

УДК 159.9:316.6

DOI: 10.17072/2078-7898/2016-2-71-76

ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В ИССЛЕДОВАНИЯХ Н. ПЕЗЕШКИАНА

*Соколова Эмилия Александровна**Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины*

В статье рассматривается представленность психологических проблем в работах Н. Пезешкиана. Метод исследования — теоретический анализ. Несмотря на то что термин «психологическая проблема» в исследованиях Н. Пезешкиана не используется, тем не менее он указывает на переживания конфликта или проблемы, его (ее) осознание и поведение в конфликте, подкрепляемое эмоциями, т.е. речь идет о психологической проблеме. Н. Пезешкиан рассматривает проявления и последствия конфликта (проблемы) и работает с проблемами «повседневной жизни». Он выделял сферы проблем и конфликтов: личностная сфера, сфера взаимодействия, сфера реализации целей жизни. Рассматриваются в первую очередь проблемы в социальных отношениях, обусловленные несоответствием системе ценностей, принятых в данное время в данном обществе. Проблемы социальных отношений превращаются в психологическую проблему для каждой из сторон взаимодействия. Кроме этого, личностные проблемы и проблемы в сфере реализации целей жизни увязываются с фактором времени. Н. Пезешкиан выделяет внешние и внутренние причины проблем и конфликтов. К внутренним он относит своеобразие актуальных способностей, а также их несоответствие идеальному образу и идеальной модели поведения. Н. Пезешкиан указывает на две формы мышления при конфликтах и проблемах: словесно-логическое и образное. Проблемы во взаимодействии оказывают влияние на каждого из партнеров. В некоторых случаях проблемой может стать собственное поведение, не соответствующее общепринятым нормам. Для каждого кризиса проблемы будут разными. Полученные результаты расширяют понимание психологической проблемы как научной категории и могут быть использованы практическими психологами при работе с клиентами.

Ключевые слова: актуальные способности; проблемы; конфликты; взаимодействие; партнеры по общению; поведенческие категории; эмоциональные категории; ситуации воспитания.

REPRESENTATION OF PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN RESEARCH OF N. PEZESHKIAN

*Emilia A. Sokolova**Francisk Skorina Gomel State University*

The article deals with representation of psychological problems in N. Pezeshkian's works. Method of research is theoretical analysis of literature. Although the term «psychological problem» in N. Pezeshkian's researches isn't used, nevertheless, he points to experiences of the conflict or a problem, his (her) understanding, and behavior in the conflict supported by emotions, that is, it is about a psychological problem. N. Pezeshkian considers manifestations and consequences of the conflict (problem), and works with problems of «everyday life». N. Pezeshkian designates spheres of problems and the conflicts: the personal sphere, the sphere of interaction, the sphere of realization of life purposes. The problems in the social relations caused by discrepancy to system of the values accepted at present in this society are considered first. Problems of the social relations turn into a psychological problem for each of the parties of interaction. Moreover personal problems and problems in the sphere of realization of the purposes of life coordinate with time factor. N. Pezeshkian distinguishes between internal and external causes of the problems and conflicts. The internal causes of conflict and the problems lay in originality of actual abilities as well as his inconsistency ideal image and the ideal behaviors. N. Pezeshkian points to two forms of thinking in conflicts and problems — verbally — logic and figurative. Problems in the interaction affect each of the partners. In some cases, the problem may be own behavior which does not comply with generally accepted standards. For each crisis the problem will be different. The results extend the understanding of the psychological problems as a scientific category and can be used by practical psychologists working with clients.

Key words: actual abilities; problems; conflicts; interaction; partners in communication; behavioral categories; emotional categories; education situations.

Введение. Психологические проблемы занимают значительное место в жизни каждого человека. Одни с ними справляются, другие нет. Человек может длительное время жить со своей проблемой, переживать из-за нее. Люди не всегда обращаются за психологической помощью. Причем даже с помощью специалиста проблемы иногда трудно решаются. В некоторых случаях психологическая проблема может стать стимулом развития.

Существует два подхода к психологическим проблемам в современных исследованиях. С одной стороны, конкретные психологические проблемы интенсивно изучаются, например, проблемы отдельного человека, взаимоотношений, обучения, экзистенциальные (Л.С. Выготский, 1981, 1995, 2005; И.А. Котик, 1989; Ю.М. Швальб, О.В. Данчева, 1991; Л.А. Пергаменщик, 1997; Р. Гарднер, 2002; Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова, 2003; Т.В. Форманюк, 2004; Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская, 2005; И.О. Мелихова, 2010; Г.М. Андреева, 2013; и др.). Как отмечают Л.А. Хьелл и Д.Д. Зиглер, психология личности занимается «исследованием проблем человеческой личности», а также «поиском путей реализации более эффективных и продуктивных стратегий преодоления жизненных трудностей» [3, с. 21].

С другой стороны, сама психологическая проблема как научная категория недостаточно раскрыта, так как представляется несколько обыденной и в качестве научной категории находится вне поля зрения ученых. В теориях личности, направлениях и подходах современной психологии психологические проблемы или их отдельные составляющие недостаточно систематизированы, взгляды представителей классической психологии относительно психологических проблем недостаточно изучены.

Известны многочисленные негативные последствия нерешенных психологических проблем — нарушения деятельности (И.А. Котик, 1989), поведения (А.Е. Личко, 1983), общения (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская, 2005), нарушение адаптации (Л.А. Пергаменщик, 2008), нарушение качества жизни (А.А. Новик, Т.И. Ионова, 2002), психосоматические заболевания (И.А. Фурманов, 2015) и другие.

Кроме этого имеются многочисленные психологические проблемы отдельного человека, возникли новые проблемы в новых социальных средах взаимодействия, например в Интернете. Появились ранее не известные, например, психологические проблемы многочисленных групп мигрантов и населения тех мест, где пытаются обосноваться мигранты. В Европе обострились проблемы взаимодействия разных культур в условиях преобладания одной из них. В России эти проблемы решаются более успешно, если учесть тысячелетнюю российскую историю сов-

местного проживания народов, но анализа таких психологических проблем, систематизации эффективных моделей их решения до сих пор нет. До сих пор плохо решаются психологические проблемы выживания в условиях экономического кризиса. За счет террористов-смертников разрастается группа суицидентов. Пока непонятны психологические проблемы, приведшие человека к такому решению, и, соответственно, не ясна технология профилактики таких проблем.

Все сказанное позволяет сделать вывод об актуальности исследования психологических проблем как научной категории. Для этого в первую очередь необходимо установить, как представлена научная категория «психологическая проблема» в теориях личности, направлениях и подходах психологии.

В ряде исследований в основе понимания проблем клиента лежит «психопатология повседневной жизни», о которой писал З. Фрейд. Однако основную группу психологических проблем образуют проблемы повседневной жизни людей, не страдающих психическими заболеваниями или психической патологией. Основателем позитивной психотерапии, которая противопоставлена «психопатологии повседневной жизни», является Н. Пезешкиан [1]. Он считает, что «здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто в состоянии с ними справиться» [там же, с. 13], его работа направлена на то, чтобы помогать справляться с проблемами, конфликтами, решать задачи повседневной жизни. Поэтому понимание Н. Пезешкианом «проблем повседневной жизни» является актуальным.

Цель исследования — выяснить, как понимает Н. Пезешкиан психологические проблемы, систематизировать его взгляды на психологические проблемы. Метод исследования — анализ его работ.

Основная часть. По мнению Н. Пезешкиана, «все мы “больны” конфликтами, проблемами и трудностями, которые связаны с нами самими, с нашими партнерами, другими окружающими нас людьми, и наконец, с нашими жизненными целями» [там же, с. 13].

Таким образом, Н. Пезешкиан обозначает сферы конфликтов, проблем и задач:

- личностная сфера;
- сфера взаимодействия;
- сфера реализации целей жизни.

Н. Пезешкиан пишет: «...конфликты... представляют собой проблемы и задачи, которые мы пытаемся разрешить» [там же, с. 16].

Включая в состав конфликтов проблемы и задачи, он обозначает их соответствующими терминами, т.е., различает, но не указывает, в чем их различия.

Н. Пезешкиан отмечает, что «каждой отдельной ступени развития свойственны ее собственные про-

блемы и конфликты, которые мы называем кризисами развития» [там же, с. 143].

Учитывая это, можно сказать, что в кризисах развития сосредоточены проблемы и конфликты, однако для каждого кризиса они будут разными.

Устанавливая причины проблем и конфликтов, он приходит к выводу, что они обусловлены способностями, вызывающими «появление конфликтных ситуаций...» [там же, с. 21]. «Каждый внутренний или внешний конфликт может быть описан в терминах актуальных способностей» [там же, с. 44].

То есть причины проблем обусловлены внутренне и связаны с особенностями личности.

Н. Пезешкиан дает следующее определение названных способностей: «Актуальные способности — это центральные факторы развития личности» [там же, с. 23]. Они включают: пунктуальность, стремление к порядку, аккуратность, послушность, вежливость, честность, справедливость, верность, бережливость, старательность, надежность, точность, подражание, терпение, умение ценить время, контактность, сексуальность, доверие, ожидание, вера, религиозность, сомнение, уверенность и целостность.

Соответственно, отсутствие этих актуальных способностей будет создавать проблемы или конфликты.

Н. Пезешкиан выделяет первичные и вторичные способности. Он отмечает, что вторичные способности — это поведенческие категории; первичные способности — категории эмоциональные [там же, с. 58]. Они взаимосвязаны.

То есть подчеркивается внутриличностная связь эмоциональной и поведенческой составляющих личности.

Н. Пезешкиан это уточняет: «Эмоциональная сфера при этом действует в направлении усиления, поощрения или наказания какой-то поведенческой области вторичных способностей. ... И наоборот, на определенные поведенческие формы вторичных способностей накладывается эмоциональный резонанс первичных способностей» [там же, с. 59].

В конфликте или проблеме можно выделить поведенческую и эмоциональную составляющие.

Характер эмоционального реагирования, по мнению Н. Пезешкиана, опирается на систему ценностей. «Значение, которое мы придаем нормам поведения, зависит от индивидуальной и общественной системы ценностей» [там же, с. 38].

Эмоциональная составляющая взаимосвязана, с одной стороны, с системой ценностей, а с другой — с поведением.

«Общество выступает как важный носитель оценивающих и характеризующих норм поведения» [там же, с. 130]. Имеет значение «образ человека, который принят в конкретное время в конкретном обществе» [там же, с. 33]. «Образ — это человек или манера его поведения в том случае, если его изби-

рают в качестве эталона собственного поведения или подражают ему» [там же, с. 62].

Он указывает на два эталона — образ и манера поведения.

Именно усвоенные ребенком нормы поведения являются основой бесконфликтного общения. «Процесс усвоения этих норм мы называем социализацией» [там же, с. 32]. Возникающие при этом актуальные способности, в частности те, которые способствуют бесконфликтному общению, Н. Пезешкиан считает социально значимыми.

В своем поведении человек опирается на сложившуюся у него индивидуальную и общественную систему ценностей; но если это так, то эмоциональное реагирование на собственное поведение будет всегда позитивным. Если же оно негативно и обуславливает проблемы или конфликты, значит, это реагирование не относится к собственному поведению, а относится к поведению других людей. То есть Н. Пезешкиан отмечает и внешние, и внутренние причины конфликтов и проблем.

Он указывает, что для человека может быть неприятным открытием свое поведение, отличающееся от общепринятых норм в ответ на поведение партнера по взаимодействию.

В некоторых случаях проблемой может стать собственное поведение, не соответствующее общепринятым нормам.

Актуальный конфликт Н. Пезешкиан выводит из взаимодействия внешних факторов и личностных способностей или возможностей [1]. Указывая на актуальные способности, он отмечает: «их недооценка или чрезмерное акцентирование, их генерализация на большие сферы жизни или их перенос на других людей нередко приводят к конфликтам в эмоциональной сфере или в поведении, иногда даже к психосоматическим расстройствам» [там же, с. 57]. «Неразрешенные конфликты трансформируют содержание страхов, неудовлетворенности в мыслительные образы» [там же, с. 78–79].

«Недооценка или чрезмерное акцентирование», «генерализация» указывают на когнитивную составляющую конфликта или проблемы. Н. Пезешкиан выделяет две формы мышления при конфликтах: словесно-логическое и образное.

Еще одну причину конфликтов Н. Пезешкиан видит во внешних конфликтных ситуациях. Конфликты (или проблемы), в понимании Н. Пезешкиана, возникают, если человек нарушает повсеместно действующие поведенческие нормы.

В возникновении конфликта (проблемы) Н. Пезешкиан видит несоответствие образу, принятому в конкретное время в конкретном обществе. Поведение партнера по взаимодействию, в понимании его собеседника, не вписывается в повсеместно действующие поведенческие нормы и создает эмоциональное напряжение.

Партнер по взаимодействию выводит из этого «перенасыщенное эмоциями обобщение, которое часто делает невозможным деловой подход к конфликту» [там же, с. 20].

Эти нарушения могут повторяться и приводят к негативным установкам относительно партнера по общению. В дальнейшем, как пишет Н. Пезешкиан, «мы уже не в состоянии думать о его положительных качествах, так как отрицательные эмоции легли, как тень, на наше отношение к нему» [там же, с. 21].

То есть партнер по взаимодействию нарушает мои нормы и, в моем понимании, нормы социума, и мне это не нравится, а затем формируется отрицательная установка по отношению к человеку, нарушающему нормы, т.е., начинаясь с конфликта, проблема может иметь негативную динамику, что приводит к соответствующему поведению.

Речь идет об осознании, переживании и на этом фоне — нарушении взаимодействия, т.е. когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющих проблемы или конфликта.

По мнению автора, когнитивная, эмоциональная и поведенческие составляющие являются составляющими психологической проблемы, а внешний конфликт относительно проблемы — одной из форм ее проявления (Э.А. Соколова, 2012).

То есть у Н. Пезешкиана речь идет о проблеме, которую человек связывает с поведением партнера по взаимодействию, переживает из-за этого, реагирует на это. Проблема взаимодействия становится уже его психологической проблемой, так как она им понимается и переживается. Термин «психологическая проблема» Н. Пезешкиан не использует.

Объясняя причины проблем во взаимодействии, Н. Пезешкиан к ним относит следующие:

— «каждый видит правильно, но не каждый видит целостно» [1, с. 56];

— «в группе сталкиваются разные образцы поведения и разные ожидания»;

— так как оба партнера по взаимодействию могут находиться «на том или ином этапе развития своих способностей», то «фазы развития у разных людей могут не совпадать» [там же, с. 76–77].

Направленность только на конфликт в свою очередь также создает трудности во взаимодействии [2].

«Собственное поведение и поведение других людей в результате недопонимания оказывается искаженным» [1, с. 44].

Столкновение разных образцов поведения, с точки зрения Н. Пезешкиана, может быть объяснено принадлежностью партнеров по взаимодействию к разным культурам.

Психологические проблемы взаимодействия, таким образом, возникают вследствие личностных особенностей партнеров по взаимодействию и непонимания своих ожиданий во взаимодействии и

личностных особенностей партнера каждым из партнеров.

Накапливающиеся микротравмы при взаимодействии приводят к конфликтам. В качестве микротравм, как считает Н. Пезешкиан, могут действовать некоторые психосоциальные нормы. Микротравмы приводят к уменьшению общения, недоверию, пессимизму, уменьшению планов на будущее и снижению смысла жизни. Конфликты приводят к тому, что в структуре личности образуются проблемные точки [2]. Но в таком случае речь идет о внешнем конфликте.

Конфликты создают проблемы [2], проблемы приводят к конфликтам [1].

Конфликты и проблемы взаимосвязаны.

По мнению Н. Пезешкиана, «конфликтную ситуацию можно рассматривать статически: человек не соглашается с нормами своего партнера, его актуальные способности не соответствуют актуальным способностям партнера» [1, с. 205]. «Однако более уместен динамический способ рассмотрения, при котором оба образца норм воспринимаются в качестве переменных; изменяться может не только поведение ребенка в рамках ситуации воспитания, но и поведение родителей или воспитателей» [1, с. 205].

Проблемы во взаимодействии оказывают влияние на каждого из партнеров.

Объектом направленности Н. Пезешкиана главным образом являются ситуации взаимодействия.

«Партнера и стиль его поведения мы не воспринимаем объективно; более того, восприятие одного и того же объекта у всех людей разное и зависит от их опыта, от глубины эмоциональных отношений и ожиданий, которые связываются с партнером» [1, с. 126]. «Один партнер создает другому конфликты, трудности, проблемы и кризисы. Одновременно он дает ему шанс сильнее развить свою собственную индивидуальность и найти свои собственные решения конфликтов» [там же, с. 206].

Конфликты в социальном взаимодействии обусловлены особенностями этого взаимодействия, в котором оба партнера активны. В возникновении проблемы (или конфликта) во взаимодействии участвуют обе стороны, но одна создает конфликтную ситуацию, а другая эту ситуацию адекватно не воспринимает, соответственно, адекватно на нее не реагирует, что может создавать проблемы и для другой стороны.

Н. Пезешкиан отрицает случайность поведения человека, а также случайность его позиции по отношению к своему социальному окружению. По его мнению, на их формирование оказывает воздействие и фактор времени, и жизненные впечатления, и приобретенный опыт [2].

То есть он указывает на предпосылки психологической проблемы, связанные с особенностями собственной личности. Причем он не обозначает и

не разделяет предпосылки и условия возникновения проблемы или конфликта, хотя их описывает.

Н. Пезешкиан обращает внимание на еще один аспект конфликта или проблемы: «...большую часть человеческих конфликтов можно рассматривать как нарушение фактора времени, то есть как недостаточную интеграцию прошлого, настоящего и будущего» [1, с. 33]. Он отмечает, что человек может зафиксироваться посредством переживаний на любом из временных измерений. «При изолировании фактора времени возникают фиксации, сопротивление, индифферентность. Результатом этого становится бегство в прошлое (одиночество и болезнь), бегство в настоящее (в работу), бегство в будущее (в мечты)» [1, с. 33]. Он указывает и на бегство от работы, связанное с ее завышенными требованиями. Если указанные варианты бегства не приводят к душевному равновесию, то возникают или психосоматические, или психические заболевания [2].

Речь при этом не идет о проблемах или конфликтах взаимодействия. Скорее всего в таком ключе рассматриваются две другие обозначенные Н. Пезешкианом сферы проблем или конфликтов — личностная сфера и сфера реализации целей жизни. Большую часть этой группы конфликтов или проблем Н. Пезешкиан связывает с фиксацией на одной из временных стадий, которая происходит посредством переживаний.

Н. Пезешкиан обращает внимание еще на один аспект взаимодействия человека с возникающей проблемой (конфликтом) — аспект возможности решения проблемы. Он пишет, что если у человека «не было возможности почувствовать, что из любой жизненной ситуации есть выход, то в определенные моменты он будет склонен испытывать безысходность» [1, с. 67]. Второе объяснение причины безнадёжности, по мнению Н. Пезешкиана, в том, что у человека не дифференцированы установки на будущее. Он отмечает, что трудности могут располагаться в какой-то одной сфере.

Он раскрывает последствия неготовности решить проблему. «Если такой готовности нет, то порог самооценки понижается: даже на мелкие неудачи человек реагирует подавленным настроением, а мелкую и кратковременную неудачу переживает как доказательство собственной неполноценности» [там же, с. 70]. То есть одним из последствий нерешенных проблем является снижение самооценки. Имеется связь снижения самооценки и последующего возникновения психосоматических заболеваний (Э.А. Соколова, 2006).

Если человек поймет, что из каждой ситуации есть выход и научится решать психологические проблемы, то это явится и первичной профилактикой психосоматических заболеваний.

«Большая часть поступков, которые мы совершаем в повседневной жизни, требует от нас преодо-

ления трудностей, а подчас и готовности смириться с неудачами и разочарованиями» [1, с. 70]. Он дает совет: «учись отличать кризис как опасность от кризиса как шанса на продолжение развития» [там же, с. 206]. Подчеркивает позитивное значение проблем, отмечая, что в понятие «позитивная» он включает наличное: и конфликты, и способности к их преодолению [2]. Но они имеют, как указывает Н. Пезешкиан, и негативную сторону, так как зажимают способности [2].

То есть психологические проблемы могут препятствовать развитию личности, а могут иметь и позитивное значение.

Проблемы в межличностных отношениях не всегда могут быть решены с помощью психотерапевта. Н. Пезешкиан объясняет это влиянием разных факторов:

- лечат симптом а не человека. Н. Пезешкиан выступает принципиально против этого;
- большее значение придается форме конфликта, а не его содержанию. Как считает Н. Пезешкиан, главным в возникновении конфликтов является их содержание, а не симптомы;
- психотерапевт и клиент не понимают друг друга;
- проблемы клиента психотерапевтом рассматриваются в отрыве и от жизненной ситуации клиента, и от его социального окружения;
- отсутствие сотрудничества между специалистами, работающими с клиентом, и ряд других.

Заключение. В результате исследования можно сделать следующие выводы:

1. Несмотря на то что термин «психологическая проблема» в исследованиях Н. Пезешкиана не используется, тем не менее, он указывает на сферы проявления проблем, причины их возникновения проблем, а также взаимосвязанные переживание, осознание, поведение в случае, если есть проблема, что придает ей характер психологической, а также указывает на психологическую проблему как целостное образование.

2. Конфликты являются вторичными относительно проблемы, внешние конфликты могут создавать проблемы.

3. Н. Пезешкиан выделяет внешние и внутренние причины проблем и конфликтов. К внутренним причинам он относит своеобразие актуальных способностей, а также его несоответствие идеальному образу и идеальной модели поведения.

4. Две формы мышления при проблемах — словесно-логическое и образное — позволяют, с одной стороны, понять проблему, с другой — сравнить реальный образ с идеальным.

5. Результаты свидетельствуют о представленности психологических проблем в исследованиях Н. Пезешкиана, что расширяет понимание психологических проблем как научной категории и может быть использовано практическими психологами.

Список литературы

1. *Пезешкиан Н.* Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / пер. с нем. Ю.С. Наумова. СПб.: Речь, 2004. 288 с.
2. *Пезешкиан Н.* 33 и 1 формы партнерства / пер. с нем. М.: Ин-т позитивной психотерапии, 2005. 288 с.
3. *Хьелл Л.А., Зиглер Д.Д.* Теории личности / пер. с англ. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 607 с.

Получено 31.01.2016

References

1. *Pezeshkian N.* *Psihoterapiya povsednevnoj zhizni: trening razresheniya konfliktov* [Psychotherapy of everyday life: the training of conflict resolution]. Saint Petersburg, Rech' Publ., 2004, 288 p. (In Russian).
2. *Pezeshkian N.* *33 i 1 formy partnerstva* [33 and 1 forms of partnership] Moscow, Institute of Positive Psychotherapy Publ., 2005, 288 p. (In Russian).
3. *Hjelle L.A., Zigler D.D.* *Teorii lichnosti* [Theories of Personality]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2008, 607 p. (In Russian).

The date of the manuscript receipt 31.01.2016

Об авторе

Соколова Эмилия Александровна

кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры психологии

Гомельский государственный университет
им. Франциска Скорины,
Беларусь, 246014, Гомель, ул. Советская, 104;
e-mail: emiliasokolova@yandex.ru

About the author

Sokolova Emilia Alexandrovna

Ph.D. in Medicine, Docent, Associate Professor
of Department of Psychology

Francisk Skorina Gomel State University,
104, Sovetskaya str., Gomel, 246014, Belarus;
e-mail: emiliasokolova@yandex.ru

Пробьба ссылаться на эту статью в русскоязычных источниках следующим образом:

Соколова Э.А. Представленность психологических проблем в исследованиях Н. Пезешкиана // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 2(26). С. 71–76. doi: 10.17072/2078-7898/2016-2-71-76

Please cite this article in English as:

Sokolova E.A. Representation of psychological problems in research of N. Pezeshkian // Perm University Herald. Series «Philosophy. Psychology. Sociology». 2016. Iss. 2(26). P. 71–76. doi: 10.17072/2078-7898/2016-2-71-76