

Приходько Иван Петрович

научный сотрудник Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова

РЕФЛЕКСИВНАЯ РАБОТА ЛИЧНОСТИ ПРИ ОКАЗАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Аннотация:

В статье представлена попытка осмысления роли и сути внутренних психических процессов, действующих при оказании психологической помощи, имеющей целью изменение или коррекцию негативных паттернов поведения человека в реальной жизни. В рамках деятельностно-смыслового подхода к пониманию психики как работы основное понятие «работа личности» понимается как психическая работа, опосредствующая и обслуживающая деятельность субъекта, связывающую его с объективной действительностью. В работе показано, что важную роль в изменении и коррекции негативных паттернов поведения человека играет рефлексивная работа личности, связывающая внутренние ощущения организма с предоставляемой наглядной информацией в виде обратной связи от приборов.

Ключевые слова:

психологическая помощь, рефлексивная работа личности, обратная связь, аппаратные методы психологической помощи, биологическая обратная связь, релаксация, психическое здоровье, саморегуляция, паттерн поведения.

Prikhodko Ivan Petrovich

Research associate,
Lomonosov Moscow State University

REFLECTIVE WORK OF PERSONALITY IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING WITH APPLICATION OF FEEDBACK

Summary:

The article presents an attempt to comprehend the role of mental processes during the psychological counseling that has a purpose to change or correct the negative behavior patterns in real life. Following the activity approach that understands the psychic as a work, the basic concept "work of personality" is considered as mental work, mediating and servicing the personal activity in real life. The author believes that the reflective work of personality plays an important role in the correction of negative patterns of human behavior by connecting body's internal sensations and visual information in the form of feedback from the devices.

Keywords:

psychological assistance, reflective work of personality, feedback, instrumental methods of psychological help, biological feedback, relaxation, mental health, self-regulation, behavior pattern.

В статье представлена попытка осмысления роли и сути внутренних психических процессов, действующих при оказании психологической помощи, имеющей целью изменение или коррекцию негативных паттернов поведения человека в реальной жизни. В рамках деятельностно-смыслового подхода к пониманию психики как работы и московской школы теории деятельности основное понятие «работа личности» понимается как психическая работа, опосредствующая и обслуживающая деятельность субъекта, связывающую его с объективной действительностью. Более подробно понятие «работа личности» было рассмотрено в работах М.Ш. Магомед-Эминова (1998, 2001, 2004, 2006, 2007, 2009) [1; 2; 3; 4], который, продолжая развитие теории деятельности С.Л. Рубинштейна [5] и А.Н. Леонтьева, утверждающих, что «деятельность субъекта – внешняя и внутренняя – опосредствуется и регулируется психическим отражением реальности» [6, с. 124], рассматривает деятельность как субстанцию сознания, при этом трактует «...само сознание как трансформацию деятельности» [7, т. 1, с. 532]. «Работа личности – это жизненные процессы, в которых происходит становление личности как самоидентичности, как единства многообразных связей, как целостности, выполняющей связующую, управляющую, регулирующую функции» [8, с. 253–254]. При этом важнейшей составляющей работы личности является способность конструирования в зависимости, с одной стороны, от целей и задач, решаемых человеком, с другой – от существующих в данный момент условий объективного и субъективного мира – необходимых репрезентаций и представлений, существенных для достижения поставленных задач [9; 10].

В качестве объекта исследования мы выбрали такую область психологической практики, как оказание психологической помощи с применением аппаратных методов, в которых используется действие обратной связи как инструмента, способствующего эффективному переобучению клиента (то есть изменению нежелательных паттернов поведения на продуктивные с точки зрения целей и задач, решаемых клиентом в повседневной жизни).

Понятие «обратная связь» широко применяется в области техники как необходимое звено в организации управления и контроля работы сложных технических устройств, действующих в

автоматическом режиме. И хотя это понятие не является психологическим термином, в последнее время оно все чаще используется в данной области, например при анализе коммуникативных процессов, в практике анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге, при обучении техникам релаксации, а также в психофизиологии (как биологическая обратная связь).

Необходимо также заметить, что с усложнением и развитием технических устройств существенным образом расширяются и возможности использования процессов обратной связи для эффективного решения различных задач в психологической практике, в том числе и для оказания психологической помощи. Так, например, появление обратной связи в формате видео существенно повлияло на развитие и распространение активных форм обучения подростков и взрослых, а появление компактных устройств биологической обратной связи значительно увеличило возможность применения их в практике обучения техникам релаксации, саморегуляции и самоорганизации поведения, способствующих повышению уровня психического здоровья человека.

На сегодняшний день можно констатировать, что применение методов, включающих звено обратной связи, значительно повышает эффективность управления и контроля человеком многих психических процессов – от самых элементарных психофизиологических (например, от простых – изменение частоты пульса или импульсов головного мозга до комплексных – изменение гормональных обменов или сдвигов в организме человека) до сложноорганизованных психических процессов, таких как эмоциональное самочувствие, творческое вдохновение или измененные состояния сознания. В подтверждение этому можно привести большое количество работ и диссертаций не только психологов, но и педагогов, медиков, физиологов и т. д.

Появляется надежда на то, что возможности человека по самоуправлению и саморегуляции в отношении физических, психофизиологических, психических состояний могут быть существенно расширены. В частности, здесь можно указать на многие примеры из жизни, когда люди с так называемыми экстрасенсорными способностями, демонстрируя необычное поведение, могут настолько убедительно создать веру в возможность достижения человеком положительного результата, что у него активируется личностная работа по управлению, конструированию и трансформации функций своего организма настолько, что организм действительно начинает работать по-другому. И сказать, что такие парадоксальные изменения происходят за счет экстрасенсорных влияний в виде повторения малоосмысленных, а порой и абсурдных текстов, демонстрируемых отдельными адептами различных культов, а не за счет роста веры человека в собственные силы и проведения большой внутриличностной работы, было бы слишком наивно. Однако само наличие таких феноменов в жизни говорит нам, что здесь есть поле для научного исследования, и прежде всего для изучения связи личностной работы с изменениями на уровне функционирования организма.

Хотелось бы также заметить, что насколько обширны теоретические разработки в области развития методов и техник, использующих обратную связь для организации изменений в психологических процессах различного уровня, настолько же узко применение этих методов в реальной практике психологической работы.

Таким образом, налицо парадоксальная ситуация: с одной стороны, с середины прошлого столетия существует большой массив разработок и экспериментально подтвержденных данных, свидетельствующих, что применение техник обратной связи существенно повышает возможности человека по саморегуляции и самоорганизации поведения (как важнейшей составляющей психологической помощи); с другой стороны, мизерная практика использования этих разработок непосредственно в практической сфере оказания психологической помощи. То есть на практике это выглядит примерно так: центры психологической работы накапливают богатый арсенал аппаратуры, технических и методических средств для оказания психологической помощи с применением техник обратной связи, но в своей непосредственной работе с клиентами крайне редко используют аппаратные методы. Конечно, можно сказать что это вопрос качества подготовки специалистов, которые там работают, возможно, они не обучены работе с техникой, методики несовершенны и требуют доработки, сама техника сложна и требует квалифицированного ухода, или привести иррациональные аргументы – психологи панически боятся техники. Явное несоответствие и разрыв между накопленным потенциалом эффективных методов и техник с использованием механизмов обратной связи и применением их в реальной практике психологической помощи, на наш взгляд, нельзя объяснить такими аргументами. Ведь если методика работает, что подтверждено многочисленными исследованиями, и потребность в квалифицированной психологической помощи растет с каждым днем, то должно расти и применение эффективных методов в психологической практике. А это значит, что здесь есть над чем задуматься, следует выяснить, чего не хватает для продуктивной работы в столь востребованной на сегодняшний день области, как оказание психологической помощи.

Факт, мимо которого проходят психологи, специализирующиеся в этой области, на наш взгляд, заключается в том, что в практике оказания психологической помощи с применением техник обратной связи (скажем, при депрессивных расстройствах, фобиях или нарушениях организации деятельности в повседневной жизни) НЕ учитывалось, что важнейшим звеном для появления реальных изменений в поведении человека является внутренняя рефлексивная работа личности. Проиллюстрируем это на примере применения этих техник для обучения релаксации как разновидности процессов саморегуляции. В инструкции по применению, как правило, клиенту предлагается *самостоятельно* найти связь между внутренними ощущениями и характером изменений, предъявляемых с помощью датчиков обратной связи, параметров его состояния (скажем, ЧСС, КГР и т. п.) [11]. Однако, как это сделать, там не описывается, а если эта связь не устанавливается, то весь процесс применения данной методики теряет смысл.

На практике так и происходит, поскольку далеко не все клиенты, а зачастую и сами специалисты, могут эту связь обнаружить и способны ее контролировать в заданных пределах (ведь реальная саморегуляция начинается только с этого момента). Связь между изменением внутренних ощущений и показателями данных от приборов обратной связи может быть осуществлена лишь при наличии определенной работы личности по выделению из множества наличествующих в организме человека процессов и ощущений именно тех, которые соответствуют контролируемым с помощью датчиков обратной связи параметрам (в различных видах кривых на мониторе, изменении цвета или яркости, формы и т. п.). Только когда такая связь может быть обнаружена, человек способен обучаться контролировать внутренние психические процессы и управлять ими, сначала опираясь на данные обратной связи, а в дальнейшем без опоры на них. Таким образом, работа личности по мониторингу внутренних ощущений и выделению из них значимых в данный момент является решающим фактором в достижении успеха в применении методов, использующих технику обратной связи.

Попробуем продемонстрировать рефлексивную работу личности. Каждое мгновение жизни в организме человека протекает огромное количество различных импульсов, колебаний физиологических и эмоциональных процессов, которые происходят без сознательного контроля и участия, то есть человек их не отслеживает. Но если выбирается какой-либо один из них, то испытываемый тут же направляет на него внимание, и ощущения от состояния выбранного отдела организма станут доступны для сознательного анализа. В зависимости от задачи работа личности будет конструировать репрезентации этих ощущений так, чтобы сложилось целостное представление о выделенном процессе, например нормальности и аномальности его состояния.

Таким образом, рефлексивная работа личности осуществляет ряд действий – направление и концентрацию внимания, связывание репрезентаций, ощущений в конструктивную последовательность – в зависимости от выделенной задачи и тем самым является определяющим фактором в организации внутреннего мира, осуществляет мониторинг большинства процессов организма и может при определенных условиях контролировать их. В этом случае техники обратной связи выступают лишь в качестве помогающего материала для рефлексивной работы личности по осуществлению более дифференцированного анализа тех или иных ощущений на этапе обучения человека контролю над ними. Особенно важно применение техник обратной связи для овладения теми процессами, которые ранее были вне контроля и управлялись нецеленаправленно, стихийно в зависимости от ситуации, поэтому были не подвластны для мониторинга и саморегулирования. Однако без целенаправленной рефлексивной работы личности сами по себе техники обратной связи не способны помочь человеку овладеть контролем того или иного процесса в организме, их демонстрация не окажет никакого обучающего воздействия.

Для осуществления изменений более сложноорганизованных процессов, например устоявшихся или привычных паттернов поведения, одного только применения техник обратной связи (обратная связь в формате видео) недостаточно. Так, зачастую человек под влиянием обратной связи от других людей принимает решение об изменении тех или иных своих привычных действий, но эти решения остаются нереализованными. Для того чтобы произошли изменения, требуется рефлексивная работа личности по выделению определяющих моментов нежелательного поведенческого паттерна, определению, как он активируется, как действует. Только после этого происходит конструирование нового желаемого паттерна поведения, а также дальнейшая работа по контролю за осуществлением нового паттерна в реальной жизни вплоть до его усвоения на уровне автоматизма.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что рефлексивная работа личности является важнейшей составляющей для развития и роста способности человека управлять и контролировать свое поведение. Именно развитию рефлексивной работы личности должно уделяться первостепенное значение при обучении человека техникам саморегуляции с помощью приборов обратной связи и технологии биологической обратной связи (БОС). Возможность ее развития является

определяющим фактором в овладении человеком своим поведением и, соответственно, возможности коррекции поведения других, что особенно важно при оказании психологической помощи.

В статье представлена, конечно же, лишь попытка анализа роли и значения рефлексивной работы личности в практике психологической помощи. Дальнейшая работа по исследованию ее особенностей и составляющих будет способствовать ее диагностике и развитию.

Ссылки:

1. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека : в 2 т. М., 2007.
2. Магомед-Эминов М.Ш. Психика как работа // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2011. № 4. С. 92–108.
3. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М., 1998. 496 с.
4. Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология. М., 2006. Т. 2. 576 с.
5. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб., 2003. С. 282–426.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977.
7. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека.
8. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности.
9. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М., 2007. 526 с.
10. Братусь Б.С. Леонтьевские основания смысловых концепций личности // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра. М., 2006. С. 117–133.
11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М., 2009. 312 с.

References:

1. Magomed-Eminov, MS 2007, *Positive psychology of man: in 2 vols.*, Moscow.
2. Magomed-Eminov, MS 2011, 'The psyche as work', *Vestnik MGU. Series 14. Psychology*, no. 4, pp. 92-108.
3. Magomed-Eminov, MS 1998, *The transformation of the individual*, Moscow, p. 496.
4. Magomed-Eminov, MS 2006, *Extreme psychology*, Moscow, vol. 2, p. 576.
5. Rubinstein, SL 2003, 'Man and the world', *Rubinstein SL Being and consciousness. The man and the world*, St. Petersburg, pp. 282-426.
6. Leontiev, AN 1977, *Activities. Consciousness. Personality*, Moscow.
7. Magomed-Eminov, MS 2007, *Positive psychology of man: in 2 vols.*, Moscow.
8. Magomed-Eminov, MS 1998, *The transformation of the individual*, Moscow, p. 496.
9. Asmolov, AG 2007, *Personality Psychology: cultural and historical understanding of human development*, Moscow, p. 526.
10. Bratus, BS 2006, 'Leontief base semantic concepts of personality', *Psychological theory of activity: yesterday, today and tomorrow*, Moscow, pp. 117-133.
11. Leonova, AB & Kuznetsova, AS 2009, *Psychological control technology the human condition*, Moscow, p. 312.