдать эмоциональную гигиену, а сам мир станет намного лучше, если все будут психологически здоровы. Для этого достаточно всего лишь изменить «пару привычек».

Речь Г. Уинча сопровождается юмористическими замечаниями, графическими вставками, иллюстрируется примерами из собственного опыта и опыта его брата-близнеца, что превращает лекцию в доверительную беседу, обуславливает раппорт, эмпатию и перенос.

Фрейм

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Эффективность на рабочем месте или в профессиональной деятельности неизменно остается важным фреймом, реализуемым в американском популярно-психологическом дискурсе.

1. Субфрейм ЭФФЕКТИВНОСТЬ В РАБОТЕ.

“Why work doesn't happen at work?” by Jason Fried [10].

Джейсон Фрайд в своей пятнадцатиминутной лекции на тему «Почему люди не работают на работе?» поднимает проблему, касающуюся офисных компаний. Он утверждает, что офис в настоящее время — неподходящее место для работы. Фрайд утверждает, что люди не хотят работать в офисах, подтверждая это результатами проведенного им самим опроса, в котором он выяснял, где его респонденты хотят находиться, чтобы выполнять ту или иную работу. Все опрошенные ответили, что они хотели бы находиться дома, в кофейне или даже в транспортном средстве, которое они используют каждый день. Никто из опрошенных не ответил, что хотел бы работать в офисе. Фрайд использует интересную метафору, называя офис «блендером», в котором рабочий день дробится на несколько частей. У офисных рабочих есть определенное количество времени на ту или иную работу, на ланч, на отдых, и автор лекции считает это совершенно неправильным. Он говорит, что в конце такого рабочего дня, человек оглядывается назад и понимает, что он ничего не сделал за день, что день прошел зря. Он также говорит, что такое дробление рабочего дня негативно сказывается на работе креативных людей, которым нужны более длительные промежутки времени на обдумывание идей. Чтобы

работа была сделана хорошо, людям нужно работать в комфортном для них темпе.

Далее Фрайд говорит о тесной взаимосвязи работы и сна. Сон, как и работа, состоит из нескольких фаз. Сон нельзя прерывать на ранних фазах. Если кто-то прерывает ваш сон, то в течение всего дня вы будете чувствовать, что совсем не спали. Через это сравнение Фрайд делает вывод: во время работы в офисах, как и во время сна, нельзя прерывать ту или иную фазу деятельности.

Автор лекции считает, что компании поступают неправильно, ограничивая своим работникам в офисах доступы к социальным сетям. Соцсеть — это тот же «перекур», небольшой перерыв, который глупо отнимать у работников. Вместо ограничения доступа к той или иной социальной сети, Фрайд предлагает ограничить два формально-процедурных «отвлекающих» фактора в офисе — деятельность менеджеров и собрания. Он называет их M&Ms. По мнению Фрайда, менеджеры — это люди, которые сами не работают и при этом отвлекают других. Собрания же, с точки зрения Фрайда, не составная часть работы, но формат для пустых разговоров. Они не приводят к повышению работоспособности и эффективности, но лишь отнимают время.

Далее Фрайд приводит три возможных решения проблемы офисной рутины, осуществив которые, менеджеры могут сделать офис «первой необходимостью» для работников. Первое решение автор озвучивает как «безразговорный четверг». Он считает, что нужно сделать хотя бы один день в две недели «безразговорным», когда работники абсолютно никак не будут общаться между собой и отвлекать друг друга. Для начала Фрайд предлагает сделать «безразговорными» хотя бы четыре часа в день, впоследствии больше. Второе решение — перейти с активной формы общения на пассивную, то есть общаться с начальником и коллегами по электронной почте либо с помощью каких-то специальных приспособлений. И, наконец, третье возможное решение — это отмена собраний (Фрайд предлагает просто «забыть» о них) и возложение больших полномочий на индивидуальных работников. По мнению Джейсона Фрайда, эти три решения в корне изменят работоспособность, а также отношение офисных работников к своему рабочему месту.

Речь Фрайда возбуждает интерес в том числе благодаря парадоксальным утверждениям и удачной аналогии процесса работы с процессом сна.

"As work gets more complex" by Yves Morieux [13].

Ив Морье заинтересовался двумя вопросами: во-первых, почему производительность на работе так низка, а во-вторых, почему люди не заинтересованы в своей работе. Корень проблемы автор видит в основах управления. Он выделяет два основных принципа организации: жесткий (сюда он относит структуру, процессы и систему) и мягкий (личные качества, чувства и так далее). Морье считает, что проблема в том, что оба эти принципа устарели. Он предлагает несколько новых правил, которые, по его мнению, улучшат работоспособность людей. Свой подход Морье называет «гениально простым» — это сотрудничество, взаимодействие. Важна не структура, «скелет» из целей, команд, координации, отчетности, но «нервная система» «адаптивности и ума».

Новый принцип работы включает в себя ряд правил. Необходимо понять, чем занимаются люди в коллективе, в чем заключается их работа. Необходимо укреплять «интеграторов» — связующие звенья. Нужно расширять полномочия. Нужно удлинять «тень будущего». Необходимо повысить взаимовыгодную деятельность. Наконец, требуется поощрять «тех, кто сотрудничает». Справедливо заметить, что все правила связаны с взаимодействием в коллективе. В заключении своего выступления Морье говорит о том, что «настоящая борьба происходит в нас самих». Для того, чтобы достичь определенного результата, работать хорошо, необходимо прежде всего побороть себя, а условием для этого должно стать уменьшение бюрократии и чрезмерной структурной усложненности.

Говоря о средствах речевого воздействия в данной лекции, следует отметить ее четкость, логику, силлогистическую стройность и одновременно метафоричность («скелет» о структуре и «нервная система» о бесструктурном управлении), эмоциональную презентацию, визуальную наглядность для акцентирования ключевых идей.

2. Субфрейм ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ОБУЧЕНИИ, РЕШЕНИИ ЗАДАЧ

Josh Kaufman. The first 20 hours — how to learn everything? [11].

Джош Кауфман начинает свое выступление с истории из своей жизни. Два года назад у него родилась дочь и стало меньше свободного времени. Поначалу, как говорит автор, его это пугало. Затем он решил провести исследование, сколько часов требуется человеку, чтобы в совершенстве

овладеть каким-либо навыком. Прочитав много книг, просмотрев многие сайты, Кауфман выяснил, что для этого нужно 10 000 часов. Эта цифра подтолкнула его на создание собственного метода обучения чему-либо. Кауфман считает, что для овладения тем или иным навыком необходимо всего лишь 20 часов, за это время можно действительно в чем-то преуспеть (например, научиться готовить, выучить язык, научиться рисовать и так далее).

Автор выделяет четыре шага для достижения цели: проанализировать навык, цель его приобретения, разложить навык на мелкие составляющие; изучить 3–5 источников о выбранном навыке — это могут быть как книги, так и фильмы, усвоить информацию; убрать все помехи для практики, не отвлекаться на телевизор и интернет, а сосредоточиться на обучении и практиковаться хотя бы 20 часов; преодолеть так называемый «барьер разочарования» — состояние, при котором обучающийся человек боится выглядеть глупо, нелепо.

Автор иллюстрирует работу его метода, сыграв на гавайской гитаре перед аудиторией. Спев песню, он признается, что на этом закончен его 20 час обучения. В заключение Кауфман говорит, что барьер не в нашем уме, не в самом процессе, он заключен в наших эмоциях. Мы боимся чувствовать себя глупо. Как только этот эмоциональный барьер будет преодолен, все сразу получится.

Лекция имеет личностное звучание, основана на описании собственного опыта, имеет практическую направленность, представлена эмоционально и одновременно логически, рассуждения оснащены научными данными.

Фрейм

УСПЕХ

"8 secrets of success" by Richard St. John [14].

Эта лекция характеризуется как одна из самых известных лекций TED. Она идет всего три минуты, но тем не менее люди часто обращаются к советам, которые дает Ричард Сент-Джон в этой беседе. В начале выступления автор говорит о том, что его лекция на самом деле должна быть очень большой, но он сократил ее до трех минут. Лекция составлена на результатах 500 интервью. Сент-Джон убеждает, что, чтобы достичь успеха, нужно следовать всего лишь восьми пунктам: делать свою работу со страстью, с любовью, тогда деньги придут так или иначе; не только любить свою работу, но и делать ее качественно; выбрать

какую-то одну сферу деятельности и стать в ней профессионалом; сфокусировать свое внимание на самом важном; преодолеть застенчивость и неуверенность, спокойно относиться к неудачам; чтобы стать богатым, необходимо заниматься «служением», отдавать что-то другим людям; производить «идеи», начиная с самых простых вещей; быть настойчивым, идти только вперед, не опускать рук. Следуя этим простым советам каждый день, по мнению Сент-Джона, человек обязательно станет успешным.

Лекция построена на популярном запросе на успешность и материальную состоятельность, апеллирует к опыту успешного человека, эмоционально и выразительно представлена, имеет ясную логичную структуру, снабжена юмористическими вкраплениями.

Фрейм

ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ («ПРЕВРАЩЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В ВОЗМОЖНОСТИ»)

“Overcoming hopelessness” by Nik Vujicic [17].

Ник Вуйчич — профессиональный оратор с редким заболеванием, характеризующимся отсутствием всех конечностей. Большую часть своего детства он боролся с депрессией, и после попытки самоубийства он решил сосредоточиться на том, что у него есть, а не на том, что он не сделал и не может сделать. Он понял, что история его жизни может вдохновить многих людей. В указанной TED-лекции Ник переносит свое положение на положение любого человека. Каждый рожден с определенной болью, с которой необходимо бороться. Но родители обязательно должны говорить своим детям, что они прекрасны и способны многого достичь. Вуйчич отмечает, что причина наших разочарований — мы сами. Мы откладываем в памяти слова, которые нас обидели, и начинаем сами в них верить. Автор призывает никогда не заикливаться на плохих моментах жизни, на обидных словах. Он также говорит о том, что не стоит отчаиваться, если чуда не происходит, возможно, «ваша жизнь и есть чудо для кого-то другого».

Материал текстов и видеолекций американской популярной психологии позволяет сделать некоторые выводы. Популярно-психологический дискурс необычен для лингвистики своей структурой и содержанием. Он сочетает в себе несколько стилей, отличается информативностью, аргументативностью, персуазивностью, суггестивностью, метонимической и метафорической

иллюстративностью, как правило, ясен по форме и содержанию, идиоматичен, содержит риторические приемы, тропы и фигуры. Имеет рефрейминговый и порождающий потенциал, реформирует и формирует смысловые конструкты реципиентов. Популярно-психологический дискурс порождает и развивает новые концепты, скажем, перспективный концепт МАЙНДФУЛНЕСС, лежащий в основе современной терапии и порождающий со своей стороны все больше текстов о правильной направленности внимания, о безоценочном суждении о своем опыте и так далее. Этот концепт развивается в скрипт: людям, которые заинтересованы в практике осознанности, предлагается следовать некоторым правилам и процедурам, которые излагают в своих работах западные специалисты. Тексты популярной психологии порождают собственные паттерны речевого воздействия. Воздейственный потенциал этих текстов обусловлен, во-первых, спросом со стороны населения на удовлетворение личностных потребностей и решение личностных проблем. Во-вторых, он обусловлен диалогичной подачей материала, которая предполагает особенное, более эмпатичное отношение к ним читателя. Читатель чувствует, что он неплохо разбирается в том или ином вопросе психологии. В-третьих, научно-популярные тексты воздейственны за счет авторитетности специалистов — психологов-практиков, психотерапевтов, коучей. Заметим, что официальная наука в принципе готова изучать и перерабатывать их опыт, верифицировать их гипотезы, что показывает экспериментальное изучение концепции МАЙНДФУЛНЕСС.

Можно констатировать, что американские тексты популярной психологии представляют для лингвистики интерес, так как они малоизучены, при этом необычны. Необычна их подача, художественные средства, смешение стилей и многое другое. Эти тексты, несомненно, представляют интерес и для лингвистов-когнитологов, психолингвистов, лингвокультурологов, так как помогают лучше понять психологию людей, живущих в разных культурах, понять их отношение к жизни, к бытовым вещам, понять, как они мыслят и поступают в определенных жизненных ситуациях. Кроме того, они представляют определенную новизну с точки зрения переводоведения, так как перед переводчиками встает непростая задача: верно передать оригинальный текст, сохранив подтекст и культурный фон.

Список литературы

1. Алексеева, Л. М. Метафоризация как средство диалогичности научного текста / Л. М. Алексеева // Антропоцентрический подход к языку. — Пермь, 1998. — Ч. 1. — С. 89–102.
2. Кабат-Зинн, Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн. — М., 2001. — 208 с.
3. Наранхо, К. Гештальттерапия. Отношение и Практика атеоретического эмпиризма / К. Наранхо. — Воронеж, 1995. — 304 с.
4. Перлз, Ф. Практика гештальттерапии / Ф. Перлз. — М., 2001.
5. Популярная психология. — URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/populyarnaya_psihologiya.
6. Степанов, С. С. Мифы и тупики поп-психологии / С. С. Степанов. — Дубна, 2006. — 232 с.
7. Шелестюк, Е. В. Речевое воздействие: онтология и методология исследования / Е. В. Шелестюк. — М., 2014. — 344 с.
8. Шелестюк, Е. В. Стилистические и жанровые особенности текстов популярной психологии / Е. В. Шелестюк // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2008. — № 12. — С. 168–176.
9. Burg, J. M. The Healthy Quality of Mindful Breathing: Associations with Rumination and Depression / J. M. Burg, J. Michalak. — URL: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10608-010-9343-x>.
10. Fried, J. Why work doesn't happen at work? / J. Fried. — URL: https://www.ted.com/talks/jason_fried_why_work_doesn_t_happen_at_work?language=ru.
11. Kaufman, J. The first 20 hours — how to learn everything? / J. Kaufman. — URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5MgBikgcWnY>.
12. Mindfulness. — URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>.
13. Morieux, Y. As work gets more complex / Y. Morieux. — URL: http://www.ted.com/talks/yves_morieux_as_work_gets_more_complex_6_rules_to_simplify.
14. Richard, St. J. 8 secrets of success / St. J. Richard. — URL: https://www.ted.com/talks/richard_st_john_s_8_secrets_of_success/transcript.
15. Santorelli, S. F. 21 ways to be mindful (reduce stress) during the workday / S. F. Santorelli. — URL: <http://sites.uci.edu/mindful/files/2013/12/Mindfulness-and-Mastery-in-the-Workplace.pdf>.
16. TED. — <http://www.ted.com>.
17. Vujicic, N. Overcoming hopelessness / N. Vujicic. — URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6P2nPI6CTlc>.
18. Winch, G. Why we all need to practice emotional first aid? The case of emotional hygiene / G. Winch. — URL: https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene/transcript.

Сведения об авторе

Шелестюк Елена Владимировна — доктор филологических наук, доцент кафедры теоретического и прикладного языкознания, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. shelestiuk@yandex.ru

Москвина Евгения Александровна — бакалавр историко-филологического факультета по направлению «Зарубежная филология», Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. evgesha.moskvina@mail.ru

Bulletin of Chelyabinsk State University.
2017. No. 9 (405). Philology Sciences. Iss. 108. Pp. 83—95.

CONCEPTUAL FRAMEWORK OF AMERICAN POPULAR PSYCHOLOGY DISCOURSE

E. V. Shelestyuk

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. shelestiuk@yandex.ru

E. A. Moskvina

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. evgesha.moskvina@mail.ru

The purpose of the article is to describe the frame-conceptual composition of American popular-psychological texts. In order to identify the features of the concepts contained in these texts, a method of describing and interpreting the ideas expressed in them is used, as well as a method of analyzing and generalizing linguistic and compositional tools that provide an impact on readers. Popular-psychological discourse is a collection of textual and other semiotic works aimed at achieving such goals as the popularization of ideas and concepts related to the regulation of the mental state and everyday life of a person, psychological enlightenment, introducing personal or behavioral questions and proposals for their solution into the field of consciousness of recipients; indoctrination (if there is a certain system of knowledge and practice); psychological help, the construction of a “new” reality; training certain psychological techniques. This discourse is characterized by theoretical unstrictness, applicability in everyday life, multiple addressability, publicity, narrativity, etc. In American popular-psychological discourse there are several basic frames: PSYCHOLOGICAL WELFARE; EFFICIENCY; SUCCESS; OVERCOMING ADVERSITIES. In addition, it is possible to single out a number of topical concepts in the texts of American popular psychology, among which the important place is occupied by the MINDFULNESS (ENCOUNTERNESS HERE AND NOW). Popular-psychological discourse is distinguished by its logical, informative, argumentative, persuasive, illustrative (including allegorical) quality, as a rule, it is clear in form and content, idiomatic, contains rhetorical techniques, tropes and figures. It has a reframing and frame-generating potential, it reforms meaning constructs of recipients. Popular-psychological discourse generates and develops new concepts, for example, the promising concept of MINDFULNESS, which is the basis of modern therapy.

Keywords: *popular psychological discourse, popular psychology, concept, frame, script, frame-conceptual analysis, speech influence, patterns of speech influence, awareness here and now, MINDFULNESS.*

References

1. Alekseeva L.M. Metaforizatsiya kak sredstvo dialogichnosti nauchnogo teksta [Metaphorization as a tool for the dialogic nature of the scientific text]. *Antropotsentricheskii podkhod k yazyku. Chast' 1* [Anthropocentric approach to language. Part 1]. Perm, 1998. Pp. 89–102. (In Russ.).
2. Kabat-Zinn J. *Kuda by ty ni shel — ty uzhe tam: Meditatsiya polnoty osoznaniya v povsednevnoy zhizni* [Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life]. Moscow, 2001. 208 p. (In Russ.).
3. Naranjo C. *Geshtal'tterapiya. Otnosheniye i Praktika ateoreticheskogo empirizma* [The Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism]. Voronezh, 1995. 304 p. (In Russ.).
4. Perls F.S. *Praktika geshtal'tterapii* [Gestalt Therapy Verbatim]. Moscow, 2001. (In Russ.).
5. *Populjarnaja psihologija* [Popular Psychology]. Available at: http://www.psychologos.ru/articles/view/populyarnaya_psihologiya. (In Russ.).
6. Stepanov S.S. *Myths and dead ends of pop psychology* [Mify i tupiki pop-psikhologii]. Dubna, 2006. 232 p. (In Russ.).
7. Shelestyuk E.V. *Rechevoe vozdejstvie: ontologija i metodologija issledovanija* [Speech influence: ontology and methodology of the study]. Moscow, 2014. 344 p. (In Russ.).
8. Shelestyuk E.V. Stilisticheskiye i zhanrovyye osobennosti tekstov populyarnoy psikhologii [Stylistic and genre features of texts of popular psychology]. *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2008, no. 12, pp. 168–176. (In Russ.).
9. Burg J.M., Michalak J. *The Healthy Quality of Mindful Breathing: Associations with Rumination and Depression*. Available at: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10608-010-9343-x>.

10. Fried J. *Why work doesn't happen at work?* Available at: https://www.ted.com/talks/jason_fried_why_work_doesn_t_happen_at_work?language=ru.
11. Kaufman J. *The first 20 hours — how to learn everything?* Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=5MgBikgcWnY>.
12. *Mindfulness*. Available at: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness/>.
13. Morieux Y. *As work gets more complex*. Available at: http://www.ted.com/talks/yves_morieux_as_work_gets_more_complex_6_rules_to_simplify.
14. Richard St.J. *8 secrets of success*. Available at: https://www.ted.com/talks/richard_st_john_s_8_secrets_of_success/transcript.
15. Santorelli S.F. *21 ways to be mindful (reduce stress) during the workday*. Available at: <http://sites.uci.edu/mindful/files/2013/12/Mindfulness-and-Mastery-in-the-Workplace.pdf>.
16. *TED*. Available at: <http://www.ted.com>.
17. Vujicic N. *Overcoming hopelessness*. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=6P2nPI6CTlc>.
18. Winch G. *Why we all need to practice emotional first aid? The case of emotional hygiene*. Available at: https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene/transcript.