



СПЖ Выпуск 13 2000 год

СИБИРСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Посвящается наступающему XXI веку

Томск 2000

тить развитие К-стресса в семье и помочь всем ее членам выйти на новый уровень отношений, получить «толчок» к развитию и существенно гармонизовать семейные взаимодействия.

Литература:

1. Лебедева С.В., Рождественская Е.А. Некоторые особенности переживания коммуникативно-

го стресса детьми дошкольного возраста // Сибирский психологический журнал. – Вып. 10. – 1999. – С. 75-77.

2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1977.

3. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. – Л., 1990.

The efficacy of psycocorrectional work with the communicational conditions by the preschools

Е.А. Rozhdestvenskaja

Summary: The Results of Psychocorrectional Work with the Preschoolers, they having Psychological Problems owing to Communicational Stress or Emotional Experience, are described. Affirming, that this Work is more well Results can give on the Pre-neurotic Condition, because Personal Development Disorders and Adaptation Breaches are not so strong. This Psychocorrectional Work is more Effective if its conducting in Complex – with Parens and Children, while in the Basis of Psychological Problems – are Disorders Children-Parens Relations.

Key words: Communicational Stress, Pre-neurosis, Adaptation Disorders, Psychcorrection, and Children-Parens Relation.

РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ РАЗРЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Т.Г. Бохан (Томск)

Аннотация: Проведено аналитическое исследование, направленное на поиск методов развития и коррекции навыков эффективного разрешения проблемных ситуаций. В число необходимых составляющих навыка включаются продуктивность умственной деятельности и психосаморегуляции. Они состоят в развитии каналов восприятия, гармонизации деятельности полушарий, овладение и осознанное применение приемов и способов умственной деятельности, овладение приемами волевой регуляции поведения с учетом баланса между автономией, независимостью и умением действовать в сотрудничестве и кооперации с другими.

Ключевые слова: Навык, социальная проблема, стратегии преодоления, когнитивно-поведенческая психология, альтернативное решение, когнитивный стиль, принятие решения, копинг-стратегия.

Разрешение социальных проблем рассматривается как когнитивно-поведенческий процесс, путем которого личность обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, встречающихся в повседневной жизни (R. Lazarus, S. Folkman, A. De Longis, E. Koplik, K. Parkes, R. Moos, H. Weber, C. Carver и M. Scheier, Л.И. Анцыферова, В.А. Ташлыков, М.В. Ялтонский). Основная задача этого процесса заключается в открытии широкого круга альтернативных разрешений, которые способствуют общей социальной компетентности. Формирование различных альтернативных решений может в таком случае считаться определяющей копинг-стратегией в разрешении социальных проблем. В то же время, разрешение социальных проблем рассматривается как составляющая копинг-процесса, под которым понимается комплекс навыков для эффективного управления повседневными проблемными ситуациями.

Впервые модель разрешения социальных проблем была описана в работах А. Незу и Т.

Дзуриллы. Они выделяют пять специфических компонентов процесса:

- ориентация в проблеме (когнитивный и мотивационный комплекс, приводящий к ознакомлению с проблемой в целом);
- определение и формулирование проблемы (описание проблемы в конкретных терминах и идентификация специфических целей);
- генерация альтернатив (разработка исчерпывающего перечня возможностей разрешения);
- принятие решения (системное развитие цепи альтернативных решений проблем, рассмотрение последствий и выбора оптимальных альтернатив);
- выполнение разрешения и проверка, подтверждение (реализация) и наблюдение за развитием результатов решения.

Исходя из понимания того, что навыки возникают в результате умений, а умения образуются вследствие направленного воздействия на природные (в данном случае, на психические) возможности человека, закономерно возникает

вопрос: Какие психологические факторы и каким образом могут оказывать влияние на особенности овладения комплексом навыков разрешения («управления», «преодоления», «совладания») проблемных ситуаций. Мы попытаемся очертить проблемное поле данного вопроса через уточнение психологических механизмов действия каждого навыка, раскрытие их задач и поиска психологических факторов, определяющих вероятность их формирования.

Первый из навыков - ориентация в проблеме. Он отражает основной комплекс ответов, которые личности необходимо использовать в связи с адекватным восприятием актуальных проблем. В его задачи входит:

- точное узнавание и идентификация проблемной ситуации, когда она возникает;
- принятие веры в то, что проблемы в жизни - есть нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- разрушение и модификация негативного комплекса разрешения проблемы, который может заключаться: а) в когнитивной оценке проблемной ситуации как «угрозы», а не как «вызова», или «изменения»; б) в сохранении нерациональной веры в то, что «проблема у меня не может возникнуть»; в) в развитии ощущения глобальности и стабильности проблем (генерализация); г) в безответственности и беспомощности при столкновении с проблемами; д) в преувеличении ценности существующей проблемы и напряженности социальной ситуации.

На формирование этого навыка могут оказывать существенное влияние особенности восприятия субъекта, связанные с определенной организацией его мозговой активности. Так, например, выраженное эмоционально-чувственное восприятие в сочетании с высоким уровнем личностной ригидности может способствовать аффективному восприятию проблемной ситуации; нерациональному отношению к ней (установка на то, что «проблемы меня не коснутся» - отсюда неготовность к проблеме, неумение ее предвидеть, спрогнозировать); эмоциональной фиксации - невозможности переключаться на другие мысли, эмоции, действия, что может способствовать усилению напряженности, преувеличению ценности существующей проблемы, когда она воспринимается как «угроза». Такой характер восприятия ситуации вызывает возникновение защитных стратегий поведения, которые приводят к состояниям дезадаптации, нервным и соматическим расстройствам.

Выраженное мыслительное восприятие в сочетании с высокой ригидностью в различных подструктурах личности, может порождать трудности следующего характера. Возможна низкая чувствительность к целостному контек-

сту проблемной ситуации; трудности «вхождения» в новый контекст при их смене; склонность к стереотипному восприятию, как самих проблемных ситуаций, так и способов их разрешения (вследствие линейной переработки информации, связанной с прошлым опытом, правилами и шаблонами); невозможность изменения, модификации негативного комплекса разрешения проблем. Этот способ восприятия субъекта может порождать неадекватную оценку ситуации, а, следовательно, и неэффективные стратегии поведения. Таким образом, развитие и полноценное функционирование у субъекта эмоционально-чувственного и мыслительного восприятия - необходимое условие овладения навыком ориентации в проблеме.

Следующий навык - определение проблемы и ее формулирование. Его задача - правильно оценить проблему и сформулировать реальную цель или задачу ее разрешения. В этой операции ведущая роль отводится когнитивным стилям, специфика которых отражается на различных видах деятельности, и, прежде всего, на мыслительной. Когнитивные стили являются специфическими свойствами индивидуальных форм познавательной деятельности. Тесно связанные с особенностями восприятия, приема и переработки информации, когнитивные стили определяют способы, приемы, стратегии поведения в проблемных ситуациях. Немаловажным при этом является знание мозговых процессов, детерминирующих индивидуальные особенности анализа информации.

Исследования Н.Е. Свидерской, Т.А. Корольковой, Л.В. Тишаниновой показали, что сочетание двух когнитивных стилей - синтетичности и гибкости познавательного контроля, - является важным фактором, регулирующим успешность перехода от деятельности в стандартных условиях к нестандартным ситуациям. Их наблюдения привели к мнению, что «гибкие синтетик» лучше, чем «ригидные аналитики», используют функциональные системы мозга, обслуживающие оба способа обработки информации - аналитический и синтетический, и это может быть важным фактором, способствующим большей продуктивности их работы, особенно в сложных, нестандартных условиях. В таком случае у «гибких синтетиков» по сравнению с «ригидными аналитиками» должна быть лучше выражена «когнитивная ось» при выполнении деятельности с элементами поиска. Полученные этими исследователями данные свидетельствуют о том, что «гибкие синтетик» способны более полноценно использовать оба способа обработки информации. У них, по сравнению с аналитиками, наблюдается большая активация правополушарных механизмов. Синтез, как конечный этап переработки информации,

являющийся результатом работы правого полушария, играет особую роль в разрешении проблемных ситуаций. С этой точки зрения, правополушарная активация способна регулировать весь ход когнитивного процесса. Указанными авторами отмечено, что правое полушарие обладает преимущественно перед левым в скорости выполнения заданий и в способности трансформировать его в стратегию. Отсюда - индивиды с развитыми правополушарными механизмами могут быть больше адаптированы к изменению и усложнению ситуации, что, по мнению многих авторов (Аршавский В.С., Богомаз С.А., Павлова Л.П., Русалова М.Н., Свицерская Н.Е. и др.) обусловлено возможностью параллельного включения активности обоих полушарий.

Параллельное включение активности обоих полушарий при переработке информации субъектом создает базовые условия для успешной генерации альтернатив, т.е. речь идет о создании альтернативных подходов и выборе наиболее эффективных среди них (прогнозирование). Когнитивная и эмоциональная гибкость позволяют выходить на большое количество разнообразных альтернатив, что усиливает вероятность выбора из них наиболее эффективных.

На этапе принятия решения существует задача выбора наиболее эффективных альтернатив. Их определяющие характеристики: а) эффективно разрешают ситуацию; б) в дополнении к разрешению проблем максимизируют позитивные последствия в целом и минимизируют негативные. Большое внимание на этой стадии отводится оценке данной альтернативы и ее последствий. Ошибки и трудности с выбором могут быть связаны с включением механизма психической ригидности («акциональный анализ психической ригидности» - Г.В. Залевский), когда цель срачивается со средствами или выбираются средства привычные, но не адекватные цели, или фиксируется цель, не соответствующая контексту ситуации; с недооценкой вероятности негативного эффекта (Л.И. Анцыферова); с особенностями отношения к широкому кругу последствий, связанных с каждой альтернативой. Последствия представлены следующими категориями: прямые последствия, долговременные последствия, личностные последствия (направленные на себя) и социальные последствия (направленные на других). Внимание к последствиям, оценка их ценности и вероятности помогает привести человека к пониманию того, выбор каких альтернатив, вероятно, будет наиболее эффективным. На характер оценки последствий в решении проблемных ситуаций может оказывать влияние выраженная психическая ригидность в структуре личности субъекта. Ее представленность в различных подструктурах личности будет, вероятно, вносить специфику,

как в сам процесс выбора альтернатив, так и определять их характер. Так «установочная ригидность», выраженная в позиции, отношении или установке на принятие-непринятие нового, необходимости изменения себя самого - самооценки, уровня притязаний, системы ценностей, привычек, - способствует восприятию и оценке с устоявшихся привычных позиций, использованию повторяющихся альтернатив, невозможности выхода на новые, соответствующие возникающим новым ситуациям, стратегии. «Сенситивная ригидность», которая отражает эмоциональную реакцию человека на ситуации, требующие от него каких-либо изменений на новое, возможно, страх перед новым способствует закреплению негативных эмоций, связанных с неудачным опытом и переносом их в новую ситуацию, что создает повышенную эмоциональную напряженность и невозможность конструктивного разрешения проблем. Социальная ригидность участвует в механизме закрепления экстерналистского контроля. В фиксации у личности невротических механизмов взаимодействия со средой патогенную роль играет высокая когнитивная ригидность (Е.А. Рождественская).

Наряду с тщательным взвешиванием последствий принятия решений, в овладении навыком «принятия решений», немаловажную роль играет и здоровое стремление к осознанному риску. Способность экспериментировать, принять на себя ответственность за осознанный риск вхождения в новое, отмечается многими исследователями (К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. Перлз, В.И. Кабрин), как определяющая характеристика творческой, здоровой личности. Вероятно, немаловажное значение в этом играют мотивационные и волевые процессы личности. Именно качественные и количественные характеристики этих аспектов во многом будут определять возможность следующего этапа - этапа выполнения разрешения и его проверку.

Он включает в себя четыре специфические операции: 1) эффективное выполнение разрешающего ответа; 2) наблюдение - изучение актуальных последствий; 3) оценка эффективности разрешения; 4) самоподкрепление (поощрение) того, что проблема разрешена. Существенным в этой стадии является сравнение результатов реально принятого решения с ожидаемым. В этом случае «поисковая активность» может стать тем психологическим фактором, который будет определять эффективность этого навыка. Поисковая активность - это деятельность, направленная или на изменение неприемлемой ситуации, или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих ей факторов и обстоятельств, при отсутствии определенного прогноза результатов такой активности, но при

постоянном учете промежуточных результатов в процессе самой деятельности. В основе поисковой активности лежит правополушарная способность образовывать многозначные связи, широкие возможности образного мышления. Психологи (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский) предполагают, что для абсолютно положительного эмоционального состояния поиск необходим. Идеальным сочетанием поиска и положительных эмоций является творчество, когда сам процесс поиска доставляет удовольствие и это удовольствие подкрепляет и делает приятным последующий поиск.

Следующий процесс, который является необходимым и состоящим, на наш взгляд, в комплексе навыков, позволяющих выходить субъекту на эффективные копинг-стратегии – это самовознаграждение. Оно усиливает восприятие силы Я и укрепляет веру в личностный контроль. Эта фаза необходима для будущих проблем-разрешающих попыток. Поэтому на данном этапе важным становится умение замечать, принимать, формулировать и ценить позитивные достижения, гибко и конструктивно относиться к издержкам.

Таким образом, очерченный круг когнитивно-поведенческих навыков (действий) эффективного совладания с проблемными ситуациями предполагает наличие индивидуально-психологических факторов, препятствующих и способствующих их формированию. К ним могут относиться на психофизиологическом уровне: особенности функциональной асимметрии – развитие, направленное на активизацию одного из полушарий, как фактор препятствующий, и гармонизация работы полушарий, как фактор способствующий. На общепсихологическом уровне: особенности функционирования восприятия и мышления – ригидность восприятия и мышления, личностная ригидность, поведенческая ригидность – как факторы препятствующие формированию навыков, поисковая активность, «оптимум психической ригидности» (Э.В. Галажинский) – позитивные факторы. На возрастно-психологическом уровне: психические новообразования в интеллектуальной и личностной сфере как определенные возрастные возможности и критерии для определения сензитивных периодов формирования определенных навыков совладания с проблемными ситуациями на ранних этапах онтогенеза.

Вышеуказанные теоретические размышления позволили предварительно определить основные направления поиска методов развития и коррекции навыков эффективного разрешения проблемных ситуаций, которые предполагается разрабатывать в несколько этапов. Первый этап направлен на повышение продуктивности умственной деятельности и психосаморегуляции. Он

включает развитие каналов восприятия, гармонизацию деятельности полушарий, овладение и осознанное применение приемов и способов умственной деятельности, овладение приемами психосаморегуляции и волевой регуляции поведения с учетом баланса между автономией, независимостью и умением действовать в сотрудничестве и кооперации с другими.

На наш взгляд, данная аналитическая работа по заявленной проблеме может послужить основой для экспериментального исследования с последующей теоретической и методической разработкой подходов психологической помощи с широким спектром ее использования в развивающих, профилактических и коррекционных целях.

Литература:

1. Анцыферова Л.И. Способности личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. - 1999. - Том 20. - № 1. - С. 6-19.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. - 1994. - Том. 15. - № 1.
3. Богомаз С.А. Билатеральная модель структуры психики // Автореф. дисс...докт психол. Наук. - Томск, 1999.
4. Залевский Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии. - Томск, 1993.
5. Залевский Г.В., Галажинский Э.В., Бохан Т.Г. Психическая ригидность как фактор дезадаптации у младших школьников: диагностика, коррекция, профилактика. - Томск, 1998. - 127 с.
6. Кабрин В.И. Ноэтическое измерение в психологии человека: новое и вечное // Сибирский психологический журнал. - 2000. - Вып. 12. - С. 23-28.
7. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - СПб.: Евразия, 1997.
8. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. Практикум по гештальттерапии. - СПб, 1996.
9. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997.
10. Рождественская Е.А. Тревожность и ригидность в структуре личности больных неврозами и неврозоподобными реакциями / Автореф. дисс...канд. психол. Наук. - Ленинград, 1988.
11. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. - М.: Наука, 1984. - 192 с.
12. Свидерская Н.Е., Королькова Т.А., Тишанинова Л.В. Значение некоторых когнитивных стилей для работы человека в нестандартных условиях // Методическое и техническое обеспечение психофизиологического эксперимента. - М. Наука, 1993. - С. 33-39.

13. Ташлыков В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты больных неврозами в процессе психотерапии // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 60-61.
14. Ялтонский В.М. Копинг-поведение при наркотической зависимости / Автореф. дисс. д-р. мед. наук. – М., 1994.
15. Lazarus R. Progress on Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion // American Psychological review. - 1991. - Vol. 46. - № 8.
16. Folkman S. Personal control and Stress and Coping processes: a theoretical Analysis // Journal of Personal and Social Psychology. – 1984. - Vol. 46. - № 4. – P. 839-852.
17. Longis A. De Psychological Stress and Coping in Aging // American Psychology. - 1983. Vol. 38. - № 3.
18. Parkes K. Locus-of-control, cognitive Appraisal, and coping in stressful situations // Journal of Personal and Social Psychology. - 1984. Vol. 46. - P. 655-668.
19. Moos R.H., Billings A.G. Coping, stress, and social resource among adults with unipolar depression // Psychological Review. – Vol. 46. - P. 77-91.
20. Carver C., Scheier M.F., Weintraub J. Assessing Coping Strategies: A theoretically based psychology // Journal of Personal and Social Psychology. - 1989. - Vol. 56. - P. 267-383.
21. Nezu A.M., D Zurilla T.J. Effects of problem definition and formulation on the generation of alternatives in the social problem-solving process // Cognitive Therapy and Research. - 1981. - № 5. – P. 265-271.

The role of the individual-psychological factors in the experienceformation of the effective mastering with problem situations

T.G. Bokhan

Summary: An Analytical Research was conducting. It was a Search of the Methods of the Development and Correction of the Practices of Effective Solution of Problem Situations. Into the Necesery Componenets of the Experiecnes are entering Productivity of the Mental Work and of the Self-Regulation. They consist in Development of the Perception Chanals, of the Harmonization of the Cerebral Hemispheres Activity, in Mastering of the Volitional Regulation Modes with the Taking into Account of Balance between Authonomy, Independence and Ability to work in Cooperation and Collaboration with Others.

Key words: Skill, Social Problem, Strategy of the Mastering, Cognitive-Behavioral Psychology, Alternative Solution, Cognition Style, Decision decide, Coping-Strategy.

КЛИНИКО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПЕРСОНАЛЬНОГО МИФА

Э.И. Мещерякова (Томск)

Аннотация: В статье описано применение клинико-феноменологического метода в сочетании с психолингвистическим при анализе текста персонального мифа в комплексном психологическом консультировании студентов. Анализ текста персонального мифа осуществляется через семиотическую интеграцию тематики и дотекстового анализа наиболее психологически функциональных частей речи – глагола и местоимения.

Ключевые слова: личность, персональный миф, аутокоммуникация, текст, психолингвистика, клинико-феноменологический метод.

Данная статья является фрагментом научно-исследовательской работы по проблеме персонального мифа современного студента (выборка – студенты гуманитарных факультетов университетского вуза). Термин «персональный миф» не попал ни в один из отечественных психологических словарей, хотя корпус представлений о персональном мифе относится к древнейшим и ключевым логотипам самосознания человека, объединяя в себе константы проблемы смысла и экзистенциальной логики жизни. К проблеме персонального мифа существует множество подходов, одинаково правомерных, но порой не соприкасающихся друг с другом. Мы не ставим своей задачей подробное рассмотрение этих

подходов, точную их дифференциацию и систематизацию. Понятие «персональный миф» употребляется нами в том широком культурологическом и психологических смыслах, которые он обрел в работах А.Ф. Лосева, Э. Кассирера, Д. Кембелла, С. Криппнера: это существующий в сознании каждого человека образ мира и себя в нем, его представления и отношение к себе, другим, современности и историческому времени; функцией мифа является организация психологического опыта личности, обеспечение «точки опоры в мире», регуляция поведения [1, 2, 3, 4]. Идея исследования персонального мифа базируется на представлении психологов о существовании множественных Я, спонтанной совокуп-