

Индивидуальные различия в познании и общении

Материалы сайта https://romek.ru

ЮЖНО-РОССИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПОЗНАНИИ И ОБЩЕНИИ

Ответственный редактор
доктор философских наук, профессор
Л.А. Мирская

Ростов-на-Дону
Антей
2007

Материалы сайта https://romek.ru

ББК 88.37
И60

Редакционная коллегия:
Ответственный редактор — доктор философских наук,
проф. Л.А. Мирская

Члены редакционной коллегии:
канд. психол. наук, доц. Т.Ю. Синченко,
канд. психол. наук, доц. В.Г. Ромек

И60 **Индивидуальные различия в познании и общении**: Сборник научных трудов / Отв. ред. проф. Л.А. Мирская. Ростов н/Д: Изд-во «Антей», 2007. — 288 с.

ISBN 978-5-91-365-025-2

В межвузовском сборнике научных трудов представлены статьи, отражающие различные аспекты исследований индивидуальных различий в познавательной деятельности и общении. Статьи сборника будут полезны как ученым, изучающим познавательную и коммуникативную деятельность, так и студентам психологических факультетов.

ISBN 978-5-91-365-025-2

ББК 88.37

© Южно-Российский гуманитарный институт

Материалы сайта https://romek.ru

Содержание

Предисловие 5
Антипова И.Г.
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ В КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: МЕСТО СУБЪЕКТА 7
Белоусова А.К., Молохина Г.А.
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ МЫШЛЕНИЯ 22
Васильева О.С., Козлова И.Н.
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКТОВ 35
Васильева О.С., Мирошникова Е.Н.
ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ 46
Воробьева Е.В.
К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕЛЛЕКТА И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ 69
Гринько А.А.
РОЛЬ ОЦЕНОК В ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ 88
Джанерьян С.Т.
КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ САМОСОЗНАНИЯ .. 99
Дроздова И.И., Фащеева Н.С.
ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТОВ АТТРАКЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ... 118
Дунайцева Н.А.
ИЗУЧЕНИЕ КРИТЕРИЕВ УСПЕШНОСТИ В ОБЩЕНИИ У ВЗРОСЛЫХ АБИТУРИЕНТОВ, ЖЕЛАЮЩИХ СМЕНИТЬ ПРОФЕССИЮ 132
Костенич Г.Н.
ОСОБЕННОСТИ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ В ИНТЕРНЕТ-ОБЩЕНИИ 151

Материалы сайта https://romek.ru

Ромек Е.А., Ромек В.Г.
ЛОГИКА ЭМОЦИЙ И ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ 167
Синченко Т.Ю.
ВЛИЯНИЕ ПОНЯТИЙНОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОСТИ И ПОЛЕЗАВИСИМОСТИ-ПОЛЕНЕЗАВИСИМОСТИ НА РЕШЕНИЕ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ 176
Тащёва А.И.
РЕТРОСПЕКТИВА СВОЕОБРАЗИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ЖЕРТВ БЕСЛАНСКОГО ТЕРАКТА 188
Фарапонова О.В.
ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ВОЛЕВУЮ СФЕРУ ЛИЧНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ 209
Хомич А.В.
СЕТЕВОЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОЕ ЛИТЕРАТУРНОЕ ТВОРЧЕСТВО КАК ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ 221
Шкуратова И.П., Герасименко А.Н.
ВОСПРИЯТИЕ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ СОБЫТИЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ 249
Шкуратова И.П., Крикало Е.Л.
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К РАЗНЫМ ВИДАМ СВОЕЙ И ЧУЖОЙ ЛЖИ 266

Материалы сайта https://romek.ru

Е.А. Ромек, В.Г. Ромек

ЛОГИКА ЭМОЦИЙ И ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

«Невроз — это глупое поведение неглупого человека»
А.Эллис

Что же на самом деле вызывает негативные эмоции?

Главную идею РЭПТ задолго до А.Эллиса сформулировал Эпиктет — римский стоик, живший в I в., — «Людей расстраивают не события, а то, как они их воспринимают». Поведение и чувства человека ни коим образом не определяются внешними событиями (стимулами среды) непосредственно. В отличие от других живых существ человек — животное говорящее. А это значит, что все его поведенческие реакции опосредствованы искусственными стимулами, или речью. Говоря проще, наше поведение и чувства регулируются *словесными инструкциями*. Вначале такие инструкции мы получаем от других людей — родителей, воспитателей, учителей: *«Ты не должен есть руками! Это — отвратительно!»*, *«Учись хорошо! Если ты будешь учиться плохо, то ни за что не добьешься успеха в жизни!»*, *«Не трусь! Настоящий мужчина ничего не боится!»* и т.п. Позже словесные инструкции интериоризуются и принимают вид внутреннего монолога или диалога с самим собой. В конце концов, они «сворачиваются» во внутренней речи и перестают осознаваться, превращаются в «истины в последней инстанции». *«Люди должны есть аккуратно»*, *«Я должна добиваться успеха во всех делах»*, *«Если кто-то назовет меня трусом, я этого не вынесу!»*. Таким образом, предложения, которые человек говорит сам себе, становятся его убеждениями и в этом качестве определяют его эмоции.

«Я должна добиваться успеха во всех делах». Представим, что убежденная в этом женщина выступает с речью перед боль-

Материалы сайта https://romek.ru

шой аудиторией. Недавно ее назначили директором школы, в которой она раньше работала завучем. Перед началом собрания коллектива она снова и снова просматривает свою речь, говоря себе при этом: *«От моего сегодняшнего выступления зависит, как ко мне будут относиться коллеги. Если я провалюсь, меня никто не будет воспринимать как директора»*. Во время выступления она замечает, что некоторые ее сослуживцы о чем-то перешептываются друг с другом. В ее голове проносятся мысли: *«Они не видят во мне директора»*, *«Мне не удалось убедить их, что я смогу руководить школой»*. Кто-то в зале улыбается. *«Мои идеи кажутся ей глупыми»*. Другая учительница, ее подруга, зевает. *«Даже ей скучно!»* — думает новоиспеченная директриса. Через пять минут какая-то учительница встает и направляется к выходу. *«Это — провал!»* — думает оратор-ша. — *«Они не воспринимают меня всерьез!»*. В результате она чувствует себя подавленной, испытывает стыд и тревожность.

Что вызвало эти чувства? Поведение коллег во время ее выступления? Конечно, нет. *Ее собственные мысли*. Причем любой человек на ее месте испытывал бы те же негативные эмоции, если бы думал так же, как она.

А что должна была бы говорить себе директриса, чтобы в описанной ситуации чувствовать наряду с некоторой обеспокоенностью душевный подъем? Прежде всего, ей нужно было бы скорректировать свое центральное убеждение, примерно таким образом: *«Я* хотела бы *добиваться успеха во всех делах, но это вовсе не значит, что так* должно *быть»*. Руководствуясь этой недогматической установкой, перед началом собрания она сказала бы себе: *«Я постараюсь убедить коллег в том, что смогу стать хорошим директором. Но даже, если по какому-то стечению обстоятельств у меня не получится, это будет только неудачей, досадной неудачей, которая ни в коей мере не будет означать, что из меня не выйдет хорошего директора»*.

Заметив, что во время ее выступления коллеги о чем-то перешептываются друг с другом, она подумала бы: *«Обмениваются мнениями — моя программа явно заинтересовала их!»*

Кто-то в зале улыбается. *«Кажется, удалось установить контакт с аудиторией. Ура!»*. Другая учительница, ее подру-

Материалы сайта https://romek.ru

га, зевает. *«Бедняжка так волновалась за меня, что, наверняка, плохо спала сегодня ночью»*. Через пять минут какая-то учительница встает и направляется к выходу. *«В туалет, наверное... Пора заканчивать, чтобы не испортить впечатление. Я ведь уже сказала все, что хотела»*.

Ситуация осталась прежней. Однако изменение внутренней речи директрисы обусловило бы изменение ее чувств: тревожность уступила бы место обеспокоенности, подавленность и стыд — душевному подъему.

Таким образом, не события сами по себе, а то, как мы их воспринимаем, интерпретируем или комментируем, вызывает в нас те или иные чувства.

«Многие люди ведут себя как дети всю свою жизнь».

Из того, что чувства и поведение человека прямо связаны с его самовербализацией (что, кстати говоря, доказано Л.С. Выготским и его сотрудниками), вытекает важный вывод относительно природы эмоциональных расстройств. Источником этих расстройств является нелогичное, нереалистичное, негибкое и незрелое мышление.

«Мышление невротиков, — писал Эллис, — часто бывает магическим, догматическим и нереалистическим. Они не просто хотят, желают, предпочитают. Они требуют. Они не просто хотят успеха, удовольствий или любви. Они воображают себя богоподобными существами — благородными, совершенными, заслуживающими счастья и уважения по праву рождения»[1]. И вследствие этой установки с упорством, достойным лучшего применения, они отказываются от усилий по изменению не устраивающей их действительности. Еще меньше готовы они смириться и принять обстоятельства, которые нельзя изменить. Вместо этого они выставляют требования. Жизнь, окружающие люди и они сами *должны быть такими, какими они хотят их видеть*. «Жизнь должна быть справедливой».

«Ученики должны любить мой предмет, как люблю его я».

[1] *Ellis A.* My philosophy of psychotherapy // Journal of Contemporary Psychotherapy. 1973. V.6. №1. P.13.

Материалы сайта https://romek.ru

«Директор должен ценить меня по достоинству».

«В моей жизни не должно быть горя и разочарований».

«Дети должны заботиться о своих родителях».

«Я должна добиваться успеха во всех делах» и т.д. и т.п.

Что происходит в результате — не трудно представить. Большую часть своей жизни люди, придерживающиеся подобных убеждений, проводят, хныча, плача, жалуясь, злясь и отчаиваясь в связи с тем, что их требования не выполняются. Они чувствуют вину, тревожность, стыд, унижение, беспомощность и бессилие, а порой презирают себя. Обычно требовательность сопровождается низкой терпимостью к фрустрации, т.е. нетерпимостью к дискомфорту, жизненным трудностям и слабостям окружающих людей. Приверженные ей люди убеждены, что другие *должны быть* добрыми, порядочными, любящими и справедливыми, а жизнь *не должна* причинять горя, страданий и разочарований. Поэтому они быстро переходят от функциональных негативных чувств, таких как печаль, сожаление, обеспокоенность, к болезненным чувствам страдания, жалости к себе, гнева и депрессии.

«Многие люди ведут себя как дети всю свою жизнь», — говорил А.Эллис.

Они воспринимают свои желания как витальные потребности, убеждены, что должны добиваться успеха во всех начинаниях, что окружающие должны относиться к ним справедливо, а их жизненные условия должны быть комфортными и приятными. И когда их догматические требования не выполняются — а это происходит сплошь и рядом — они чувствуют себя несчастными.

«...Постоянно разоблачать ...нелогичное мышление и саморазрушительные вербализации» (А.Эллис).

Главная цель РЭПТ заключается в выявлении и корректировке иррациональных («магических») убеждений. РЭПТ помогает сделать их осмысленными, соответствующими реальности, жизненным целям человека, интересам его личности. А изменение центральных убеждений влечет за собой изменение и эмоций, и поведения.

Материалы сайта https://romek.ru

Первая задача РЭПТ-терапевта — показать клиенту, что его болезненные чувства — страх, депрессия, вина и т.д., обусловлены не несчастьями, которые уже произошли или, могут, по его мнению, произойти, а тем, как он их воспринимает. Когда мы расстраиваемся, огорчаемся, т.е. испытываем негативные эмоции, то в одних случаях придерживаемся *рациональных* убеждений, а в других (также) — *иррациональных*. Рациональные убеждения соответствуют реальности, логичны, недогматичны, обусловливают функциональные эмоции и конструктивное поведение. Иррациональные убеждения, напротив, не соответствуют реальности, нелогичны, догматичны, ведут к дисфункциональным эмоциям и неконструктивному поведению.

Иррациональное убеждение	Рациональное убеждение
Родители должны следить за успеваемостью своих детей, а если они этого не делают — значит, они — плохие родители.	Я бы хотела, чтобы родители моих учеников следили за успеваемостью своих детей, но если они этого не делают, это вовсе не значит, что они — плохие родители. Они — просто люди, а людям свойственно ошибаться.
Если я «провалю» открытый урок, это будет ужасно!	Если я «провалю» открытый урок, это будет плохо, очень плохо, но это — не конец света!

Представьте, что, проведя опрос в классе, Вы обнаружили, что, большинство учеников не выполнили домашнее задание и не проявляют интереса к предмету, который Вы преподаете. Вы говорите себе: «А я надеялась, что хоть эту тему они подготовят как следует. Хотелось бы мне, чтобы ученики любили мой предмет так же, как люблю его я. Но — это только мое желание и из него вовсе не следует, что так и должно быть. Им не интересно... Нужно придумать что-нибудь, чтобы повысить их мотивацию».

Материалы сайта https://romek.ru

В результате Вы чувствуете печаль, разочарование и обеспокоенность. Эти чувства неприятны, однако они функциональны, потому что 1) адекватны ситуации и 2) не препятствуют ни Вашему личностному развитию, ни достижению Вашей цели. Они стимулируют Вас к творчеству и подталкивают к практическому решению проблемы.

Но, что, если Вы придерживаетесь *иррационального* убеждения? Например, такого: «Мои ученики в очередной раз не подготовились к уроку, и их совершенно не интересует мой предмет. Это ужасно! Если бы я объясняла материал иначе и умела ладить с детьми, то мои ученики учились бы как следует. Я должна была их заинтересовать. И поскольку я не сделала того, что должна была сделать, я никогда не стану хорошим учителем!». Пока Вы в это верите, Вы по собственной воле ввергаете себя в состояние депрессии и тревоги, чувствуете себя неудачницей. Причем, будучи крайне болезненными, эти чувства не способствуют ни достижению Вашей цели (заинтересовать учеников), ни Вашему личностному развитию. Они стимулируют Вас разве что к самобичеванию и самоуничижению...

Обобщив свой многолетний терапевтический опыт, А. Эллис выделил четыре вида типичных иррациональных убеждений наших современников. Ниже они приведены вместе с их рациональной альтернативой.

Иррациональные убеждения	Рациональные убеждения
Требования X должно (или не должно) случаться, происходить, существовать.	Предпочтения Я бы хотела, чтобы X произошло (не произошло), но это вовсе не значит, что так должно быть.
Катастрофизирующие прогнозы. Если X произойдет, это будет ужасно.	Анти-катастрофизирующие убеждения. Если X случится, это будет плохо, очень плохо, но это не конец света.

Материалы сайта https://romek.ru

Иррациональные убеждения	Рациональные убеждения
Убеждения, связанные с низкой терпимостью к фрустрации. Если X произойдет, Я этого не вынесу.	Убеждения, связанные с высокой терпимостью к фрустрации. Если X случится, это будет трудно вынести (пережить), но я смогу это сделать и еще буду счастлива.
Обесценивающие убеждения. Если X произойдет (или не произойдет), это значит, что я — никчемное существо.	Убеждения, связанные с принятием. Если X случится, то это ни в коей мере не будет значить, что я — никчемное существо. Я — просто человек, а людям свойственно ошибаться.

Самым важным методом РЭПТ, помогающим отбросить иррациональные убеждения и избавиться от дисфункциональных чувств, является метод сократического диалога, или диспутирования. Правда, коллеги Эллиса предпочитают ссылаться не на легендарного Сократа, а на более приземленный образ лейтенанта Коломбо — теледетектива, который, задавая «наивные» вопросы, вынуждал собеседников признавать ложность своих показаний.

В нашем примере «Коломбо» мог бы задать учительнице следующие вопросы:

«Что ужасного в том, что Ваши ученики не подготовились к уроку, имея в виду, что "ужасно" означает "плохо на 100%?", "хуже, ничего не может быть"»?

«Вы можете доказать, что если бы Вы объясняли материал иначе, то Ваши ученики учились бы лучше?»

«Из чего следует, что Вы *должны* были заинтересовать их?»

«Как из того, что Вам не удалось заинтересовать учеников этого класса, следует, что Вы никогда не станете хорошим учителем?» и т.д.

Успешное диспутирование обычно приводит к тому, что 1) человек обретает способность самостоятельно выявлять и

Материалы сайта https://romek.ru

оспаривать свои иррациональные убеждения, и 2) у него формируется гибкое «взрослое» мировоззрение, позволяющее избегать возобновления невроза. Эффективное мировоззрение учительницы из нашего примера могло бы быть таким: «В мире нет ничего ужасного, катастрофического, невыносимого, включая то, что мои ученики в очередной раз не подготовились к уроку. Есть лишь неприятности и неудачи, которые никогда не будут доставлять мне удовольствия, но с которыми я наверняка справлюсь. Для меня не существует никаких абсолютных долженствований, но существуют только мои желания и предпочтения. Поэтому я буду делать все, что в моих силах, для того чтобы заинтересовать учеников моим предметом и повысить их успеваемость. Но даже, если по какому-то стечению обстоятельств, мне не удастся это сделать, это все равно будет только неудачей, большой неудачей, но не концом света! И эта неудача, конечно же, не будет означать, что из меня не выйдет хорошего учителя».

Можно ли изменить убеждения человека, если они формировались всю его жизнь?

В Институте Альберта Эллиса любят рассказывать историю рождения идеи РЭПТ. В начале 50-х гг. Эллис — тогда психоаналитик — в который раз выслушивал жалобы своей клиентки на то, что ее неудачи в личной жизни обусловлены насилием, которому она подвергалась в детстве со стороны отца. Потеряв терпение, Эллис воскликнул: «Не Ваш отец, а Ваше собственное убеждение в том, что трагическое событие из Вашего детства обрекает Вас на одиночество, делает Вас несчастной!» Клиентка замолчала. И через пару минут озадаченно произнесла: «Вы хотите сказать, что не мой отец, а я сама несу ответственность за то, что мне так плохо?!.. Так вот, в чем дело!» Эллис называл такие инсайты «элегантными решениями».

Большинство иррациональных убеждений были внушены нам в детстве родителями и воспитателями. Этим объясняется их устойчивость: они успели пустить корни, стать частью нашей личности еще до того, как мы научились критически мыслить, проверять те или иные идеи на истинность и позна-

Материалы сайта https://romek.ru

комились с более рациональными формами мышления.

Другим источником «магических» убеждений являются стереотипы общественного сознания, черпаемые нами ежедневно из средств массовой коммуникации, повседневного общения и т.п. Таким образом, некритически усвоенные в детстве иррациональные убеждения постоянно подкрепляются во взрослой жизни человека. Имея в виду это обстоятельство, реально ли изменить их? Безусловно. Но для этого недостаточно терапевтической стратегии психоанализа, полагал Эллис. Психоанализ нацелен на реконструкцию и доведение до сознания клиента генезиса его иррациональных убеждений. Однако знание о том, почему человек когда-то начал вести себя и думать нелогично, не дает ни представления о том, почему он продолжает это делать, ни тем более знания о том, что ему нужно предпринять, чтобы скорректировать свое мышление и поведение. Чтобы изменить иррациональные убеждения, необходимо:

а) привлечь к ним внимание или вывести их на сознательный уровень;

б) показать, что именно они вынуждают нас чувствовать себя несчастными;

в) выявить с помощью диспутирования нелогичность, ложность иррациональных убеждений, их несоответствие нашим жизненным целям;

г) научиться думать по-другому и по-другому формулировать наши желания, предпочтения и ожидания;

д) закрепить новые рациональные убеждения и научиться придерживаться их в повседневной жизни.

Перечисленные выше шаги и составляют терапевтическую стратегию РЭПТ.

Материалы сайта https://romek.ru