

Внешняя рецензия на методическую разработку на повышение приверженности лечению и психологической адаптации «Айсберг: от проблемы к ресурсу»

Автор-разработчик: Логинова Ольга Викторовна, медицинский психолог ГБУЗ «Сахалинский областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом», магистрант 2-го курса программы «Консультативная и клиническая психология», АНО ВО ММУ г. Москва.

Методическая разработка «Айсберг: от проблемы к ресурсу» представляет собой ценный практический инструмент, направленный на повышение приверженности лечению и адаптацию пациентов, используя метафору айсберга для работы с глубинными причинами, а не только с симптомами.

Проблема низкой приверженности к лечению остается актуальной задачей современной медицины. Многие пациенты испытывают трудности в следовании медицинским рекомендациям вследствие психологических барьеров, таких как тревога, стресс, негативные установки и когнитивные искажения. Терапия «Айсберг» направлена на диагностику и коррекцию этих препятствий посредством наглядной визуализации и активного вовлечения пациента в процесс осознания и трансформации собственного опыта. Разработка отвечает на растущую потребность в повышении комплаентности (приверженности лечению) в медицине, особенно при «болезнях цивилизации», таких как вегетативные дисфункции, где важен психосоматический компонент, и хронический стресс.

Вариативность методологии, представленная Логиновой Ольгой Викторовной, позволяет рассматривать «Айсберг: от проблемы к ресурсу» как возможность нового применения разработки. Автор предлагает ориентироваться на две формы взаимодействия с пациентом:

Вариант 1: Работа с готовыми картами и карточками («Цветные Заголовки») — упрощенный и быстрый способ диагностики и коррекции психоэмоциональных блоков.

Вариант 2: Самостоятельное заполнение шаблона айсберга — углубленная работа, направленная на самостоятельное исследование и преобразование собственной системы убеждений и переживаний. Обе версии направлены на достижение общей цели — повысить мотивацию и приверженность лечению, снизить уровень тревожности и сформировать позитивную идентификацию пациента с собственным состоянием здоровья.

Практическая ценность предоставленной методики заключается в доступных и конкретных техниках, которые могут быть использованы психологами, психотерапевтами и врачами в первичной звене, которые позволяют перейти от пассивной позиции пациента к активной роли в процессе выздоровления, превращая проблему в ресурс (личностный рост). Проработанность визуального образа и основных материалов позволяют осуществлять профессиональную деятельность специалистов без дополнительных материальных затрат.

Шаблон «Айсберг»: Графическое изображение айсберга на листе формата А4, разделенное на три визуальные горизонтальные зоны, символизирующие уровни переживания: голубая (верхняя) — Симптомы/Поведение; фиолетовая (средняя) — Мысли/Эмоции; розовая (нижняя, подводная) — Ресурсы/Убеждения.

Карточки: Набор карточек размером 3 x 13 см трех цветов, соответствующих зонам шаблона. В комплекте: карточки с готовыми формулировками и чистые (пустые) карточки для написания индивидуальных утверждений.

Вариант 1: Работа с готовыми карточками ("Цветные Заголовки")

«Айсберг» формата А4 (Приложение 1)

Набор готовых карточек (3 x 13 см) трех цветов

Голубые (симптоматика и поведение) — 24 шт.

Фиолетовые (мысли и эмоции) — 28 шт.

Розовые (личные ресурсы и поддержка) — 26 шт.

Дополнительные чистые карточки каждого цвета (по 5-10 шт.) для индивидуальных дополнений.

Текст и вопросы для притчи «Клетка и медведь»

Цветные карандаши или маркеры. · Бланк для заметок психолога.

Вариант 2: Самостоятельное заполнение (углубленный формат)

Шаблон «Айсберг» формата А4 с пустыми, подписанными цветными полями

Набор чистых (пустых) карточек размером 3 x 13 см трех цветов (голубые, фиолетовые, розовые) – не менее 15-20 шт. каждого цвета.

Цветные карандаши или фломастеры, соответствующие зонам шаблона.

Ручка.

Данная техника предназначена для работы со взрослыми пациентами (18+) с различными хроническими заболеваниями (ВИЧ, сахарный диабет, сердечнососудистые патологии и др.). Использование двух вариантов позволяет гибко адаптироваться к разному уровню мотивации, рефлексии и эмоционального состояния пациента, обеспечивая универсальность методики в условиях клинической практики. Опыт практического применения. Методика «Айсберг» доказала свою эффективность в качестве важного компонента комплексного психологического сопровождения. Годовая практика применения на 10 случаях подтвердила, что методика не только решает узкие задачи диагностики барьеров, но и синергетически усиливает другие терапевтические вмешательства, способствуя общему повышению приверженности лечению и качества жизни пациентов в рамках индивидуальной реабилитационной программы. Применение методики «Айсберг» способствует улучшению терапевтического альянса, формированию устойчивого принятия диагноза и поддержанию долгосрочной приверженности лечению.

Критические замечания/Рекомендации:

- Необходимость проведения апробации на различных целевых группах (возраст, пол, нозологии) и оценки эффективности с использованием психодиагностических методик (тестирование, наблюдение).
- Важность подготовки специалистов, способных грамотно применять методику и работать с бессознательными аспектами, например, с помощью техник когнитивно-поведенческой терапии, принятия и приверженности (АСТ).

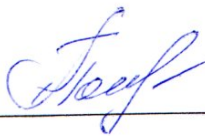
Общий вывод:

Методика «Айсберг: от проблемы к ресурсу» представляет собой гибкий, структурированный инструмент для системной работы с комплексными барьерами приверженности лечению. Сочетая наглядность метафоры, опору на доказательные

психологические подходы и адаптивность двух форматов, она позволяет эффективно диагностировать проблему и инициировать процесс позитивных внутренних изменений у пациента. Конкретизация материалов (шаблон А4, карточки 3х13 см) делает методику удобной для практического внедрения. Методика вносит вклад в практику медико-психологического сопровождения, способствуя укреплению терапевтического сотрудничества и улучшению качества жизни пациентов с хроническими заболеваниями.

Разработка «Айсберг: от проблемы к ресурсу» является перспективной и научно обоснованной методикой, способной значительно улучшить качество жизни пациентов и повысить эффективность лечения, заслуживая внедрения в клиническую практику.

Педагог-психолог МБОУ СОШ №1 г.Охи им. А.Е.Буюклы:



Т.С.Полунина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 г. Охи
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА АНТОНА ЕФИМОВИЧА БУЮКЛЫ
(МБОУ СОШ №1 г. ОХИ ИМ.А.Е.БУЮКЛЫ)

Российская Федерация, 694494, г. Оха, Сахалинская область, улица 60 лет СССР, дом 32/1; тел. 8 (42437) 3-08-65, факс 3-18-55.
ОКПО 39637759, ОГРН 1026500886059, ИНН 6506007629, КПП 650601001, электронная почта: skool1@mail.ru

исх. № 804 от 12.12.2025 г.

СПРАВКА

Выдана Полуниной Татьяне Сергеевне, 03.02.1974 г. рождения, о том, что она действительно работает в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 1 г. Охи имени Героя Советского Союза Антона Ефимовича Буюклы (МБОУ СОШ №1 г.Охи им.А.Е.Буюклы), в должности педагога-психолога с 12.04.2018 г. (приказ о приеме от 12.04.2018 г. № 88-л/с) по настоящее время.

Справка дана для предъявления по месту требования.

И.о. директора МБОУ СОШ № 1 г. Охи им. А.Е.Буюклы _____ Е.А.Ханжина

