

Е.А. Павлова

К вопросу локального устремления личности в психологии

В современном мире стресс – это типичное явление в жизни многих людей. Стресс проявляется в условиях неопределенности, в качестве реакции на социальную оценку, вызывает фрустрированность, тревожность, психологическое выгорание и т.д. Исследователи уделяют большое внимание способам преодоления стрессовых ситуаций, ситуаций с высокой степенью неопределенности, которые заключаются в противоречии между стремлением к реализации и невозможностью осуществления высоко значимых для субъекта ценностей. [4; 10]

Большинство людей, мотивированных на самопознание и самоизменение, обнаруживает нехватку технических приемов самокоррекции, сталкивается с теоретической и практической многоаспектностью знаний и методов в этой области (сложно смотреть на самого себя через выработанный наукой инструментарий). Имеющиеся приемы сводятся либо к пространным, абстрактным рекомендациям, либо к религиозным или моральным идеям, что на самом деле часто затрудняет самопонимание, может препятствовать личностному росту человека.

Исследования показывают эффективность психологического сопровождения человека в подобных условиях. Способы такого сопровождения описаны в психологической и психотерапевтической литературе (Анцыферова Л.И., Ахмеров Р.А., Бурлачук Л.Ф., Василюк Ф.Е., Гришина Н.В., Крон Т., Осницкий А.К., и др.). Однако, несмотря на это, сохраняется дефицит исследований, направленных на профилактику кризисных состояний, на то, чтобы дать возможность человеку реализовать потребность развиваться, осуществлять самокоррекцию, и т.п. Исследования, направленные на поиски таких возможностей, – одна из важнейших задач психологии.

В условиях неопределенности, в которых протекает деятельность современного человека, необходимо описать психологический механизм, который обеспечивал бы личностную устойчивость индивида в трудных ситуациях, регулировал деятельность и поведение

человека. Частично этот механизм позволяет открыть идея надситуативной активности, как способность субъекта подниматься над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные с точки зрения исходной задачи, преодолевать с ее помощью внешние и внутренние ограничения.

Цель данной статьи заключается в практико-ориентированном описании психологического механизма, способного поддерживать устойчивость личности, повышать стрессоустойчивость, реализовывать высоко значимые для субъекта ценности.

Вслед за идеей «надситуативной активности» Петровский В.А. вводит понятие «**устремления**» в своей концепции персонализации личности. [9] В понятии устремления выражается своеобразный синтез мотива, действия и обратной связи. В нем как бы концентрируется стремление к изменению. Устремление – самоценно, оно ненасыщаемое и самовоспроизводящееся. Петровский В.А. говорил об этом как о специфической форме активности. Устремление – это форма активности субъекта, при которой «хочу» (влечение) и «могу» (навыки, знание, опыт) выступают совместно, непрерывно переходят друг в друга. Это самопорождающая активность, которая продуцирует такие действия, процесс осуществления которых сам по себе переживается как наслаждение. В отличие от мотива, предметом устремления является само «действие».

Наиболее адекватным, на наш взгляд, психологическим аналогом феномена устремления будет опыт «потока», описанный М. Чиксентмихайя. Под опытом потока понимается особое состояние включенности в деятельность, при котором действия и их осознание сливаются для субъекта в одно целое, а результат деятельности отходит на задний план. Сильная эмоциональная вовлеченность субъекта ведет к нарушению чувства времени, отвлечению от окружающей физической и социальной среды. Кроме того, опыт потока граничит с вызовом имеющимся у субъекта знаниям, умениям, навыкам и способностям, в целом его компетентности в решении проблем. При этом опыт потока не привязан к конкретным видам деятельности.

Устремление является универсальным психологическим механизмом развития личности. При осуществлении психологического

сопровождения мы можем создать условия для формирования конкретного устремления, которое порождает самоактивность субъекта. Самоактивность, в свою очередь, побуждает индивида к поиску ситуаций, соответствующих потребностям субъекта.

Устремление – это процесс самоизменения человека. Субъект может быть полностью вовлечен в этот процесс, тогда это называется «изменение себя» или он может быть вовлечен частично и тогда это – «изменение в себе». Это «изменение в себе» мы решили назвать «локальным устремлением».

Локальное устремление – это форма активности субъекта, направленная на изменение самопредставления, самоотношения и т.п., то есть на обеспечение динамики образа Я. Согласно структуре Я-концепции локальное устремление может быть направлено на когнитивную составляющую образа Я, эмоционально-чувственную и оценочно-волевую. Локальное устремление обнаруживается в процессе динамики внутренних образов.

Локальное устремление – это частная форма устремления. В переживаниях локальное устремление может быть представлено как желание в себе что-то изменить, желание этих изменений, которые подкрепляются прямой и обратной связью, при ощущении возможностей к управлению этими изменениями.

Процесс формирования локального устремления, включает в себя несколько этапов:

1. Актуализация потребности, которая проявляется в переживании «улучшить то, что есть», приобретает предметную форму («изменить в себе» что-то конкретное);
2. Обретение переживания «я могу» (термин Петровского В.А.) в процессе обучения;
3. Переживание нового состояния как качественно иного опыта, где человек является субъектом своих изменений. Происходит превращение состояния в переживание, поведения – в произведение.

Третий этап замыкает контур формирования локального устремления. Следующие за ним «хочу» и «могу» возникают на качественно ином уровне и подкрепляются внутренней интенциональностью локального устремления, как новообразования в мотивационной структуре личности.

Обучение, создающее условия для формирования локального устремления, организовано определенным образом и имеет следующие основные характеристики:

1. обучение направлено на образование новых форм поведения;
2. оно должно содержать в себе такие элементы, которые позволили бы человеку становиться субъектом своих изменений, выходить за рамки имеющегося опыта, провоцировать синтез нового опыта;
3. в процессе обучения субъектность человека должна быть очевидна для него самого, получен конструктивный эффект от обучения (он должен быть осязаемым, визуализированным, продуцировать положительные эмоции);
4. рефлексирование нового состояния, осознание приобретенного опыта.

Как показали наши эксперименты, при положительном результате такого рода обучение влечет за собой перестройку начальной мотивации, и стимулирование к приобретению нового опыта, который, встраивается в прошлый опыт личности, изменяет структуру личности в поведенческом плане (изменение реагирования на привычные ситуации), когнитивном (изменение мировосприятия) и эмоциональном (появление эмоциональной устойчивости, снятие нервно-психического напряжения).

На наш взгляд, формирование локального устремления может происходить в условиях специализированного тренинга, аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки [8], биологической обратной связи.

Проанализировав эти формы психологического воздействия, мы пришли к выводу, что наиболее адекватные условия для формирования локального устремления можно создать с помощью метода биологической обратной связи. Данный метод наиболее подходит для работы по изменению внутреннего образа Я. Кратко, БОС – это прямая и обратная связь, работающая одновременно.

Биологическая обратная связь – это также особый вид обучения, позволяющий обеспечить произвольную регуляцию многих психофизиологических показателей: биоэлектрических колебаний потенциала головного мозга (электроэнцефалограммы), частоты сердечных со-

кращений, температуры кожи, степени напряжения мышц, электрического сопротивления кожи, особенностей дыхания и др. Обычно эти физиологические реакции не осознаются, а значит и не подвластны нашему контролю. Сегодня с помощью компьютеров, высокотехнологичных приборов можно производить регистрацию этих физиологических показателей, обрабатывать их и мгновенно в понятной форме предъявлять их человеку. В результате субъект начинает «видеть» или «слышать», например, альфа-ритм своего мозга.

Выделим несколько характерных параметров этого метода:

- БОС – это дополнительная обратная связь между телом и мозгом. [2]

- Обратная связь – есть метод управления системой путем включения в нее результатов предшествующего выполнения ею своих задач. Метод биологической обратной связи позволяет искусственно подключить к бессознательным процессам физиологической регуляции мощные механизмы пластичности, обучения и памяти. В результате человек обучается управлять своими физиологическими реакциями, благодаря объективации внутренних неосознаваемых процессов.

- Методики, использующие обратную связь, позволяющую регулировать тончайшие изменения физиологических процессов, дают возможность обучить навыкам сознательного регулирования физиологических процессов.

Формирование локального устремления с помощью специального БОС – обучения, и полученная в обучении возможность изменять, преобразовать себя, выступают как побуждение к действию по изменению себя, «как ключ к изменению состояния» и в результате улучшению качества жизни.

Литература

1. Биоуправление-2: теория и практика / Под ред. М. Штарк, Россия; Р. Колл, США, Новосибирск, 1993.
2. Биоуправление-3: теория и практика / Под ред. М. Штарк, Россия; Р. Колл, США, Новосибирск, 1998.
3. Крон Т. Помощь находящемуся в кризисном состоянии / Вестник РАТЭПП, вып. 1, 1995.

К вопросу локального устремления личности в психологии

4. *Мажирина К.Г., Первушина О.Н., Джафарова О.А.* Изменение стратегий поведения человека в ситуации неопределенности в курсе игрового компьютерного биоуправления // Вестник НГУ. Серия: психология, т.1, вып.1, 2007, с.44-50.

5. *Моросанова В.И.* Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. Том 23. – 2002, № 6.

6. *Осницкий А.К., Чуйкова Т.С.* Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопр.психол. 1999, №1. С.92-104.

7. *Осницкий А.К.* Проблемы исследований субъектной активности // Вопр.психол. 1996, №1. С.5-19.

8. *Пиккенхайн Л.* Нейрофизиологические механизмы идеомоторной тренировки // Вопросы психологии, 1980, №3.

9. *Петровский В.А.* Личность в психологии. Ростов-на-Дону, 1996.

10. *Первушина О.Н.* Человек и неопределенность: на подступах к постановке проблемы // Вестник НГУ. Серия: психология, т.1, вып.1, 2007, с.11-19.

М.В. Самыкина

К проблеме смысла жизни и смысла смерти

Научный руководитель В.В. Шпунтова

Вопрос смысла жизни является в настоящее время актуальным, т.к. затрагивает интересы каждого человека и вызывает глубинное переживание собственной личности. Желание переживать всю полноту существования в некоторых случаях может оказаться настолько сильным, что истинный смысл подменяется ложным; это приводит к различного рода психическим нарушениям. В разные эпохи решением этой проблемы занимались философы и психологи экзистенциалисты.

Под смыслом жизни будем понимать переживание человеком своего уникального предназначения, ощущение гармонии в отношениях