

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ УСТАНОВОК НА ДОСТИЖЕНИЕ ГЛОБАЛЬНЫХ И КОНКРЕТНЫХ ЦЕЛЕЙ

THEORETICAL BASES THE TRANSFORMATION OF THE SOCIAL AND PERSONAL ATTITUDES TOWARDS THE GLOBAL AND SPECIFIC OBJECTIVES

D. Kuramshina

Summary. The article is devoted to the theoretical foundations of the studying the problems of transformation of personal mind-sets for achieving the goals of a global and concrete social nature. Western European and American personality theories are characterized, which are the methodological basis for the construction and justification of the author's methodology for achieving individual and group goals. The author's method of organizing and conducting auto-training on the basis of the psychological Center "MASTER KIT" was tested on 3000 examinees and has showed a positive dynamics in improving the well-being, mood and activity of the subjects, as well as in achieving the target goals.

Keywords: homeostasis, transformation, study, social and personal mind-sets, global and specific goals.

Курамшина Дарья Романовна

Аспирант, Казанский инновационный университет
имени В. Г. Тимирязова
trutneva.dar@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические основы исследования проблем трансформации установок личности для достижения целей глобального и конкретно-социального характера. Охарактеризованы западно-европейские и американские теории личности, являющиеся методологической базой для построения и обоснования авторской методики достижения индивидуальных и групповых целей. Авторская методика организации и проведения аутотренингов на базе психологического Центра «MASTERKIT» апробирована на 3000 исследуемых и показала положительную динамику в улучшении самочувствия, настроения и активности исследуемых, а также в достижении поставленных целей.

Ключевые слова: гомеостаз, трансформация, проработка, социально-личностные установки, глобальные и конкретные цели.

Введение

Наша страна переживает сложный период социальных реформ, которые вызвали к жизни не только позитивные изменения, но и негативные. Одна из самых опасных тенденций современности — это изменение личностных качеств людей: у наших сограждан значительно усилились такие качества, как цинизм, умение идти напролом, недоверие, отчуждение от общества, безнравственность. Одна из опасных тенденций современности — нивелирование личностных установок, когда на первый план выступили деньги, служебное положение, престиж.

Актуальность исследования

Изменение ценностных ориентаций наших сограждан Г. М. Зараковский, Д. В. Сочивко, Н. А. Полянин на основе проведенного ими исследования охарактеризовали так: «Наша страна находится в том состоянии, которое Э. Дюркгейм назвал «аномией». Аномия (от французского *anomie* — беззаконие, безнорменность) — понятие, введенное в научный оборот Эмилем Дюркгеймом для объяснения отклоняющегося поведения (суицидальные

настроения, апатия, разочарование, противоправное поведение) [4,8]. Необходимое условие возникновения аномии в обществе — расхождение между потребностями и возможностями их удовлетворения.

Аномия свидетельствует также о разрушении культурных норм. Проблема аномии вызвана переходным характером исторического периода. Это объясняет возникновение социальных проблем: кризис нравственности и правового сознания, деморализация населения, падение ценности человеческой жизни, утрата ее смысла, экзистенциальный вакуум, ценностный и правовой нигилизм. «Как следствие, наблюдается рост агрессивных и преступных тенденций, прогрессирование отчужденности, повышенной тревожности, деформации правосознания в молодежной среде» [8]. Любое реальное общество состоит из конкретных индивидов и различных социальных групп, которые отличаются друг от друга социальным положением и психологическим состоянием входящих в них индивидуумов (личностей). Несмотря на то, что материальное состояние, определяющее первый уровень потребностей по А. Маслоу [5], по мнению апологетов рынка, преобладает, на первый план, как считают психологи, выходят не экономические,

а социальные и психологические проблемы, которые в принципе являются базисом в достижении успехов.

В противовес аномии можно обеспечивать гомеостаз — это «любой саморегулирующийся процесс, с помощью которого биологические системы устремляются к поддержанию внутренней стабильности, приспосабливаясь к оптимальным для выживания условиям. Если гомеостаз успешен, то жизнь продолжается, в противном случае, произойдет бедствие или смерть. Достигнутая стабильность фактически является динамическим равновесием, в котором происходят непрерывные изменения, но преобладают относительно однородные условия» [2].

Социальный гомеостаз предполагает проявление гармоничного развития общества. Он также объясняет устойчивое взаимодействие и характер деятельности личности в системе социальных отношений.

Гомеостаз социальный возможен только в том случае, если, во-первых, будет обеспечена внутренняя гармония человека, способствующая гармонизации его взаимоотношений с внешним миром (социумом), во-вторых, в том случае, если человек не останется лицом к лицу со сложностями жизни наедине, не владея методами и способностями преодоления своего фрустрационного состояния. Оптимальные взаимоотношения личности с обществом и различных групп (групп профессиональных, неформальных, по интересам и др.) являются гарантом обеспечения гомеостаза как личности (индивидуальности), так и групп. Социальный гомеостаз является универсальным механизмом, поддерживающим стабильное развитие общества, его динамику без социальных потрясений.

Одним из условий обеспечения социального гомеостаза является внутренняя удовлетворенность личности своей жизнью, состояние счастья.

«Счастье» как психологическая категория изучается давно, однако нет четкого определения того, что это за феномен.

Интересным является то, что Генеральной Ассамблеей ООН был учрежден День счастья (20 марта), что было поддержано 193 государствами — членами ООН.

Есть разные точки зрения на объяснение сути «счастья». Рассмотрим ряд мнений психологов. Доцент факультета социальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета Ольга Даниленко считает, что «счастье определяется как умение концентрироваться на позитивных событиях, происходящих в жизни» [7].

Счастье ею понимается как внутреннее фиксированное состояние благополучия.

На уровне социального аспекта «счастье» большинством людей воспринимается как материальное благополучие, наличие социального статуса, нужного количества денег и социальных благ. Есть несколько сценариев, при которых люди чувствуют себя счастливыми: первое — это удовольствие от материального благополучия, от гедонизма; второе — это удовольствие от реализации своих проектов; третье — ощущение своего призвания и таланта, его признания окружающими.

Человеку, желающему быть счастливым, необходимо определить и признать, чего ему не хватает в этой жизни. Процесс достижения счастья (он всегда индивидуален) сопряжен с ощущением фрустрации и пониманием необходимости его преодоления. Не у каждого индивида хватает знания и умения достигать такого внутреннего состояния. В большинстве случаев это связано с отсутствием способов и механизмов достижения гомеостаза, одного из показателей счастливого состояния и удовлетворенности жизнью.

Есть точка зрения, что счастье — это состояние эйфории. Эйфория (греч. *euphoria* — состояние удовольствия) — внезапное переживание сильного душевного подъема, веселого настроения, чувства оптимизма, абсолютного благополучия.

Несмотря на то, что эмоции эти положительные, зачастую психологи рассматривают эйфорию как болезненное состояние, которое возникает чаще всего в результате поражений головного мозга (кислородная недостаточность, травмы). В случае, если эйфория вызвана употреблением психотропных веществ и алкоголя, то на смену ей приходят депрессия, чувство подавленности. Когда состояние эйфории испытывает психически здоровый человек и когда она вызвана удовлетворением от разрешения каких-то внутренних проблем, то можно утверждать, что это не следствие нездоровых реакций организма. Изучая труды основателей экзистенциальной психотерапии Людвиг Бинсвангера, Виктора Франкла, Альфрида Лэнгме, мы исходим из того, что эйфория связана с «экзистенцией» («настоящей жизнью»), когда человек справляется с возникающими барьерами и трудностями. Состояние эйфории, возникающее при ощущении освобождения от преград и мешающих «файлов» подсознания, вызывает ощущение внутренней свободы как необходимого условия достижения счастья. Как утверждает Екатерина Метелица, Россия заняла 40-е место в рейтинге уровня счастья среди 58 стран — участниц опроса. В нашей стране меньше счастливых людей, чем в мире в целом (39% против 53%). Очень высока доля респондентов, давших нейтральный ответ

«ни счастлив, ни несчастлив» — 42%, что свидетельствует об особенностях национальной культуры и менталитета россиян. Исследователи утверждают, что счастьем многие респонденты называют удовлетворенность жизни. В то же время, людей, желающих стать счастливыми, ощущать полноту жизни, значительно больше, однако многие не знают «пути к счастью», не знают способов достижения гомеостаза как основы счастья.

Актуальность исследования трансформации социально-личностных установок как средства достижения индивидуальных и групповых целей подтверждается необходимостью разрешить противоречия:

- ◆ между востребованностью техник и технологий научения людей разрешать свои сложные проблемы, добиваться успеха и отсутствием успешных практик для массового пользования;
- ◆ между необходимостью формирования у личности установки на саморазвитие и улучшение своего социального статуса и незнанием понятных и доступных методик для достижения успехов в профессиональной деятельности, в решении финансовых вопросов и жизненного благополучия, в достижении состояния гомеостаза и счастья, что можно рассматривать как глобальную цель жизнедеятельности личности.

Основная часть исследования

Наше исследование направлено на выявление способов достижения людьми разных социальных слоев жизненного благополучия, внутренней гармонии и, следовательно, гомеостаза. Реализация данной глобальной цели возможна методом движения «Step by step» в процессе научения, а в дальнейшем — самодвижения в ауто-тренинговой деятельности.

Теоретико-методологические основы исследуемой проблемы представлены трудами отечественных и зарубежных исследователей, таких, как А. Адлер, Э. Берн, У. Джеймс, Д. Диспенза, Д. Кехо, А. Маслоу, З. Фрейд, Э. Фромм, В. Франкл, К. Юнг, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе и др.

Нами используется междисциплинарный подход, который выражается в анализе специфики психики человека в призмах медицинских, физиологических и философских точек зрения.

Мы за основу исследования взяли ряд методологических подходов.

Теория личности Уильяма Джеймса, который считал, что «личность возникает как взаимодействие инстинктивных и привычных граней сознания, а также

личных волевых аспектов» [3]. Ценным для осмысления социальных аспектов эмпирического исследования стало учение У. Джеймса о физической, социальной и духовной личности. Ученый подчеркивает значимость адекватной самооценки личности как доминанты его личностного роста.

Психоаналитическая концепция личности Эрика Берна является основой в осмыслении внутренних сомнений и саморазрушения человека. В нашем исследовании ценным является идея способности человека управлять собой, что чрезвычайно важно в принятии решения и трансформации сознания.

Ключевое открытие, сделанное доктором Джо Диспензой, заключается в том, что мозг не отличает физические переживания от душевных. Клетки мозга, по мнению этого исследователя, совершенно не различают реальное, то есть материальное, от воображаемого, то есть от мыслей. Теория доктора Диспензы утверждает, что, переживая какой-либо опыт, мы активизируем огромное количество нейронов в нашем мозге, которые влияют на наше физическое состояние. «Именно феноменальная сила сознания, благодаря способности к концентрации, создает синаптические связи — связи между нейронами» [3]. Наши переживания, мысли, чувства, которые часто повторяются, создают устойчивые нейронные связи, другими словами, нейронные сети. Каждая сеть — это определенное воспоминание, основываясь на котором наше тело в будущем реагирует на схожие ситуации и объекты.

По мнению Дж. Диспензы, все, что было у нас в прошлом, «записано» в нейросетях мозга, которые формируют то, как мы воспринимаем и ощущаем мир в целом и его конкретные объекты в частности, поэтому можно говорить о том, что нам только кажется, что наши реакции спонтанны. В действительности, большинство из них запрограммировано устойчивыми нейронными связями. Каждый стимул (объект) способствует активации той или иной нейронной сети, которая вызывает в организме набор определенных химических реакций. В 99% случаев мы воспринимаем реальность не такой, какая она есть, а интерпретируем ее на основе готовых образов из прошлого.

Джо Диспенза свои идеи основывает на убеждении, что сам человек является творцом собственного бытия. Сродни этим идеям и основные мысли в труде Джона Кехо «Подсознание может все». Работа с подсознанием требует вытеснения страхов и чувства вины для освобождения мозга для созидания, а не разрушения. Необходимо учитывать, что разрушительные программы в подсознании закладываются благодаря влиянию социума, средств массовой информации, воспитания, быта и все-

го того, что человек сознательно и неосознанно закладывает в область бессознательного (подсознания).

Управление подсознанием заключает в себе 90% успешной и счастливой жизни. Для достижения желаемого, нужно реструктурировать, переориентировать в нужное русло ресурсы подсознания: вложить новые адаптивные установки, программы, способствующие решению проблем, дать самому себе новые положительно заряженные команды. Первыми шагами на стезе постижения тайны подсознания являются глубокий анализ собственного внутреннего состояния, понимания устремлений и реальных задач, отключение неуправляемого бессознательного «автопилота».

Нами также осмыслены механизмы подсознания, рассмотренные Зигмундом Фрейдом. Фрейд основывает свое теоретическое исследование на том, что «в душевной жизни нет перерывов и непоследовательности. Каждая мысль, возникшее воспоминание, чувство или действие имеют свою причину, они вызываются сознательными или бессознательными намерениями» [11].

Интерпретация взаимосвязи «сознания», «подсознания» и «бессознательного» легла в основу экспериментальной методики «Master KIT». Также теория З. Фрейда о структуре личности и психических «аппаратов» — «эго», и «суперэго», механизмы «сублимации» стали научной платформой в организации эксперимента по трансформации установок на достижение индивидуальных и личных целей.

Аналитическая психология К. Юнга, которая рассматривает категории «коллективного бессознательного»: он доказывает, что «коллективное бессознательное констатируется в больших социальных группах и что во время активизации коллективного бессознательного человек перестает быть самим собой» [13]. Эта идея ценна в определении социальной значимости исследования.

Теории личности А. Адлера, а именно его научные представления о «комплексе неполноценности» и «компенсации». Сильное чувство неполноценности («комплекс неполноценности») может затруднить позитивный рост. Очень важным для нас является утверждение: «Стремление к совершенствованию является врожденным, в том смысле, что это часть жизни, стремление или потребность, без которой жизнь была бы невыносимой». Теория А. Адлера о жизненных целях основана на том, что «жизненная цель каждого индивидуума складывается под влиянием его личного опыта, ценностей, отношений, особенностей самой личности. Жизненная цель — это не нечто ясное и сознательно выбранное. Они обеспечивают направление и задачи для нашей де-

ятельности, они дают внешнему наблюдателю возможность интерпретировать различные аспекты мышления и поведения» [1].

Исследования Э. Фромма о личности в современной культуре. Э. Фромм утверждает, что «человек — существо общественное, испытывающее глубокую потребность делиться с другими, помогать им, ощущать себя членом группы» [12]. Если учесть, что, как считает Э. Фромм, человеком движет эгоистический интерес, а не чувство солидарности с ближним и любовь к нему, однако в социальной сфере «государство служит воплощением нашего общественного существования», и человек обязан выполнять свой общественный и социальный долг.

Принципы гештальт-психологии. Гештальт-психология (от нем. Gestalt — личность, образ, форма) — школа психологии начала XX века. Основана Максом Вертгеймером, Вольфгангом Келером и Куртом Коффкой в 1912 году.

Нам служит основание для определения роли инсайта мнение Келера, который считал, что изначальное понимание общей картины, спустя некоторое время, сменяется более детальной дифференциацией и на основании этого уже формируется новый, более адекватный для конкретной ситуации гештальт. Таким образом, В. Келер определял инсайт как решение задачи на основе улавливания логических связей между стимулами или событиями [6].

Когнитивная психология исследует познавательные процессы, происходящие в сознании человека. Особое значение когнитивная психология уделяет такой практической сфере, как когнитивно-поведенческая психотерапия, которая включает в себя «конструкт» — классификатор восприятия человеком самого себя и других людей. Человек со здоровой психикой трансформирует его или отказывается от него, ища новые конструкты.

«Блочное» представление предлагаемых когнитивными моделями переработки информации легло в основу разработки программного продукта, компьютерного моделирования проработки установок личности, что является новым подходом к построению психотерапевтического процесса через трансформацию социально-личностных установок участников эксперимента.

Основные представления теории личности А. Маслоу — его выдающаяся пирамида «Иерархия потребностей», метамотивация, проблема центрации легли в основу аутотренинговой деятельности. А. Маслоу утверждает, что «самоактуализация — это не отсутствие проблем, а движение от преходящих и нереальных проблем к проблемам реальным» [5]. Выстроив иерархию

фундаментальных потребностей человека в динамике (физиологические, потребность в безопасности, потребность в любви и принадлежности (социальные), потребность в уважении (статусные), потребность в самоактуализации), он отмечает, что «человек может жить хлебом единым — если ему не хватает хлеба. Но что происходит с желаниями человека, когда хлеба достаточно, когда его желудок постоянно сыт? Сразу же появляются другие, более высокие потребности, и начинают доминировать в организме. Когда и они удовлетворяются, новые, еще более высокие потребности выходят на сцену, и так далее» [5].

В. Франкл исследовал смысл жизни. Он утверждал, что «человеческое существование по сути своей никогда не может быть бессмысленным. Жизнь человека полна смысла до самого конца — до самого его последнего вздоха. И пока сознание не покинуло человека, он постоянно обязан реализовывать ценности и нести ответственность. Он в ответе за реализацию ценностей до последнего момента своего существования. И пусть возможностей для этого у него немного — ценности отношения остаются всегда доступными для него» [9].

Теория установки Д.Н.Узнадзе. В своей работе «Экспериментальные основы психологии установки» Д.Н.Узнадзе определяет «установку» как состояние, сочетающее в себе и физиологический компонент, и психический компонент, причем, он имеет в виду готовность индивида к определенной активности. Возникновение этой активности зависит от потребности, актуально действующей в данном организме, и от объективной ситуации, в которой удовлетворяется потребность. Но в отношении к ситуации установка оказывается первичной, она является целостным, недифференцированным состоянием. Узнадзе исследует такие свойства установки как фиксированность, прочность, динамичность, статичность, пластичность, грубость, иррадированность, генерализованность, константность, варибельность, стабильность, лабильность, интермодальность. Узнадзе считает, что для возникновения установки достаточно двух элементарных условий — актуальные потребности у субъекта и ситуации ее удовлетворения [10].

Теорию установки Узнадзе высоко оценил Рубинштейн, который считал, что установка личности — это занятая ее позиция, которая заключается в определенном отношении к целям или задачам, которые стоят перед ней, что выражается в избирательной мобилизованности и готовности к деятельности, направленной на их осуществление.

«Трансформация» на языке психологии и психотерапии означает некое изменение личности или изменение каких-либо установок, убеждений, преобразование

структур, форм и способов, изменение целевой направленности деятельности. Трансформация — это разрыв связи между установкой и желаемым. Процесс трансформации позволяет расширить границы субъективной реальности клиента, что приводит к определению возможностей достижения желаемого, нивелирования негативной установки, формирования новых, позитивных установок.

Исследование трансформации установок, ведущееся с 2013 года, носит практикоориентированный характер. Методика аутотренинговой деятельности, разработанная нами, выстроена с опорой на методологические принципы, такие, как динамичность, связь сознания и подсознания, роль самоменеджмента в достижении личных и групповых целей. Методика синтезирует элементы суггестии, аутогенной тренировки и SMART-технологии, идеи метода Хосе Сильва (техника управления сознанием, транссерфинг реальности). Автор методики рассматривает влияние неосознаваемых компонентов на проявление личностных особенностей клиентов. Основной целью методики аутотренинга является достижение состояния осознанности. Применение методики более чем 3000 (три тысячи) клиентов показало ее эффективность в обретении материального (финансового) благополучия, в обретении семейного благополучия, улучшении здоровья; в целом, до 90% клиентов, прошедших проработку по методу аутотренингов, испытывали гомеостаз и ощущение счастья. Среди конкретных целей социального характера преобладали цели достижения материального благополучия, а целями социальной направленности оказались установление добрых взаимоотношений на работе, обретение социального статуса, приобщение к социальной, общественно-благотворительной деятельности.

Исследование в настоящее время проходит экспертизу с участием медиков на предмет корреляции психотерапевтических эффектов с эффектом улучшения самочувствия, активности, настроения, в целом, улучшения жизненной траектории личности в позитивном русле.

Выводы

В данной статье рассмотрены теоретические аспекты достижения социально-личностных установок личности и их трансформации с использованием психологических и психотерапевтических средств в процессе аутотренинга, проводимого по авторской методике.

Любая методика, предложенная сторонниками тех или иных психологических и психотерапевтических школ, представляет собой систему. Нашей задачей было исследовать сущность и характеристику личностного и социального гомеостаза, достижение которого мог-

ло бы привести к общественному благополучию. Методика аутоотренинга, использованная в психологическом Центре «Master KIT», апробированная на более чем 3000 клиентах, доказала свою эффективность и жизнеспособность как система авторская и практико-ориентированная.

В дальнейших исследованиях нам предстоит выявить корреляцию этого метода с медицинскими показателями улучшения самочувствия, активности и настроения, также выяснение возможности данного метода в формировании социального интеллекта личности, необходимого для сохранения гомеостаза в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер, А. Индивидуальная психология / История зарубежной психологии. 30–60 годы XX века (тексты). М. 1986.
2. Анохин, П. К. Избранные труды: Кибернетика функциональных систем / Под ред. К. В. Судакова. М.: Медицина, 1998. — 400 с.
3. Джеймс, У. Психология. М. 1991.
4. Зариковский, Г. М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. — 320 с.
5. Маслоу, А. Мотивация и личность. Нью-Йорк. 1970 / Курс практической психологии / авт. сост. Кашапов Р. Р. Ижевск. 1995.
6. Основные направления психологии в классических трудах. Гештальт-психология. В. Келер. Исследование интеллекта человекоподобных обезьян. К. Коффка. Основы психического развития. — М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. — 704 с. — (Классики зарубежной психологии).
7. Психологи рассказали о том, как достичь счастья // Новости науки. — 20.03.2016 [Электронный ресурс] <http://sci-dig.ru/statyi/kak-dostich-schastya-rasskazali-psihologi/> (дата обращения 5.02.18).
8. Сочивко, Д.В., Полянин, Н. А. Молодежь России: образовательные системы, субкультуры, исправительные учреждения. М.: МПСИ, 2009.
9. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. — Самара: Издательский дом «Бахрах», 1996. — 480 с.
10. Узнадзе, Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки. — М. 1949.
11. Фрейд, З. Психология бессознательного. М. 1989.
12. Фромм, Э. Иметь или быть? / Фромм Э. Человек для себя; Иметь или быть? / Пер. с англ. Минск: Изд. В. П. Ильин, 1997. — С. 206–411.
13. Юнг, К. Психология бессознательного. М. 1994.

© Курамшина Дарья Романовна (trutneva.dar@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Г. Казань