ИНСТИТУТ АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

СОВМЕСТНО
ФОНД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
РАБО РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ БИЗНЕС-ОБРАЗОВАНИЯ

Пост-релиз

От уязвимости к устойчивости: в Москве прошел AQ Форум-2025, посвященный адаптивному интеллекту

3 ноября в Кластере «Ломоносов» — инновационном научно-технологическом центре МГУ «Воробьевы горы» — состоялся «AQ Форум-2025: от уязвимости к устойчивости». В третий раз форум стал площадкой для диалога о развитии адаптивного интеллекта и формировании психологического иммунитета — качеств, определяющих эффективность человека и команды в эпоху непрерывных перемен.

Смыслообразующим центром форума стала идея личности как главного компонента устойчивости коллективов, компаний и государства. Когда скорость изменений превышает скорость нашей адаптации, на первый план выходит **психологическая грамотность.** Она становится стратегическим инструментом, который помогает не выгорать, сохранять ресурс и восстанавливаться после стресса, оставаясь включенным в жизнь и работу. **Адаптивный интеллект,** в свою очередь, — практическое проявление этой грамотности: способность действовать осознанно и эффективно, оставаясь в контакте с собой и другими. Это навык, который сегодня становится конкурентным преимуществом как для человека, так и для организации.

Организаторами форума выступили **Институт Адаптивного Интеллекта** совместно с **Фондом бесплатной психологической помощи «Быть Человеком»** при поддержке **Российской ассоциации бизнес-образования (РАБО)**.

Мероприятие объединило ученых, управленцев, психологов, педагогов и корпоративных экспертов, ищущих практические решения для укрепления устойчивости человека и команд. В центре обсуждения — комплексная психосоциальная поддержка, результаты исследовательских проектов Института Адаптивного Интеллекта, влияние психологического здоровья сотрудников на эффективность компаний и развитие человекоцентричного образования.

От личной устойчивости — к культуре общественного благополучия

Устойчивость — это не броня, а способность оставаться в контакте с собой и другими, несмотря на внешнее давление. Эта мысль задала тон первой панельной дискуссии «От индивидуальной устойчивости к общественному благополучию: стратегии психосоциальной поддержки». Эксперты обсудили, как перейти от точечной психологической помощи к формированию культуры психологической грамотности — в обществе, образовании и корпоративной среде. В центре разговора — идея о том, что **личная устойчивость становится основой общественного благополучия.** Пока человек не научится держать внутренний баланс, невозможно говорить о зрелом обществе и эффективных институтах поддержки.

Елена Алексеевна Петрова, доктор психологических наук, профессор, проректор по образованию и науке Института Адаптивного Интеллекта, президент Академии имиджелогии, представила модель психологического благополучия, которая помогает

«держать удар» и восстанавливаться после стрессов. По ее словам, устойчивость личности опирается на прочные социальные связи, реалистичное мышление и умение действовать:

«Психологическое благополучие — это состояние, когда человек реализует свои возможности, справляется с трудностями и сохраняет внутренний баланс. Для этого психика должна быть устойчивой — способной "держать удар", несмотря на внешние обстоятельства. Благополучными не рождаются — ими становятся, развивая адаптивность и внутренние опоры. Именно поэтому в рамках Института Адаптивного Интеллекта мы рассматриваем категории благополучия и устойчивости как взаимодополняющие основы человеческого развития».

Кандидат экономических наук, генеральный директор РАБО и Национального аккредитационного совета делового образования (НАСДОБР), заместитель директора ИГСУ РАНХиГС **Наталья Андреевна Евтихиева** рассказала о тенденциях в бизнес-образовании и отметила его развитие в сторону персонализации и практической направленности.

«К самым важным тенденциям в бизнес-образовании сегодня, безусловно, относится цифровизация… Еще одна важная линия — реализация национальной программы «ДНК России», которая идет по поручению президента и курируется Сергеем Владиленовичем Кириенко. Ее задача — укрепить ценностный и культурный код страны через образование. Это приглашение к переосмыслению: давайте перестроим образование под наши интересы с учетом нашего опыта и традиций… Среди образовательных практик сегодня особенно востребованы гибкость и персонализация: когда слушатель приходит и говорит: "Мне не нужно все, я хочу именно это". И, конечно, ключевой тренд — непрерывность образования. Сегодня учатся даже представители поколения Baby Boomers, а поколения Y и Z будут учиться всю жизнь. Наша задача — создавать программы, которые сопровождают человека на всех этапах профессионального и личного развития».

Заместитель начальника департамента межведомственных программ и проектов Фонда пенсионного и социального страхования РФ **Анна Владимировна Тютина** отметила ключевую роль активного долголетия и вовлеченности людей старшего возраста: движение, общение и вера — три основы психологического здоровья.

«Мировой тренд на старение населения уже нельзя остановить — к 2050 году на Земле будет около двух миллиардов людей старше 60 лет. Это колоссальная нагрузка на пенсионные и социальные системы, здравоохранение и образование. Поэтому нам важно развивать "серебряную экономику" и поддерживать активное долголетие — помогать людям старшего возраста оставаться включенными в жизнь, учиться новому, осваивать цифровые технологии. Сегодня человек, вышедший на пенсию, — уже другой: он хочет быть полезным, учиться, работать, делиться опытом. Без наставников старшего поколения, без их ответственности и трудовой этики во многих отраслях просто невозможно движение вперед…

Нам также необходимо помогать и тем, кто работает в социальной сфере, — обучать социальных предпринимателей и работников адаптивному интеллекту. Это даст им внутренние ресурсы, чтобы не выгорать и продолжать помогать другим. Милосердие

и сострадание — это стержни нашей профессии. Но чтобы поддерживать других, нужно уметь поддерживать себя».

Доктор психологических наук, заслуженный профессор МГУ имени М. В. Ломоносова, президент Ассоциации бизнес-психологов России **Тахир Юсупович Базаров** подчеркнул, что подлинная устойчивость строится на принятии собственной уязвимости и неидеальности.

«Самое большое мужество — это разговор сердцем, способность быть настоящим. Когда мы говорим о ментальном здоровье, мы фактически говорим о свободе — свободе дышать, видеть, понимать и быть в контакте с собой и другими. Это и есть работа психолога, педагога, врача: помогать человеку сохранять эту внутреннюю свободу… Но ни hard, ни soft навыки уже не дают устойчивости. Сегодня нужны self skills — самоопределение, самоорганизация и синхронизация. А еще формула трех «В», которые дают нам свободу — это воображение, внимание и воля. Именно они позволяют человеку адаптироваться, находить смысл и действовать осознанно».

Общий вывод секции: устойчивость личности и общественное благополучие — взаимосвязанные процессы. Психологическая грамотность, культура заботы и система психосоциальной поддержки должны быть встроены в образование, здравоохранение и корпоративное управление. Это позволит не просто предотвращать выгорание, но и создавать среду, где человек чувствует себя частью целого, способным развиваться и помогать другим без потери ресурса.

Научный совет об адаптивном интеллекте: единое поле знаний и практик устойчивого развития

Заседание президиума научного совета Института Адаптивного Интеллекта стало логическим продолжением темы личной устойчивости в исследовательском и практическом измерении. Сегодня, когда общество и экономика требуют от человека способности быстро перестраиваться, **адаптивный интеллект становится ключевым научным понятием**, объединяющим психологию, медицину, образование и управление.

Основатель Института, кандидат психологических наук **Валерий Викторович Гут** подвел итоги годовой работы, отметив важность дальнейших исследований и практико-ориентированных мероприятий.

«Сегодня от способности человека адаптироваться к изменениям зависит не только его личное благополучие, но и эффективность социальных институтов. Задача науки — не просто описать механизмы устойчивости, а предложить конкретные решения, как развивать ее в образовании, управлении и культуре».

Елена Алексеевна Петрова, доктор психологических наук, проректор по образованию и науке Института Адаптивного Интеллекта, обозначила стратегические направления развития научной школы адаптивной психологии. По ее мнению, очень важно придерживаться в обучении высоких профессиональных стандартов и этики работы специалиста, ведь популярные краткосрочные курсы для психологов часто не учат ни тому, ни другому. Важно также пересмотреть систему профориентации — перейти

от выбора профессии к пониманию того, какой тип деятельности отвечает внутренним возможностям и потребностям человека. Это создает новые возможности для переподготовки, реабилитации и профессионального возвращения, в том числе участников СВО.

Доктор психологических наук, профессор, руководитель научного совета Института Адаптивного Интеллекта **Евгений Леонидович Доценко** представил новый исследовательский метод «Литературный полигон». Ученые анализируют поведение литературных персонажей по 160 параметрам, чтобы выявить культурные сценарии выживания, самоопределения и морального выбора.

«Адаптивный интеллект проявляется в ситуациях, когда человек вынужден перестраиваться и действовать. Наш подход позволяет анализировать различные виды интеллекта и выявлять общий стержень, присущий всем формам поведения, от животных до человека».

Кандидат медицинских наук **Ольга Николаевна Пулькина,** заведующая отделением анестезиологии и реанимации НИИ фтизиопульмонологии Санкт-Петербурга, рассказала про совместное с Институтом Адаптивного Интеллекта и Институтом обоняния и ольфакторной патологии исследование немедикаментозной поддержки детей и родителей перед плановыми хирургическими вмешательствами.

«Каждый день я работаю не только врачом-анестезиологом, но и психологом для родителей, хотя нас этому никто не учил. Мы видим, что тревога родителей напрямую передается детям, повышая риск осложнений. Наше исследование показало, что медитация и ароматерапия — простые, но действенные инструменты, которые помогают снизить уровень тревоги и депрессии… Но важно также помнить и о тех, кто помогает другим, — врачах. Нам тоже нужна поддержка, чтобы сохранять собственное психологическое благополучие».

Константин Григорьевич Добрецов, доктор медицинских наук, президент Евразийского общества ольфактологов, представил исследования роли обоняния как базовой системы эмоциональной и физиологической регуляции, которая способна существенно влиять на уровень тревожности, память и поведение человека: *«Обоняние — это наш самый древний и важный нерв, который напрямую проникает в мозг и регулирует гормональные процессы»*. Константин Григорьевич отметил, что научно выверенная работа с обонятельными стимулами может стать эффективным инструментом укрепления психологического иммунитета как в клинической практике, так и в образовательных и профессиональных средах.

Адаптивный интеллект формируется на стыке науки и практики, объединяя психологию, медицину, образование и культуру. Современные исследования подтверждают: **устойчивость — это не свойство, а навык, который можно развивать** при системной поддержке. Этика, доказательность и человекоцентричность становятся новыми стандартами научного и профессионального сообщества.

От HR-инициатив к корпоративной стратегии: устойчивость через здоровье

Уязвимость сотрудника — не признак слабости, а сигнал системных перегрузок, на который компания может и должна реагировать. Когда бизнес сталкивается с эмоциональным истощением людей, текучестью и потерей вовлеченности, становится очевидно: устойчивость не рождается из KPI и мотивационных схем, она строится на заботе, доверии и осознанной корпоративной культуре. Здоровье сотрудников — физическое, психологическое, эмоциональное — превращается из «социальной опции» в стратегический актив, определяющий эффективность компании.
Главный вопрос: может ли организация быть устойчивой, если внутри нее выгорают люди?

Арина Борисовна Шейгеревич, серийный предприниматель, учредитель компании «Виво Маркет», автор программы «Стратегический менеджмент» при РГУ им. А. Н. Косыгина, представила проверенную на практике модель управления устойчивостью сотрудников. Она включает пять блоков: вовлеченное руководство лидера, сбалансированную систему мотивации, поддерживающую коммуникацию, а также фиксацию результатов и долгосрочное планирование с горизонтом на 20–40 лет. По ее словам, осмысленное выполнение рабочих задач и доверие — это сквозные и измеримые факторы удержания сотрудников и сохранения их эффективности.

«Важнейшей задачей руководителя и в госучреждении, и в бизнесе является отслеживание, в каком состоянии находятся его сотрудники. Причем не только каждый отдельный сотрудник, а еще и коллектив в целом».

Александр Лукич Гапоненко, доктор экономических наук, профессор Института бизнеса и делового администрирования РАНХиГС, предложил концепцию «здравосозидания», при которой забота о здоровье становится частью корпоративной культуры и коллективных ценностей, а не личным выбором каждого.

«Здравосозидание должно стать разделяемой ценностью компаний в России… Если создать среду, где здоровье сотрудников и их психологическая устойчивость становятся частью коллективных практик, это напрямую отразится на вовлеченности, эластичности команды и в конечном итоге на результатах бизнеса».

Мария Михайловна Дмитриева, основатель и методолог сообщества L&D СИБУР / Росатом / Газпром нефть, руководитель методологии создания образовательных решений ПАО «Газпром нефть», отметила, что при сокращении ресурсов бизнес все чаще «маскирует» психологическую поддержку под программы развития профессиональных компетенций. Такой подход дает две выгоды: он снижает сопротивление «со стороны бизнеса» и одновременно создает безопасное пространство, где сотрудник возвращает смысл своей деятельности и учится восстанавливаться после перегрузок.

«Очень мало людей в детстве мечтали о том, чем они занимаются сегодня. В нашем проекте можно учиться тому, что вдохновляет именно тебя, — музыке, искусству, спорту, психологии, философии — и параллельно с этим развивать метаскиллы: адаптивность, способность видеть шире, учиться и интегрировать личные смыслы в профессиональную деятельность».

Юлия Анатольевна Васильева, CEO Vasileva Project и сооснователь Altay Land и Travel Inside, обозначила качественный сдвиг в корпоративном обучении руководителей. Приоритет в нем смещается от наращивания «жестких» навыков к развитию личности — умения управлять состоянием, рефлексировать и создавать эмоциональный климат команды. По ее наблюдению, эффективные управленческие программы включают «скрытые траектории» самопознания, встроенные в работу над делегированием, коммуникацией и командной динамикой. *«Это не курсы по осознанности — мы просто создаем среду, где у них нет шансов с собой не встретиться»*, — отметила эксперт.

Общий вывод секции: психологическое и физическое здоровье — не отдельное направление HR, а новая управленческая категория. Корпоративная устойчивость рождается не из регламентов, а из доверия, эмпатии и внимания к человеческому состоянию. Пока компании продолжают терять сотрудников из-за внутренней «психологической миграции», бизнес рискует терять и свою эффективность. Ответом на этот вызов становится **культура заботы — пространство, где человек может быть не только ресурсом, но и ценностью.** Именно она формирует адаптивный интеллект организации — способность меняться, сохраняя человечность.

Психология и образование: новые стратегии формирования устойчивости

Психологическая поддержка в образовании — это не дополнительная опция, а стратегическая основа устойчивого общества, где человек умеет понимать свои состояния, взаимодействовать с другими и восстанавливаться после стрессов. Это главная идея дискуссии **«Образование для психологии и психология для образования: новые векторы развития»**.

Если в корпоративной среде устойчивость формируется через культуру заботы о сотрудниках, то **в образовательной — через развитие психологической грамотности** и поддержку личности с самого раннего возраста. Участники говорили о том, почему психологическая поддержка в школе и университете должна рассматриваться не как вспомогательный инструмент, а как стратегический ресурс, от которого напрямую зависит устойчивость будущих поколений и качество человеческого капитала страны.

Воронин Денис Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, начальник центра развития профессиональных компетенций, руководитель «Цифровой кафедры» Московского политехнического университета, поделился опытом реализации первой сетевой программы «AQ-коучинг» с выдачей двойных дипломов совместно с Институтом Адаптивного Интеллекта. Также он рассказал о стратегических изменениях в образовательной экосистеме вуза, отметив, что современный университет должен сочетать технологическое лидерство с проектным обучением и междисциплинарными программами и включать психологическую поддержку студентов:
«Для нас понимание AQ — это прежде всего сопровождение студентов, постоянная аналитика их состояния и поддержка каждого слушателя. Психологическая составляющая образовательного процесса становится ключевым элементом формирования адаптивного и человекоцентричного обучения».

Долина Наталия Владимировна, кандидат экономических наук, психолог и бизнес-коуч высшей международной категории «Мастер», президент Союза профессионалов в сфере развития потенциала человека, подчеркнула, что адаптивный интеллект сегодня является ключевой компетенцией как для образовательной среды, так и для корпоративной практики.

«Адаптивный интеллект — это способность сначала принять происходящее, понять, как встроиться в новую реальность, и только потом действовать… Сегодня важно не просто выживать, а сохранять качество жизни, раскрывая потенциал каждого человека и поддерживая друг друга… Адаптивный интеллект — это, конечно, адаптация через принятие друг к другу».

Арямова Анна Дмитриевна, председатель управляющего совета Центра психологического благополучия ребенка «Я Есть!», кандидат политических наук, отметила важность формирования психологической грамотности с раннего возраста и интеграции этой компетенции в школьное образование. Системный подход и поддержка педагогов позволяют эффективно работать с эмоциональным интеллектом детей и предотвращать травлю.

«Массово уровень психологической грамотности в стране крайне низкий, и без системной работы через образование и государственную политику его невозможно повысить. Наш проект «Я есть!» внедряет программы психологической грамотности в государственные школы, поддерживает детей и педагогов, формирует навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта… Единственный способ профилактики травли — изначально формировать благоприятную образовательную среду. Конечно, в работе с подростками бывают разные случаи, но психологически грамотным педагогам и психологически устойчивым детям гораздо проще будет с этим справляться».

Тукфеева Юлия Владимировна, начальник отдела координационной и мониторинговой деятельности Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования РФ, кандидат педагогических наук, подчеркнула, что психологически грамотные педагоги — это ресурс для ребенка, и только командная работа школы, семьи и педагогов обеспечивает гармоничное развитие ребенка.

«Невозможно говорить о психологическом благополучии детей отдельно от учителей и родителей: все участники образовательной системы должны работать как единая команда. Только при этом подходе школа становится местом, где ребенок получает поддержку, учится саморегуляции и гармонично развивается».

Успешное развитие образовательной и психологической среды требует сочетания междисциплинарного подхода, адаптивного интеллекта и системной поддержки педагогов и студентов. Комплексная работа на всех уровнях — от семьи и школы до федеральных программ — это ключ к психологически устойчивому обществу.

Общий вывод секции: Образование становится центральным полем формирования адаптивного интеллекта — пространства, где человек учится не только знаниям, но и зрелому взаимодействию с собой и другими. Интеграция психологической

поддержки в образовательные программы, развитие эмоциональной компетентности педагогов и создание командной модели взаимодействия семьи и школы **формируют основу психологически устойчивого общества**. Устойчивость будущего начинается в классе — там, где ребенка учат не только учиться, но и понимать, чувствовать и сохранять себя.

Партнерство и профессиональное сообщество как основа устойчивого развития

Если устойчивость личности и организации строится через заботу о себе и других, а образование создает фундамент психологической грамотности, то следующий уровень — это **построение профессионального сообщества.** Ни одна стратегия устойчивости не сработает в одиночку, **только через партнерство и профессиональные сообщества возможен масштабный, долгосрочный эффект.**

Валерия Юрьевна Чертовикова, глава президиума корпоративного совета Института Адаптивного Интеллекта, подчеркнула принцип, на котором строится профессиональное сообщество Института:

«Личность формируется только во взаимодействии с другими людьми. Никакими другими способами мы не растем. Наша формула устойчивости проста: я важен, но мы важнее».

По словам Валерии Юрьевны, ключ к развитию профессионального сообщества — это не только обмен знаниями, но и создание среды, где каждый участник чувствует свою значимость, а совместные усилия позволяют достигать большего, чем индивидуальные достижения.

Галина Александровна Куринная, исполнительный директор Института Адаптивного Интеллекта, рассказала про образовательные проекты и акцентировала внимание на ценностях объединения партнеров как единомышленников:

«Если хочешь идти быстро — иди один. Если хочешь идти далеко — идите вместе. Обычно так говорят о партнерстве. Но сегодня я хочу подчеркнуть, что самая большая ценность — это партнер, который способен быстро встроиться и действовать совместно в изменяющейся реальности. Быстрая адаптация и доверие — вот что делает команду сильной».

Евгения Викторовна Панфилова, директор по продажам Института Адаптивного Интеллекта, показала, как идеи форума отражаются в запросах от бизнеса. Она отметила важный сдвиг корпоративного мышления:

«Запросы от компаний идут уже не на разовые тренинги, а на долгосрочную работу. Компании хотят понимать адаптивность, хотят учиться строить команды, устойчивые к будущим вызовам».

Тема социального партнерства и взаимодействия бизнеса с некоммерческими организациями стала ключевой на заседании. **Насиба Акмановна Давлетова,** магистр психологии МГУ и руководитель Фонда бесплатной психологической помощи

«Быть Человеком», рассказала о создании и работе фонда, подчеркнув, что потребность в доступной психологической поддержке остается крайне высокой.

«С 2022 года наши волонтеры обработали более 44 тысяч обращений от людей в кризисных ситуациях. Наша миссия — не только обеспечить каждому человеку в России доступную психологическую помощь, но и сделать его жизнь чуточку лучше и светлее».

Кристина Сергеевна Осокина, руководитель отдела по связям с общественностью, рассказала про информационное партнерство, которое помогает транслировать идеи Института и вовлекать внешнее профессиональное сообщество.

«Любая идея становится живой только тогда, когда о ней говорят. Наши партнеры и выпускники — это те люди, которые помогают нашим смыслам и ценностям достигать самых разных уголков страны».

Секция показала, что масштабная устойчивость возможна только через объединение усилий. Профессиональные сообщества и партнерские сети позволяют распространять лучшие практики, создавать доверительные отношения и интегрировать адаптивный интеллект в разные сферы жизни — от бизнеса до социальной и образовательной среды. Таким образом, партнерство становится системным инструментом развития и укрепления устойчивости на уровне общества.

Психологическая грамотность как фундамент устойчивости

Форум завершился лекцией кандидата психологических наук, основателя Института Адаптивного Интеллекта **Валерия Викторовича Гута**, которая объединила все предыдущие темы — от заботы о себе и других до образовательных практик и построения профессиональных сообществ — вокруг личного ядра устойчивости: психологической грамотности. Он подчеркнул, что психологическая грамотность — это не абстрактная компетенция, а фундаментальная способность понимать себя, других и смысл происходящего.

Только осознанная работа с психикой позволяет человеку сохранять устойчивость, строить собственный «мир» и не пасовать перед обстоятельствами.
На примере матрицы психологической грамотности и благополучия он показал, как это качество помогает человеку перейти из состояния выгорания и самосаботажа к полноценному личностному росту.

«Психологически грамотный сотрудник найдет пути решения поставленной задачи и выполнит ее так, как считает нужным. Он всегда находит новые смыслы в работе, вовлечен в работу и удовлетворен нематериальной мотивацией. И получается, что такой сотрудник не разрушает социальную инфраструктуру компании. Тогда как психологически безграмотный будет требовать больше материального поощрения при постоянно падающей эффективности труда. Психологически грамотные руководители глубоко осознают ценность человека, и для них человекоцентричность — это, прежде всего, про психологическую безопасность сотрудника».

AQ Форум-2025 показал: **устойчивость начинается с каждого человека** и проявляется в его способности понимать себя, действовать в сложных условиях и восстанавливаться после стрессов. **Развитие адаптивного интеллекта становится ключевым ресурсом для личного благополучия**, эффективности команд и устойчивости организаций. Системная интеграция научных знаний, образовательных практик и корпоративных инициатив создает реальные возможности для укрепления психологического иммунитета и формирования общества, способного адаптироваться к любым вызовам. Психологическая грамотность — это стратегическая компетенция, без которой устойчивое развитие невозможно на любом уровне — от личности до государства.