

УДК 159.9

UDC 159.9

**К ВОПРОСУ О НЕОСОЗНАВАЕМЫХ
УСТАНОВКАХ ЛИЧНОСТИ С ПОЗИЦИИ
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО
ПОДХОДА**

Елагина М. Ю., Соломония И. В.

Донской государственный технический
университет, Ростов-на-Дону,
Российская Федерация

kochevanchik@mail.ru

sol4son1@gmail.com

Раскрываются механизмы поведения человека с позиции когнитивно-поведенческого подхода и представляются результаты эмпирического исследования по изучению взаимосвязи между глубинными убеждениями и автоматическими мыслями у молодых людей мужского пола в возрасте от 18 до 26 лет.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческий подход в психологии, поведенческие реакции человека, глубинные и промежуточные убеждения, копинг-стратегии, рациональные и иррациональные убеждения.

Введение. Психология давно решает вопрос о том, как в индивиде можно обнаружить те или иные динамические силы, импульсы, побуждающие к поведению. Однако, как показывает весь опыт развития общепсихологической теории деятельности (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн), анализ системы деятельности индивида, реализующей его жизнь в обществе, может привести к раскрытию содержательной характеристики многоуровневых психических явлений.

В качестве такого психического явления выступает установка. Автор теории установки Д. Н. Узнадзе понимает под установкой готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении [1].

Великий отечественный физиолог И. П. Павлов, выступая на 3-м съезде по экспериментальной педагогике, высказал идею о механизме, побуждающем человека к определенному поведению: «Анализ деятельности животных и людей приводит меня к заключению, что между рефлексом должен быть установлен особый рефлекс, рефлекс цели — стремление к обладанию определенным раздражающим предметом, понимая и обладание и предмет в широком смысле слова. Человеческая энергия состоит в преследовании всевозможных целей: высоких, низких, важных, пустых и т. д., причем применяются все степени человеческой энергии» [2].

Основная часть. Давая определение психическому здоровью, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) актуализирует позицию реализации человеком собственного потенциала, а

**ON UNCONSCIOUS SETS FROM
THE POINT OF VIEW COGNITIVE AND
BEHAVIORAL APPROACH**

Elagina M. Yu., Solomoniya I. V.

Don State Technical University, Rostov-on-Don,
Russian Federation

kochevanchik@mail.ru

sol4son1@gmail.com

The article reveals the mechanisms of human behavior from the point of view of cognitive-behavioral approach and presents the results of an empirical study of the relationship between core beliefs and automatic thoughts in young males aged 18 to 26 years.

Keywords: cognitive-behavioral approach in psychology, human behavioral reactions, core and intermediate beliefs, coping strategies, rational and irrational beliefs.

в критериях этого понятия говорит о способности планирования собственной жизни и реализации этих планов.

В данном смысловом поле постановка цели и следование ей признаются исключительно необходимым критерием, по которому можно судить о здоровье человека как единой, целостной, но крайне конкретной и индивидуальной характеристике личности.

Когнитивные процессы необходимы как для постановки цели, так и для удержания ее во время поведенческих действий, направленных на достижение результата. Когнитивная поведенческая терапия основывается на когнитивной модели, предполагающей, что восприятие человеком происходящего влияет на его эмоции, поведение и физиологию. Не ситуация определяет, что чувствуют люди, но ее восприятие [3].

Представление о себе, других людях и мире формируется у людей в детстве; на них влияет генетическая предрасположенность к определенным личностным чертам, взаимодействие со значимыми другими людьми, столкновение с определенными ситуациями. Глубинные убеждения — это интерпретации, которые так фундаментальны и глубоки, что человек не может их четко сформулировать даже для самого себя. Они постепенно становятся для него истиной в последней инстанции и описывают все как есть «на самом деле» [4, 5].

Глубинные убеждения влияют на развитие промежуточного класса когниций, которые становятся в процессе жизнотворчества правилами жизни и далее воздействуют на восприятие человеком ситуации, определяя его мысли, чувства и поведение. Взаимосвязь между глубинными и промежуточными убеждениями, а также автоматическими мыслями (которые, в свою очередь, влияют на эмоциональные, поведенческие и физиологические реакции) можно изобразить следующим образом: ГУ (глубинные убеждения) — ПУ (промежуточные убеждения) — КС (копинг-стратегии) — АМ (автоматические мысли).

Большинство людей сохраняет довольно реалистичные (рациональные), позитивные глубинные убеждения. Рациональные убеждения — это оценочные суждения, которые носят характер предпочтения. Они выражаются в форме желаний, стремлений, симпатий и антипатий. Рациональные мысли формируются под действием эмоций, сопровождающих получение или неполучение желаемого человеком. То есть как положительные, так и отрицательные эмоции в данном случае расцениваются нами как реакция на события и не оказывают значительного влияния на постановку дальнейших целей и решение задач. Негативные глубинные (иррациональные) убеждения нарушают адаптацию, повышают уровень готовности к аддиктивным поведенческим реакциям, снижают эффективность деятельности, нарушают конгруэнтность удовлетворенности жизнью. Такого рода убеждения препятствуют постановке целей, их достижению, ведут к непродуктивным формам поведения, появляются в периоды психологического дистресса; при расстройствах личности они могут активироваться постоянно. Негативные глубинные убеждения впоследствии связываются с ощущением беспомощности и неприятия жизни.

Эмпирическая часть исследования заключалась в том, что участникам двух групп было предложено ответить на 12 объединенных открытых вопросов авторской анкеты. Инструкция была прочитана дважды и предполагала строгое выполнение ее процессной части: фиксация первой возникшей в сознании мысли в связи с обозначенным в опросном листе вопросом, например: «О чем вы думаете, когда злитесь?», «О чем вы думаете, когда ситуация выходит из-под контроля?».

В качестве респондентов эмпирического исследования выступили молодые люди мужского пола 71 человек: первая группа — 44 человека (64,4 % респондентов) — студенты I и 2 курса четырех факультетов одного из вузов г. Ростова-на-Дону (возраст 18–21 год); вторая группа — 27

человек (35,6 % респондентов) — клиенты одного из реабилитационных центров Ростовской области (возраст 18–26 лет). Контрольная группа не планировалась, в ходе исследования не формировалась и не выделялась.

В ходе количественной и качественной обработки результатов анкетирования студентов I курса было установлено:

- 55,3 % молодых людей имеют иррациональные установки «долженствование» и «гиперконтроль» (у 43 % из этого числа есть еще и установка «избегание»);
- 14,9 % имеют установку «избегание» (38,3 %);
- 29,8 % имеют иррациональные убеждения.

Результаты второй группы (клиенты реабилитационного центра) показали, что практически у 100% участвовавших в опросе иррациональные убеждения «долженствование», «гиперконтроль» и «избегание» присутствуют в равных долях.

Второй этап исследования предполагал проведение уточняющего интервью и индивидуальной консультации с использованием техники «падающей стрелы», разработанной А. Т. Беком, с обязательным заполнением протокола СМЕР, для чего для каждого участника была разработана карта индивидуальной концептуализации персонализации проблемы [6].

Проведенное исследование позволило увидеть и дифференцировать глубинные и промежуточные иррациональные убеждения, возможные варианты копинг-стратегии, что при систематическом проведении психотерапевтических сессий может позволить клиентам самим давать оценку своим «автоматическим мыслям» в сложных жизненных ситуациях, прояснять смыслы мыследеятельности, формировать, а в перспективе развивать соответствующие адекватные рефлексивные процессы.

Впоследствии в формате групповой работы участникам были продемонстрированы отдельные поведенческие модели, базирующиеся на бихевиористских подходах к достижению цели Б. Скиннера [7], и механизмы ее достижения. Участники провели параллели и аналогии между вышеуказанными механизмами и употреблением психоактивных веществ (ПАВ). Около 90% участников опроса признали у себя наличие такой личностной особенности, как «неспособность добиваться поставленных целей, не будучи под воздействием ПАВ».

Заключение. «Рефлекс цели», о котором писал И. П. Павлов, функционировал у людей, страдающих зависимыми формами поведения («избегание»), только в условиях необходимости употребления ПАВ, где ПАВ выступает целью, а стремление к обладанию веществом и есть вышеуказанный рефлекс.

Человек с иррациональной установкой долженствования выдвигает требования в отношении себя («я должен быть хорошим отцом»), других («они должны хорошо относиться ко мне»), мира («ситуация должна наладиться»). При наличии данного убеждения возникают проблемы с желаниями, которые являются мотивацией («рефлексом цели») в достижении цели.

Последующая разработка проблемы заключается в расширении поля экспериментального исследования: планируется усовершенствовать диагностический инструментарий, конкретизировать теоретико-методологическую основу исследования, провести корреляционный анализ взаимосвязи между глубинными убеждениями и их ролью («мыслеготовностью») к употреблению ПАВ.

Библиографический список

1. Узнадзе, Д. Н. Психология установки / Д. Н. Узнадзе. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 416 с.
2. Павлов, И. П. Рефлекс свободы / И. П. Павлов. — Санкт-Петербург : Питер, 2017. — 432 с.



3. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Дж. Бек. — Санкт-Петербург : Питер, 2018. — 416 с.
4. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. — Санкт-Петербург : Сова; Москва : Эксмо-Пресс, 2002. — 272 с.
5. Бек, А. Когнитивная терапия / А. Бек // Эволюция психотерапии. — Москва : Класс, 1998. — Т.2. — С. 304—330.
6. Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов / В. Г. Ромек. — Москва : Академия, 2002. — 192 с.
7. Бек, Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Дж. С. Бек. — Москва : Вильямс, 2006. — 400 с.