

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ (ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т.Г. Бохан (Томск)

Аннотация. Приводится анализ психологических оснований коррекции фиксированных форм поведения в условиях смены образа жизни с позиций теории психологических систем и структурно-уровневого подхода. В качестве предмета психологической коррекции рассматривается психическая ригидность как системообразующая индивидуальная характеристика человека как открытой системы. На примерах перехода в начальное обучение и среднее звено школы показаны основные задачи психологической коррекции, обеспечивающие естественное и гармоничное вхождение в новый образ жизни.

Ключевые слова: смена образа жизни, человек как открытая/закрытая система, онтогенез функционирования человека как открытой системы, возрастные кризисы, готовность к изменению образа жизни, континуум ригидность–флексibility, мотивационная готовность к изменению образа жизни; предмет, задачи и методы психологической коррекции.

В жизни человека возникают ситуации закономерных, в процессе возрастного развития, и вынужденных изменений образа жизни. Последствия этих изменений могут проявляться в заострении и фиксации проявлений возрастных кризисов, возникновении проблем в ходе дальнейшего возрастного развития; росте психологических трудностей, повышении уровня психоэмоционального напряжения, развитии и широком распространении таких неблагоприятных для здоровья и индивидуального функционирования личности психических состояний, как тревога, неудовлетворенность жизнью, неуверенность в завтрашнем дне, страх перед будущим, агрессивность, депрессия, суицидальные тенденции, алкоголизация и наркотизация [2, 5, 8, 11, 19 и др.].

Сложности психического функционирования и их негативные последствия, возникающие у людей разных возрастных категорий в ситуациях смены и вхождения в новый образ жизни, требуют разработки проблемы психологических оснований и методов психологической помощи населению. Методы психологической помощи должны обосновываться данными теоретических и эмпирических исследований, базирующихся на современных тенденциях психологической науки, которая смещается от «психологии психики» к психологии человека (В.И. Слободчиков), что позволяет учитывать сам механизм устойчивости человека и его подвижности, что, в конечном счете, определяет психологическую адаптацию/дезадаптацию.

Понятие «образ жизни» используется и разрабатывается сегодня в разных науках, а поэтому имеет полидисциплинарный характер. Поиск психологического смысла категории «образ жизни» отражен в [2, 11–14, 17, 20]. Анализ этих и ряда других работ позволяет представить, что образ жизни является функциональной психологической системой, объединяющей в себе смысловые и потребностно-мотивационные образования, систему индивиду-

альных идеалов и жизненных ценностей, психологических установок.

С позиции теории психологических систем [9, 10] категория «образ жизни», с одной стороны, напрямую связана с ценностно-смысловым аспектом бытия, а с другой, – с избирательностью сознания. Изменение образа жизни в контексте данной теории рассматривается не как эффект процесса адаптации, понимаемой как проявление приспособительного поведения, но прежде всего как аспект функционирования человека в качестве открытой системы – открытость человека в мир (культуры, социума, природы) предполагает изменение образа жизни, как эффект, как следствие этой открытости. В связи с данным пониманием категории «образ жизни», возникает вопрос об условиях, определяющих функционирование человека как открытой/закрытой системы. Именно они могут стать предметом психологической профилактики и коррекции в ситуации изменения образа жизни человека, что позволит ему быть более толерантным к психогениям, связанным с необходимостью изменения жизненного стереотипа, отказа от привычного.

В качестве системообразующей индивидуальной характеристики человека как открытой системы рассматривается психическая ригидность, континуум «ригидность–флексibility» [4, 8, 9, 15 и др.]. Психическая ригидность определяется Г.В. Залевским как трудность коррекции программы поведения в целом или ее отдельных элементов в связи с объективной необходимостью и разной степенью осознания и принятия этой необходимости. Как показывают клиническая практика [4 и др.] и экспериментально-психологические исследования [4, 8, 15], психическая ригидность проявляется в фиксированных формах поведения, которые неадекватны изменившимся обстоятельствам, а следовательно, неэффективны в плане адаптации и развития в новых условиях жизнедеятельности. Изучая проблему ри-

гидности в структуре готовности человека к изменению образа жизни, Ю.В. Ключко [9] приходит к выводу, что ригидность представляет собой центральное звено в структуре готовности человека к изменению образа жизни, которая включает также такие личностные ресурсы, как мотивы, побуждающие человека к выбору тех или иных форм поведения и деятельности, и рефлексии – уровень осознания человеком самого себя как субъекта своего образа жизни (интернальность).

Анализ литературных данных и исследований [1, 3, 5, 7, 9, 22 и др.] поставил проблему онтогенеза функционирования человека как открытой/закрытой системы. В контексте обсуждаемой проблемы исследовательский интерес вызывают кризисные периоды развития, связанные с возникновением новых психических возможностей, стимулирующих появление новых потребностей, реконструкцию образа мира и образа жизни. К таким периодам относятся поступление ребенка в школу – кризис 7 лет, переход в среднее школьное звено – кризис подросткового возраста. Многие исследователи независимо от специализации (педагогической, психологической, социальной, медицинской) утверждают, что именно кризисные периоды легко выявляют различные формы отклонений в психическом развитии и здоровье, что может рассматриваться как следствие невозможности перестройки личности в новых обстоятельствах; неспособности к самокоррекции поведения в соответствии с новыми социальными требованиями, неумение использовать психические и физические возможности в качестве ресурсов, позволяющих справляться с новыми возрастными задачами, «вписывать это новое в сложившиеся поведенческие структуры, преломлять в них, что, собственно, и обуславливает трансформацию всего образа жизни».

В нашем исследовании, принимали участие 140 школьников 1–2-х классов. Было выявлено, что вхождение в новую школьную жизнь у 60% первоклассников вызывает состояние психической ригидности, проявляющееся в широком спектре фиксированных форм поведения (агрессия, упрямство, замкнутость, страхи, пассивность, аффективные реакции с отказом от деятельности и т.д.). К особенностям проявления ригидности относятся: во-первых, более легкая, чем у взрослых, «провоцируемость» и большая скорость возникновения, локализованность преимущественно в эмоциональной сфере, с наибольшей частотой проявления в межличностной сфере и, во-вторых, наличие конкретных, специфических для данного возраста фиксированных форм поведения: страх отвечать на уроках, уход от учебной деятельности в игровую, трудности в переключении и распределении внимания, капризы, упрямство, отказ соблюдать школьные требования, жалобы на соматические симптомы.

Особенности возникновения и проявления ригидности могут зависеть от фиксации ребенка на потребностях и мотивах поведения (в силу сохраняющейся их зна-

чимости для детей) предыдущего возрастного периода, что, в свою очередь, не позволяет сформировать новые потребности, определяющие неизбежность и необходимость смены образа жизни. Так, у детей наблюдались сложности с самоидентификацией, которые в этом возрасте связаны с возникновением конфликта между самооценкой дошкольника и самооценкой школьника в условиях неуспешности усвоения норм школьной жизни и в учебе. В подобных ситуациях блокируется притязание на признание в учебной деятельности, формируется такой способ защиты, как смысловая значимость фиксации прежнего образа жизни, закрытость (в целях безопасности) системы для нового опыта, что неизбежно порождает сложности в освоении многомерного мира, проблемы в психическом развитии. В этом случае психологическая коррекция психической ригидности как состояния у первоклассников определяется: а) интеграцией концепций «акционального анализа психической ригидности» (Г.В. Залевский), «поисковой активности» (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), гештальт-терапевтической теории и практики работы по осознанию чувств и потребностей детьми в сочетании с поведенческим подходом (В. Оукландер, Т.Г. Бохан); б) сочетанием задач общей (опосредованной и каузальной) и целевой (непосредственной и симптоматической) психологической коррекции. Задачи общей психологической коррекции были направлены на удовлетворение потребности в эмоциональном контакте детей со взрослыми (родитель, психолог, педагог), на снижение высокого уровня самооценочной и межличностной тревожности, помощь в развитии и укреплении их самоидентичности, развитии поисковой активности. Целевая коррекция способствовала осознанию детьми потребностей и чувств, которые оказывают влияние на их состояние и поведение, отреагированию этих чувств, осознанию новых, более эффективных способов удовлетворения актуальных для детей потребностей, развитию когнитивной и эмоциональной гибкости.

Лонгитюдное изучение Э.В. Галажинским особенностей адаптации к школе учащихся младших классов в связи с представленностью в структуре их личности психической ригидности позволило констатировать нарастание симптомов школьной дезадаптации от первого к третьему классу. В группе высокоригидных детей риск возникновения нарушений поведения, связанных с процессом освоения норм учебной жизни, был в три раза выше, чем в группе низкоригидных детей. Сочетание поперечно-срезового и лонгитюдного методов выявило взаимосвязь динамики психической ригидности и адаптации: снижение уровня ригидности и улучшение показателей адаптации у высокоригидных детей, тогда как в группе низкоригидных – повышение психической ригидности и улучшение показателей адаптации. Выявленные особенности микрогенетической динамики психической ригидности позволили сделать предположение о существовании определенного оптимума пси-

хической ригидности в структуре личности младшего школьника, необходимого для естественного и благополучного вхождения в новый образ жизни. Психологический смысл этого оптимума, по-видимому, отражает идею о балансе между обособлением (во внутреннем плане, где требуется определенная устойчивость) и идентификацией (во внешнем, где необходима гибкость) как условием успешной адаптации. Данный факт подтверждает, на наш взгляд, идею о необходимости сочетания определенной устойчивости и гибкости как условия открытости и эффективности функционирования системы [8]. По-видимому, определенная степень устойчивости необходима для удержания самоидентичности, целостности собственного Я, своей самости в условиях изменения образа мира и образа жизни [9].

Индивидуальная специфика выраженности и динамики психической ригидности может определять еще один подход к профилактике и психологической коррекции фиксированных форм поведения детей в условиях перехода в школьную жизнь: во-первых, через преемственность образовательных сред дошкольного и школьного образования, которые характеризуются единой системой формирующих и развивающих параметров [18]; во-вторых, через коррекцию самого образовательного процесса, основанного на предвосхищении «зоны риска», в которую могут попасть дети, пришедшие из разных дошкольных образовательных сред и с разной выраженностью психической ригидности.

Особенности проявления психической ригидности у учащихся при переходе из начальной школы в среднее звено обучения рассматривались в исследовании [15]. Его результаты позволили выделить типы учащихся по характеристикам интенсивности и экстенсивности психической ригидности: гибкие учащиеся, учащиеся с парциальной выраженностью ригидности, учащиеся с устойчивой ригидизацией одной из сфер личности, учащиеся с психической ригидностью как тотальным качеством личности. Среди обследованных школьников пятых классов 27% имели уровень психической ригидности в пределах нормы, остальные подростки, вероятно, будут испытывать те или иные трудности в формировании нового образа жизни, особенности которых могут определяться экстенсивными и интенсивными показателями выраженности у них психической ригидности.

Как отмечает О.М. Краснорядцева [10], саморазвитие человека как открытой системы осуществляется (наряду с другими факторами) благодаря мотивационной готовности, поскольку она не только позволяет осознать смысл деятельности, но и изменить его ради более высоких смыслов. Сама же мотивационная готовность [6] обусловлена психической ригидностью–гибкостью наряду с такими качествами, как стремление избежать неудачи – стремление достигнуть успеха; неготовность реализовать себя, свой потенциал – готовность реализовать себя; признание принятых норм и правил – умение свободно мыслить, стремление к эксперименту; неспособность к твор-

ческой деятельности – способность к выполнению творческой деятельности. В свою очередь, степень открытости–закрытости этих качеств может определяться выраженностью психической ригидности.

Отсутствие или трудности с мотивационной готовностью к изменению образа жизни при переходе в среднее звено школы связаны, по данным В.Н. Петровой, с высокой выраженностью психической ригидности у младших подростков и проявляются в их ориентации на предписания и правила; в предпочтении репродуктивного характера усвоения учебного материала без собственного поиска и анализа; отсутствии собственной инициативы и ожидания готовых решений и ответов; готовности поддержать чужое мнение и трудностях высказывания собственных суждений, в «перекладывании» активности на других [15]. У этих подростков заметно напряжение, растерянность на занятиях, где им предлагают самостоятельную творческую деятельность, поиск альтернатив, дискуссию, творческие сочинения. Вышеприведенные формы поведения в учебной деятельности более характерны для образа жизни младших школьников, чем для подростков, когда усиливается ориентация на собственные возможности, позволяющие самостоятельно справиться с возникшими трудностями, отмечается снижение ориентации на помощь других людей при разрешении трудной ситуации (И.П. Стрельцова), что, собственно, и позволяет подросткам реализовывать свои потребности в решении возрастных задач нового образа жизни.

Как замечает R.W. White (1975), ригидность и блокировка научению новому вызваны тем, что люди боятся опасностей, т.е. сама ригидность может нести для подростка определенный смысл сохраняя, защищая личность в новых условиях [23]. Если смысл фиксированных форм поведения и адекватность их возникающим ситуациям не осознается, провоцируется и поддерживается условиями социальной среды, то они закрепляют, фиксируют образ мира, который определяет значимость для подростков прежнего образа жизни (как защиты на уровне личности и как стереотипов поведения) и, следовательно, препятствуют формированию собственных ценностей и способностей их реализации, связанных с саморазвитием в контексте изменившихся условий.

Психологическая коррекция на данном возрастном этапе предполагает решение двух основных задач: развитие гибкости–гибкости (личностной, социальной, когнитивной) и развитие рефлексии (как способности адекватно оценивать себя и возникающие конкретные ситуации, уровень и формы собственной активности в каждой из них). Гибкость в значительной степени связана со спонтанностью, свободой самовыражения и креативностью, а адекватность – с рефлексивными механизмами. В соответствии с поставленными задачами, практическая работа с подростками требует включения следующих направлений. Первое из них – развитие таких мыслительных действий, как выделение главного и второстепенного, общего и частного, знакомство с различными ло-

гическими связями, умение определять логические отношения и оперировать ими, развитие единства линейной и параллельной переработки информации, теоретического мышления (через работу по формированию научных понятий). Второе направление предполагает развитие образного мышления (через работу с построением метафор), гибкости мышления, креативности в различных видах творческой деятельности, личностной и социальной гибкости. Третья важная составляющая – развитие рефлексии на себя и свои отношения с окружающими с последующим выходом на определение мотивов и целей поведения, поиск разнообразных средств для их достижения, а также на трансформацию мотивов, целей и средств. В психокоррекционной работе эффективным являлся прием научения под-

ростков «переводить» их проблемы в задачи и овладения навыками эффективного разрешения. Четвертое направление – принцип индивидуального подхода в психологической коррекции – требует ее реализации в соответствии с данными психологической диагностики о разных типах представленности психической ригидности в личностной структуре младших подростков.

Таким образом, рассмотренные нами на примере двух возрастных групп психологические основания коррекции фиксированных форм поведения в условиях смены образа жизни позволили определить задачи и методы психологической помощи в условиях вхождения в новый образ жизни.

Работа выполнена при поддержке института «Открытое общество» (грант НВА 034).

Литература

1. Авдеенок Л.Н. Ретроспективная оценка ригидности в структуре личности родителей и внутрисемейных отношений в прогнозе и профилактике истерических состояний у «взрослых детей»: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 1996. 24 с.
2. Ануфриенко Е.В. Структура состояния дезадаптации в критические периоды развития личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2002. 20 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
4. Бохан Н.А., Залевский Г.В., Семке В.Я и др. Региональные особенности алкоголизма в Сибири // Бюллетень ТНЦ СО РАМН. Томск, 1991. Вып. 3. С. 80–84.
5. Выготский Л.С. О психологических системах // Собр. соч. Т. 1. М.: Педагогика, 1982.
6. Гилева И.О. Изучение мотивационной готовности в реальной жизнедеятельности // Психологическое исследование: методология, теория, методы: Материалы II региональной школы молодых ученых 27 февраля – 2 марта 2000 г. Барнаул; Бийск, 2000. С. 147–153.
7. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб., 2000.
8. Залевский Г.В., Галажинский Э.В., Бохан Т.Г. Психическая ригидность как фактор школьной дезадаптации младших школьников. Томск, 1999. 138 с.
9. Ключко Ю.В. Ригидность в структуре готовности человека к изменению образа жизни: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2002. 22 с.
10. Краснорядцева О.М. Психологические механизмы возникновения и регуляции мышления в реальной жизнедеятельности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1996. 42 с.
11. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск, 1999. 153 с.
12. Леонтьев А.Н. Психология образа // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1979. № 2. С. 3–13.
13. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 1999.
14. Мамардашвили М. Как я понимаю философию. М., 1990.
15. Петрова В.Н. Особенности перехода учащихся из начального звена в среднее с учетом характеристик психической ригидности в структуре их личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 1999. 22 с.
16. Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. М., 2001. 254 с.
17. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. СПб., 1999. 705 с.
18. Шамардина М.В. Понятие «адаптация» в контексте теории психологических систем // Психологическое исследование: методология, теория, методы. Материалы II региональной школы молодых ученых (27 февраля – 2 марта 2000 г.). Барнаул; Бийск, 2000. С. 142–147.
19. Семке В.Я. Превентивная психиатрия. Томск: ТГУ, 1999. 403 с.
20. Слободчиков В.И. Возрастные нормативы и периодизация развития // Культурно-историческая психология развития. М.: Смысл, 2001. С. 88–93.
21. Стрельцова И.П. Представления подростков и юношества о стратегиях совладания с проблемными ситуациями: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2002. 23 с.
22. Эриксон Э. Жизненный цикл: эпигенез идентичности // Архетип. 1995. № 1.
23. White R.W. The abnormal personality. 3-d Edition. New York: Ronald. 1964. 644 p.

QUESTION OF PSYCHOLOGICAL GROUNDS USED IN CORRECTION OF FAST (FIXED) BEHAVIOR FORMS IN CONDITIONS OF CHANGING LIFESTYLES

T.G. Bokhan (Tomsk)

Summary. In the article the analyses of psychological grounds of correction of fixed behavior forms under conditions of changing lifestyles based on the theory of psychological systems and level-structure approach is given. Psychological rigidity, a backbone personal characteristic of a human being considered as an open system, is taken as a subject of psychological correction. The main tasks of psychological correction which provide natural and harmonious entering in a new lifestyle are presented by the examples of passing into primary school and into secondary school.

Key words: Changing of lifestyle, individual as an open/closed system, ontogenesis of human function as an open system, age crisis, readiness to change lifestyle, continuum-rigidity-flexibility, motivation-based readiness to change lifestyle, subject, tasks and methods of psychological correction.