

ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ УСТАНОВОК ЧЕЛОВЕКА ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Трутнева Д. Р.

Психолог, автор методики саморегуляции, основатель Научно-исследовательского института саморегуляции

Аннотация. В статье рассматриваются новые технологии и их применение в области трансформации социально-личностных установок для достижения индивидуальных и групповых целей.

Ключевые слова. Установки, изменение цели, психические состояния, тренажер, трансформация, саморегуляция.

Существует потребность в большей доступности психологической помощи, однако из-за ряда существенных причин, таких как высокая цена, удаленность терапевта, эмоциональный дискомфорт со стороны клиента, существующее недоверие к психологической помощи, — все это приводит к тому, что человек ее не получает.

С развитием компьютерных технологий в медицине произошел и переворот в психотерапии, стали разрабатываться инструменты дополнительной помощи как психотерапевту, так и клиенту. Первый робот-психолог был создан в 1966 году — бот «Элиза» (ELIZA), компьютерная программа, которая пародирует диалог с психотерапевтом, реализуя технику активного слушания. В последние пять лет заметен рост разработок в области применения автоматических технологий для повышения психологического благополучия, достижения поставленных целей и развития когнитивных навыков.

Современным аналогом программы психологической помощи является разработанный мной тренажер Master Kit, в основе которого лежит идея трансформации существующих негативных установок у человека и формирование новых, благоприятных установок, способствующих достижению необходимой цели. Методика представляет собой набор компьютерных автоматизированных алгоритмов, реализованный в виде мультимедийного тренажера, позволяющего клиенту самостоятельно работать над собственным внутренним состоянием.

Данный программный продукт базируется на:

Когнитивной психологии А. Эллиса, создавшего рационально-эмоциональную поведенческую терапию. Именно им было установлено, что негативные эмоции появляются у людей не вследствие окружающих их событий, а вследствие их негативной интерпретации людьми из-за иррациональных убеждений, усвоенных с детства и в течение жизни.

Гуманистической психологии К. Роджерса, где основным постулатом является то, что психологическая реальность феноменов является исключительно функцией того, как они воспринимаются людьми. Чувства человека не есть прямое отражение мира реальности; действительная реальность — это реальность, которую наблюдает и интерпретирует реагирующий организм [9]. Следовательно, по Роджерсу, каждый человек интерпретирует реальность в соответствии со своим субъективным восприятием и его внутренний мир в полной мере доступен только ему самому.

Аналитической психологии К. Юнга, выдвигающей позицию о том, что «эго» — это есть всё то, что человек вполне может осознать, оно ответственно за чувство преемственности, непрерывности опыта жизни. Концепция Юнга признает психику саморегулирующейся, помогающей человеку полноценно жить системой, с осознанием бессознательных процессов, что «правят человеком».

Структурно-функциональной психологии, исследующей психические процессы с точки зрения их функции в приспособлении организма к среде, где во главе угла стоит изучение функций сознания в процессе адаптации человеком.

Психотерапии систематической десенсибилизации Дж. Вольпе, заключающейся на систематическом постепенном уменьшении чувствительности человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность и фобии. Им было установлено, что при тревожном состоянии (фобии, страха и т. д.) происходит генерализация аффекта, и эмоциональное переживание связывается с первоначально нейтральными признаками тех ситуаций, в которых произошло зарождение этого состояния. В силу этого формулируется психотерапевтическая цель — добиться угасания условного рефлекса, в качестве которого выступает переживание данного негативного состояния на объективно нейтральные стимулы, связав эти стимулы с приятным подкреплением.

Аспектах глубинной психологии, выделявшей глубинные силы личности, ее влечения и тенденции, которые противопоставляются процессам, происходящим на «поверхности» сознания. Она рассматривает бессознательное человека как некий ресурс, в котором скрыты резервы собственной личности.

Основных постулатах работы Л. С. Выготского. Он установил, что слова играют значимую роль в формировании мыслительных операций и психических процессов человеческих субъектов. Согласно концепции, основополагающим феноменом в развитии структуры личности человека лежит *внутренняя речь*, являющаяся как инструментом языкового компонента, так и выполняющая функцию регуляции субъекта. Посредством внутренней речи происходит логическая переработка сенсорных данных, их осознание и понимание в определенной системе понятий, даются самоинструкции при выполнении произвольных действий, осуществляется самоанализ и самооценка своих поступков и переживаний. Все это делает внутреннюю речь весьма важным и универсальным механизмом умственной деятельности и сознания человека. В более узком, психолингвистическом смысле внутренняя речь — начальный момент порождения речевого высказывания, его «внутреннее программирование» до реализации в устной или письменной речи [4].

Основные задачи, с которыми работает данная программа:

1. Формирование человеком внутренней мотивации для достижения целей в сфере финансового благополучия, саморазвития, гармонизации семейных отношений.
2. Развитие внутреннего локуса контроля.
3. Развитие умений и навыков самопомощи для формирования стабильного позитивного эмоционального фона.

Многофункциональность и разнонаправленность жизненного мира человека, которая наполнена различными видами деятельности, повседневными ситуациями, большим потоком информации и межличностным взаимодействием, в той или иной степени актуализирует у человека специфические психические состояния [8]. Человеку свойственно пребывать в стабильном психоэмоциональном состоянии, но в условиях современной жизни это становится проблемой, так как всё чаще у человека преобладают состояния¹ высокой интенсивности, в частности стрессы, которые являются весьма энергозатратными не только на физиологическом уровне, но и на психическом. Имея при этом невозможность регулирования своего состояния, что зачастую способствует проблемам адаптации и различным систематическим нарушениям [6]. Немаловажным является и тот факт, что подобные условия могут способствовать усилению личностного неблагополучия и порождать дезадаптивные стили социального взаимодействия, усиливать болезненные расстройства, а также становиться стимулами к преодолению нарушений жизнедеятельности [7].

Сложность адаптации человека к среде начинается в период взросления ребенка, в частности кризиса 7 лет, описываемого Л. С. Выготским, как основополагающим к формированию дальнейшей психики человека, ребенок, будучи в новой незнакомой ситуации (социальная ситуация развития) пытается применить модели поведения, перенятые им от

¹ Психическое состояние — это временное своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное содержанием и условиями его деятельности, личностным отношением к этой деятельности.

родителей, или сформировать новые путем вербализации действий, переходом из внешней речи во внутреннюю [4]. Это период рождения социального «Я» ребенка, то есть осознание им себя в окружении сверстников и преподавателей. Происходят глубокие изменения в плане переживаний, могут сложиться устойчивые эмоционально-психологические комплексы. Начинается разделение внешней и внутренней (психологической) жизни. Появляется смысловая ориентировочная основа поступка — звено между желанием что-то сделать и разворачивающимися действиями. Смысловая ориентировка в собственных действиях становится важной стороной внутренней жизни.

Многие психологические трудности, которые человек испытывает сейчас, исходят именно из детства, это происходит как в силу значительной активности неадаптивных психологических защитных механизмов, так и негативных ситуаций, которые человек в свое время на психоэмоциональном уровне не смог правильно пережить. Нэнси Мак-Вильямс определила, что примитивные защиты действуют общим, недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве индивида, сплавляя между собой когнитивные, аффективные и поведенческие параметры, в то время как более развитые защиты осуществляют определенные трансформации чего-то одного — мыслей, чувств, ощущений, поведения или некоторой их комбинации. Примитивные защиты — это просто способы, с помощью которых ребенок естественным образом постигает мир. Проблемы возникают лишь в тех случаях, когда существует недостаток в более зрелых психологических навыках или когда данные защиты упорно используются для исключения возможных других [12].

Сильное влияние на формирование негативных установок оказывает и общество, негативная оценка окружающего мира выражается в убеждении, что жизнь предъявляет непомерные требования, что существуют непреодолимые препятствия для достижения жизненно важных целей, что мир абсолютно лишен каких бы то ни было удовольствий и радостей, а общение с окружающими людьми ничего, кроме плохого, не несет. Негативная оценка будущего хорошо заметна в убеждении, что текущие неприятности никогда не кончатся, будущее не сулит никаких радостей, а намеченные цели не смогут быть реализованы, так что, находясь в подобном состоянии, человек начинает рассматривать деструктивные формы поведения для выхода из сложившейся ситуации.

Негативно ориентированное мышление — центральный процесс при формировании деструктивных форм поведения. Предрасположенность концентрировать внимание преимущественно на негативном постепенно складывается через индивидуальный опыт отождествления себя со значимыми другими и осознание отношения к себе других. Таким образом, эти отношения и убеждения, усвоенные в детстве, могут сохраняться и влиять в дальнейшем на когнитивные процессы индивида [13]. Неадаптивность такого рода мыслей, выражающаяся в искажении оценки внешней ситуации, объясняется дисфункциональностью лежащих в их основе базисных посылок или схем. Последние представляют собой глубинные мировоззренческие установки человека по отношению к самому себе и окружающему миру, влияющие на актуальное восприятие и категоризацию. Индивидуальные базисные схемы могут быть адаптивными и неадаптивными, позитивными или негативными, идиосинкразическими или универсальными, и, складываясь в раннем детстве из опыта отношений с родителями по механизму эмоционального запечатления, импринтинга, они впоследствии ложатся в основу жизненных сценариев, создавая призму, искажающую восприятие настоящего момента.

Если рассматривать мышление как умственное поведение, функцией которого является управление поведением и жизнью человека в определенных обстоятельствах, то благополучие и неблагополучие, здоровье и болезнь могут в значительной степени зависеть от сознательной и бессознательной работы. Это мышление может называться *саногенным*, если оно порождает здоровье и благополучие, и *патогенным* в противоположном случае. Безвредное обычное мышление становится патогенным с изменением обстоятельств, к которым человек не может приспособиться или по незнанию, или вследствие наличия предрассудков и стереотипных шаблонов мышления.

Саногенное мышление состоит в правильном употреблении уже имеющихся мыслей [14]. Программирование себя человеком через правильность восприятия ситуации, адекватного отношения и правильного поведения, но, к сожалению, не всегда удается «спрограммировать» свое поведение в ситуации, так как сильные психоэмоциональные переживания могут повлиять на структуру личности, «сломив» ее. Ярким примером является ситуация, когда человек испытывает страх по отношению к обстоятельствам или к объекту. Когда-то, изначально пережив ситуацию, в которой человек не смог справиться с состоянием, при возникновении повторяющегося сценария у него сформировалась форма страха, выступающая как предикат (защитный механизм, предупреждающий на неосознаваемом уровне об угрозе как психологической, так и физиологической). Страх отличается от тревоги формой протекания, он более интенсивен, и в этот момент человек испытывает сильнейший дистресс. И чем сильнее были переживания при первой ситуации, тем сильнее является страх при повторных сценариях. Порой доходит до того, что человек может впасть во фрустрирующее состояние, практически полностью потерять контроль над собой, и в таком состоянии человек максимально неосознанно воспринимает происходящее вокруг, эмоция страха полностью перекрывает другие психические состояния. Человеку не всегда удается самостоятельно справиться со сложными формами негативных состояний и пережить их адекватно.

Сложность заключается в том, что большинство людей даже не осознают того факта, что имеют негативные установки или непрожитый правильно психоэмоциональный опыт и часто списывают в силу внешнего локуса контроля на различные ситуации, неудачи и т. д. А те, кто осознал проблему и принял тот факт, что есть сложности психологического характера, не в состоянии самостоятельно ее разрешить.

Для этого и была разработана программа Master Kit, чтобы помочь человеку не только осознать проблему, но и проработать ее таким образом, чтобы изменилось восприятие проблемы, сформировалось новое положительное отношение, а также помочь человеку правильно сформировать установки, которые способствовали бы достижению поставленных целей.

В основу программы входит универсальный метод воздействия на психику человека, оказывающий влияние на любые ее проявления, в том числе на психические состояния, и, как следствие, выступающий как саморегулятивный инструмент для человека. Проблемы в системе регуляции по своей сути связаны с необходимостью эмоционального реагирования на события, их оценки и овладения ситуациями. Стремление оценить, разобраться, осмыслить реальность опасности или адекватность позитивности возникшей ситуации вызывает эмоциональные переживания, направленные на овладение негативными состояниями возбуждения, напряжения, страха, а также на коррекцию излишних состояний удовольствия, спокойствия, радости, восторга, восхищения [5]. Кроме того, регуляция в этой системе проявляется в форме моральных, интеллектуальных и эстетических чувств, связанных с необычностью, новизной, неожиданностью переживаний, которые заставляют человека изменить поведение и деятельность, совершить некоторый поступок — что и позволяет сделать человеку программа Master Kit. И ее эффективность проявляется в том, что у человека переход от одного состояния к другому состоянию сопровождается актуализацией нового состояния и, соответственно, другого строя, что феноменологически выражается в переживании иного психического состояния. Включение программой механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию. Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются рефлексия (осмысление) переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, а также использование психорегулирующих средств.

В заключение стоит отметить, что в рамках программы проводились многочисленные социально-психологические исследования, которые позволили установить эффективность проработок и показать положительное изменение психического состояния пользователей

программы. В ряде исследований было показано, что программа в целом способствует повышению уровня рефлексии и оценки собственного психического состояния.

Список литературы:

1. Beck A. T. Cognitive therapy and emotional disorders. New York: Intern. Univ. press, 1976. 356 p.
2. Ellis A., Bernard M. E. (ed.). Clinical applications of rational-emotive therapy. New York; London: Plenum Press, 1985. p. 1–30
3. MacKillop J., & Anderson E. J. (2007). Further psychometric validation of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), p. 289–293.
4. Выготский Л. С. Мышление и речь // Собр. соч., М., 1982., Т. 2;
5. Габдреева Г. Ш., Юсупов М. Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика. Уч. Пособие. Казань: Отечество, 2013. 154 с.
6. Горелов И. Н. Невербальные компоненты коммуникации. М.: Наука, 1980. 238 с.
7. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. 256 с.
8. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе // *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. Москва: Класс, 1998. 480 с., ISBN 5-86375-098-7.
9. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // *Психологический журнал*, 2002, №6. с.5–17.
10. Орлов Ю. М. Саногенное мышление: Метод. пособие для обучения // *Междунар. лига глобал. концепций согласия, Рос. представительство, Ин-т пробл. сознания, Отд-ние заоч. обучения*. М.: Б. и., 1993. 64 с.
11. Прохоров А. О. Пространственно-временная организация психического состояния // *Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: гуманитарные науки*. 2008, № 150, книга 3. с. 114–128.
12. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.
13. Рубинштейн С. Л. // *Основы Общей Психологии*. Издательство: Питер, 2002. 720 с.
14. Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. Т. Соколова. – 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 368 с., ISBN 5-7695-3171-1
15. Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки [Текст] / Акад. наук Груз. ССР. Ин-т психологии им. Д. Н., Тбилиси: Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 1961. 210 с.