

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТЬЮ У ЛИЦ С ПРОБЛЕМАМИ ВОСПРИЯТИЯ ДОХОДОВ

Людмила АНЦИБОР,
др. хаб., конф. унив., МолдГУ;
Игорь ДОНЧЕНКО,
докторант, МолдГУ

UNELE ASPECTE ALE CONSILIERII PSIHOLOGICE ÎN DOMENIUL REZILIENȚEI ȘI IDENTITĂȚII SOCIAL-PSIHOLOGICE LA PERSOANELE CU DIFICULTĂȚI ÎN PERCEPEREA VENITURILOR

Modalitatea persoanelor de a percepe veniturile și inegalitatea veniturilor este un proces subiectiv și deseori această comparație se desfășoară prin intermediul unui grup de referință. Informația despre venitul altei persoane influențează percepția propriului venit în ierarhia subiectivă a veniturilor. Trăsătura subiectivă a percepției veniturilor poate influența gândurile și acțiunile unei anumite persoane indiferent de trăsătura obiectivă a unei situații. În urma consilierii psihologice privind reziliența și identitatea social-psihologică, atât atitudinea față de inegalitatea veniturilor, cât și cea față de venituri în general poate fi ajustată. Spre exemplu, drept consecință a unor probleme, o persoană nemulțumită de propria stare financiară poate învinui pe cei din jur pentru eșecurile sale, fără a depune efort pentru soluționarea lor. O asemenea iresponsabilitate și nepregătire în confruntarea riscurilor unor schimbări ar putea fi indicatorul unui nivel scăzut de reziliență și imaturitate a personalității. Persoana care se află într-un proces de căutare, devenire sau schimbări radicale ale identității social-psihologice ar putea avea viziuni ce nu ar corespunde venitului real al persoanelor din domeniul activității sale profesionale. Respectiv, psihologul, influențând asupra esenței problemei, rezilienței și identității social-psihologice, într-un final ajută clientul să revizuiască atitudinea inclusiv asupra aspectului financiar: propriului venit și inegalității veniturilor în general.

Cuvinte-cheie: consiliere psihologică, reziliență, identitate social-psihologică, percepția veniturilor.

Восприятие индивидом дохода и неравенства доходов – процесс субъективный и чаще всего данное сравнение происходит с референтной группой. Знание о том, каков уровень дохода у другого оказывает влияние на восприятие собственного дохода в субъективной иерархии доходов. Субъективность восприятия доходов может влиять на мысли и действия конкретного человека, вне зависимости от объективной ситуации. Вследствие психологической работы относительно жизнестойкости и социально-психологической идентичности, может корректироваться и отношение к неравенству доходов и к доходам в целом. Например, вследствие тех или иных проблем, недовольный своим финансовым достатком может винить всех

вокруг в своих неудачах, ничего не делая с этим. Такая безответственность и неготовность к риску изменений может быть показателем пониженной жизнестойкости личности и недостаточной зрелости личности. Человек, пребывающий в процессе поиска, становления или резкого изменения своей социально-психологической идентичности, может иметь неадаптивные представления о реальном доходе людей сферы его профессиональной занятости. И, соответственно, психолог, влияя на суть проблемы, на жизнестойкость и социально-психологическую идентичность, в конечном счете способствует пересмотру клиентом своего отношения и к финансовому вопросу: своему доходу и неравенству доходов в целом.

Ключевые слова: психологическое консультирование, жизнестойкость, социально-психологическая идентичность, восприятие доходов.

SOME ASPECTS OF THE PSYCHOLOGICAL COUNSELING REGARDING RESILIENCE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL IDENTITY AT PEOPLE HAVING ISSUES WITH INCOME PERCEPTION

The person's income perception is a subjective process and often this comparison occurs towards a reference group. The knowledge about someone's else income level has an impact on the own income perception within the income hierarchy. The subjective feature of the income perception can have an impact on the thoughts and actions of a particular person, regardless the objective feature of a situation. Following the psychological counseling regarding the resilience and socio-psychological identity, the attitude towards income inequality and income can be adjusted. For instance, following some issues, a person who is malcontent of his/her own income level can blame the people around for own failure, but actually not trying to improve something. This level of irresponsibility and ill-preparedness to take risks for changes might be an indicator of a low level of personality's resilience and immaturity. A person who is searching, becoming or changing his/her socio-psychological identity can have visions about the real income of the people from his/her professional field that do not match with the actual data. Therefore, the psychologist is helping the client to revise the attitude towards financial aspects as well, including income and income inequality, by influencing the essence of the issue, resilience and socio-psychological identity.

Keywords: *psychological counseling, hardiness, socio-psychological identity, income perception.*

В начале консультационной работы мы изучали общее психологической состояние клиента, его жизнестойкость, сформированность социально-психологической идентичности, как воспринимает субъект доходы, неравенство доходов, вызывает ли это какие-либо негативные последствия и как это все комплексно отражается на конкретном человеке. Посредством наводящих вопросов (сократовская беседа), наблюдения за поведением и эмоциональными реакциями, всей консультационной программы мы стремились скорректировать негативное восприятие проблемы доходов и осознание значимости «денег» в жизни клиента, а также укрепить жизнестойкость и социально-психологическую идентичность субъекта.

Представления человека о самом себе являются для него убедительными независимо от того, объективны они или субъективны, истинны или ложны. Отдельные элементы и характеристики своего «Я», выраженные в конструктах, отражают тенденции поведения индивида и избирательность его восприятия. Человек, как указывает Р. Бернс, описывает самого себя словами, пытаясь выразить основные характеристики нашего привычного самовосприятия – их достаточно много; например, к ним относятся любые атрибутивные, ролевые, психологические характеристики индивида, описание его жизненных целей и т.д. [1]. Р.Солсо [2] обращает внимание на то, что когнитивная психология охватывает весь диапазон психических аспектов, и одним из важных является вопрос о том, как человек решает проблемы, думает и формулирует свои мысли посредством языка общения. Какие сильные и слабые стороны помогают или мешают ему и как умозаключения о самом себе влияют на его действия в будущем. В ходе работы психолог создает атмосферу психологической поддержки клиента, помогает ему осознать суть проблем и найти в себе силы и пути выхода из кризисных ситуаций. По ходу работы психолог способствует корректировке дезадаптивных способов мышления и поведения.

По поводу восприятия доходов важно начинать работу с клиентом с его отношения к самому себе и к зарабатываемым им деньгам. Первоначально совместно с клиентом устанавливается реально необходимый для него минимум заработка, а далее – по нарастающей прибавляются различные расходы на отдых, досуг и т.д. Тщательно исследуется разница между реальным и желаемым. Таким образом, психолог совместно с клиентом формулирует ориентировочные темы для обсуждения проблемы восприятия доходов на протяжении всех дальнейших сессий, параллельно обсуждая возможные причины существующих проблем. Также психолог стремится к тому, чтобы клиент сам нашел альтернативы своему поведению, которые бы органично выходили из его личного опыта.

Примерный тематический план обсуждаемых проблем:

1. Общее отношение к своему доходу: достает или нет, тип восприятия дохода.
2. Как клиент относится к более бедным людям, более богатым и к равным себе.
3. Выявление места человека в «пирамиде» восприятия неравенства доходов: определение крайних точек, конкретных сумм дохода и мерность пирамиды.
4. С кем происходит сравнение доходов (люди, коллективы).
5. Как себя чувствует клиент в результате сравнения.
6. Как клиент справляется, в случаях негативных переживаний, с результатами своего сравнения (способы совладания).

7. Что изменится, когда он достигнет необходимого уровня дохода. Изменится ли у него восприятие доходов внутри выявленной пирамиды.

8. Какие действия клиент предпринимает для изменения ситуации.

Отправной точкой для работы над дезадаптивными установками является выявление критериев оценивания и восприятия клиентом доходов.

Психологические консультации относительно восприятия доходов желательнее проводить комплексно. В случае, когда восприятие доходов проблематизируется клиентом, необходимо вместе с клиентом обсудить сферу его деятельности и способы его взаимодействия с миром. Мы, в частности, консультировали и проводили психологическую работу по выявлению жизнестойкости и идентичности личности и дискутировали по поводу восприятия доходов и их неравенства.

В ходе проделанной нами работы мы обратили внимание на большой спектр специфики самовосприятия клиентов, в том числе и восприятия доходов и их неравенства. На протяжении всей своей жизни человек сталкивается с ситуациями неопределенности и необходимости выбора. Особое внимание к неопределенности и выбору уделяли школы экзистенциальной психологии, когнитивной и экономической. Для преодоления неопределенности человек прибегает сознательно или неосознанно к различным стратегиям принятия решений и к убеждению себя в верности выбранной альтернативы. Первоначально человек воспринимает и оценивает проблему или ситуацию, затем альтернативы и совершает выбор. Мы обобщили этот опыт в теоретической модели этапов развития и усложнения восприятия как отдельной проблемы, так и общей картины происходящего.

1. Человек воспринимает в человеке или в ситуации проекцию своих мыслей, иллюзий. К этому относится в том числе и механизм атрибуции, т.е. приписывание человеком причин и мотивов поведения, личностных качеств и характеристик другим людям или событиям, на основе обыденного анализа своего опыта и представлений [3].

2. Человек видит только внешнюю сторону происходящего (внешнее поведение человека или ограниченность ситуации в настоящий момент).

3. Человек осознает то, что от него скрыто, то что неявно (например, понимание мотивов и намерений других людей или же последствий сложившихся ситуаций).

4. Восприятие человека или ситуации более комплексно и с учетом контекста (видение человека в различных взаимодействиях социальных, личностных и с миром; целостность человека и ситуации).

5. Восприятие надличностного, иррационального, трансцендентального.

А.Тверски и Д.Канеман в своих экспериментах показали, что немногие люди способны и склонны воспринимать и соединять вероятности раз-

личных независимых событий, стараясь объективнее их оценивать [4]. Это может быть связано с тем, что люди реже склонны изучать связи различных событий в своей жизни, рассуждать над своим поведением, над правильностью принятых решений и т.д. без (субъективно) весомых на то причин. Когнитивные психологи изучили и описали множество когнитивных искажений (т.е. систематические отклонения в восприятии и мышлении, обусловленные субъективными убеждениями), помогающих человеку совершить выбор. Мы также заметили, что с этими этапами восприятия тесно связаны и когнитивные искажения. Люди склонны создавать свою собственную «субъективную социальную реальность», зависящую от их восприятия [5]. Некоторые из когнитивных искажений помогают человеку быстрее и эффективнее реагировать на проблему или ситуацию, другие же – происходят ввиду отсутствия опыта, знаний и/или навыков.

Согласно А.Н. Фоминовой, «психологические особенности человека играют роль факторов в продуцировании эмоций определенного знака и силы, в проявлении определенного диапазона возможностей интеллектуальной переработки поступающей информации и оптимальной саморегуляции поведения», что отражается на развитии жизнестойкости личности [6].

Обобщив проделанную работу по психологическому консультированию клиентов с проблемами жизнестойкости и социально-психологической идентичности, можно утверждать, что данные параметры подвержены психологической коррекции и в молодом и в зрелом возрасте, о чем также писали С.Мадди [7] и Э.Эриксон [8]. Проблема различных неприятных переживаний от восприятия доходов является частным случаем, редко требующим самостоятельной психологической помощи. Поэтому, в психологической работе по укреплению жизнестойкости и социально-психологической идентичности у человека может произойти переосмысление различных сфер его жизнедеятельности, принятие того, что он не в силах изменить и принятие ответственности за те изменения, которые ему подвластны. Иными словами, развитая жизнестойкость и сформированная социально-психологическая идентичность позволяют человеку не только адекватно воспринимать и реагировать на крайне высокое неравенство доходов, но и помогает преодолевать различные жизненные трудности.

Рекомендации по повышению жизнестойкости

Жизнестойкость формируется в течение жизни. Это определенная система убеждений, которая может быть развита и в рамках которой можно выделить два основных аспекта:

I. Достижение лучшего понимания стрессовых обстоятельств, знание методов совладания с ними и нахождение путей активного решения проблем.

II. Постоянное использование обратной связи, которая помогает личности улучшить самовосприятие.

Выделим использованные техники:

1. Определение проблемных ситуаций, выделение 3-х наиболее важных проблемных ситуаций для субъекта и выстраивание их иерархически – от наиболее проблемной к менее, и их детализация. Например, «с этой работой я ничего не успеваю» – что именно не успевает, насколько это плохо, является ли это главной проблемой, какие есть альтернативы и тд.

2. Применение техник на выражение проблемы. К таковым могут относиться и проективные техники рисунка и ОН-карты, для того чтобы клиент мог самостоятельно и наглядно для самого себя увидеть сложившуюся затруднительную ситуацию. Выраженная проблемная ситуация на бумаге или на картах складывается по элементам в цельную структуру, которая исследуется дополнительными уточняющими вопросами для того, чтобы сподвигнуть клиента к осознанию более глубоких причин созревшего конфликта.

3. Разбор проблемы и обратная связь. Человек узнает о формируемых им самим неосознанных допущениях, определяющих насколько обстоятельства воспринимаются как стрессовые, поиск плохо осознаваемых эмоциональных реакций и какие действия предпринимались клиентом чтобы облегчить ситуацию. Воссоздавая выраженную ситуацию, прорабатываются лучшие и худшие варианты развития ситуации. Например, «я ужасно себя чувствую, т.к. не могу зарабатывать столько, сколько хочу» – какая текущая ситуация, а сколько надо, как старается справляться с этим, было ли такое ранее, в какой момент началось, а сколько хочется, почему хочется именно столько и т.д.

Также важно обратить внимание на сформированные динамические стереотипы поведения (сложная условно-рефлекторная реакция, выработанная путём многократных повторений), которые могут требовать изменения в контексте изменившейся жизненной ситуации (например, увольнение с работы, потеря близкого человека и т.д.). Соответственно, благодаря обратной связи задача психолога заключается в том, чтобы акцентировать внимание на неадаптивной модели поведения или реакции на ситуацию, правильно использовать энергию нарушенного динамического стереотипа и помочь клиенту выработать новую адекватную текущей ситуации модель поведения.

4. Переформулирование. Целью является эмоциональный инсайт, способствующий переформулированию стрессовых ситуаций в терминах

возможностей, которые открываются перед человеком. Уместно предложить клиенту самостоятельно в письменном виде переформулировать проблему; если же это дается с трудом, то можно направить клиента наводящими исследующими вопросами. Например, «и уволиться страшно, работа надоела и повышения мне не светит, да и нет больше профессионального роста» – данная работа дала опыт и знания, благодаря этому на новой работе клиент будет более ценным и возможен поиск новой работы, как открытие новых возможностей.

5. Создание шагов изменений. Проблема может ощущаться как «давящая», «не решаемая» из-за незнания как ее изменить или из-за ее объёмности. Следовательно, необходимо проработать возможные шаги, этапы решения, последовательно от простого к сложному.

6. Критерии оценки изменений. Совместно с субъектом определяются критерии, по которым он сможет заметить и оценить изменения проблемной ситуации. Уместно для дополнительного побуждения изменений предложить клиенту дать обещание значимому человеку (супруг, родитель, наставник, психолог и тд), что он берется решать проблему для того, чтобы создать социальный стимул и в итоге попросить дать ему обратную связь о наличии изменений. Также, работая с проблемной ситуацией, если изменить ее невозможно, делается акцент на другой проблеме, которая как-то связана с данной. Ее решение побудит человека уделять внимание тому, что поддается изменению (невозможно контролировать все) и перенести опыт на другую проблемную ситуацию.

Рекомендации по укреплению социально-психологической идентичности личности

После выявления «проблемных» сфер основным методом работы является сократовский диалог. Техники когнитивной (метод переоценки, поиска альтернативных причин, переформулирование) и нарративной психотерапии (поиск уникального эпизода, изучение идентичности) подходят для успешной работы над идентичностью. Так как социально-психологическая идентичность напрямую связана с представлениями о самом себе, т.е. с убеждениями и историями о самом себе, – это и есть предмет когнитивной и нарративной психотерапии.

Из когнитивных подходов можно предложить технику «Идентификация и коррекция дисфункциональных убеждений, позиций» [9]. Об убеждениях клиентов можно судить по тематике их автоматических мыслей. Дополнительными источниками для формирования гипотез относительно убеждений служат поведение клиентов, стратегии преодоления ими трудностей, их личные истории. Следовательно, рекомендуем:

1) Задавать клиентам **вопросы** с целью **побуждения их к исследованию своих убеждений**, а также выявления автоматических мыслей. Прием исследование ландшафта идентичности:

Желания и предпочтения: Тот факт, что Вы согласились выбрать именно эту работу, что-нибудь говорит о ваших жизненных предпочтениях? О том, чего Вы хотите от жизни?

То, что Вам удавалось поддерживать общение с вашим коллегой, что-то говорит о Ваших ценностях? О том, что Вы считаете важным в жизни?

Индивидуальные ценности: Как Вы считаете, на каких Ваших личных ценностях основывался план Ваших действий?

Характеристики отношений: На момент, когда это произошло, как бы Вы описали ваши взаимоотношения в рабочем коллективе?

Способности и компетенции: Каким образом Вам удалось сделать это/достичь этого? Какие способности для этого понадобились? Умение быть упорным, о котором Вы сказали, связано с какими-то другими Вашими способностями?

Намерения, мотивы, планы, цели: Когда Вы предприняли этот шаг, каковы были Ваши намерения? Что этот эпизод говорит о Ваших планах?

Убеждения и установки: Итак, Вы продолжали демонстрировать уважительное отношение к другим людям несмотря на то, что на Вашей работе было принято негативное отношение к сотрудникам и к клиентам. Что это говорит о Ваших убеждениях?

Индивидуальные качества: Если бы Вы это сделали, то что бы такой поступок говорил о Вас как о человеке? Чего от Вас требовал этот поступок? Какие Ваши личные качества пришлось задействовать, чтобы его совершить?

2) **Организовывать «мысленный эксперимент»**, в ходе которого клиенты проверяют истинность своих убеждений/представлений. На данном этапе уместна также конфронтация с явно дисфункциональными убеждениями клиента, поиск вторичной выгоды от существующего убеждения.

Например: Что было бы, если бы у Вас были другие представления о своих способностях? Вы допускаете, что ошибаетесь в вашей интерпретации событий? Какие преимущества и неудобства связаны с сохранением данного убеждения/представления о себе?

3) **Использовать образы и метафоры** для того, чтобы помочь клиентам вновь пережить случившиеся в прошлом события и таким образом **реструктурировать их опыт** и сформированные на его основании убеждения. Также уместна работа с подходящими под ситуацию притчами/историями для более наглядного и не навещаемого демонстрирования ситуации со сторо-

ны. Смещение знаков и значений друг относительно друга для того чтобы сформировать более эффективную структуру – переозначивание.

Например: Вспомните тот случай, из-за которого Вы окончательно пришли к такому представлению о самом себе. Так ли это на самом деле?

4) Исследование наличия **ролевого конфликта**. Возможной причиной проблем может быть и существующий плохо осознаваемый клиентом конфликт в системе его социальных связей и взаимоотношений, выраженный в противоречивых ожиданиях (требованиях). В данном случае клиенту предлагается самостоятельно выделить несовместимые задачи и затем помочь клиенту адаптировать его общую ролевую систему в более согласованную, совместно найти способы распределять свою энергию и навыки при выполнении ролевых обязанностей. Например, формируя свои ожидания или требования к другим клиент не должен их генерализировать, а соотносить только с конкретной ситуацией (например, не требовать от подчиненных такой же исполнительности при неформальных встречах).

5) Помочь клиентам заново сформировать убеждения, заменять дисфункциональные убеждения на более конструктивные. Выявив ограничивающее убеждение, желательно заменять его на другое, чтобы не оставлять пустого места, в противном случае человек склонен возвращаться к старым, привычным убеждениям. Подходящим приемом может быть исследование знакомого человека с определенным желаемым качеством, а затем определить над чем необходимо работать клиенту, от чего отказаться, а чему научиться, чтобы достичь такого же состояния. Также уместно изучение конечной цели, того к чему приведет клиента его текущее убеждение и сравнить это с желаемой целью. Например, если клиент склонен все время спорить с коллегами, то конечная цель в данном случае – это доказывать свою правоту. Если же клиент имеет целью наладить с ними отношения, то тогда возможно стоит попробовать искать компромиссы в общении с коллегами.

Дополнительно ко всем этапам субъектам предлагались общие рекомендации:

- обучение расслаблению в случаях ощущения перенапряженности и быстрой утомляемости (контролю дыхания, расслаблению мышц, взятие пауз);
- обучение навыкам общения и поиску социальной поддержки;
- физические упражнения (в целях поддержания физического здоровья и снятия накапливаемого стресса);
- контроль вредных привычек (курение, переедание и т. п.).

По результатам проведенных консультаций мы смогли прояснить различные индивидуальные проблемы, связанные с жизнестойкостью и социально-психологической идентичностью. Вместе с тем у этой категории

клиентов прослеживались и различные аспекты, обусловленные завистью или тревогой по поводу восприятия доходов. В связи с тем, что в социальной группе у каждого отдельно взятого индивида присутствуют различные ценности и способы мировосприятия, поэтому и восприятие доходов переживается по-разному.

Рекомендуется применять данные методы ситуативно и комплексно, исходя из особенностей конкретного человека и контекста, в который клиент включен, с целью наиболее эффективной помощи в рамках психологического консультирования или тренинга.

Библиография:

1. БЕРНС, Р. *Развитие Я-концепции и воспитание*. Москва, 1986. 420 с.
2. СОЛСО, Р. *Когнитивная психология*, 6-е изд. СПб.: Питер, 2006. 589 с.
3. ДЕЙНЕКА, О.С. *Экономическая психология*. Издательство СПбГУ, 2000 ISBN 5-288-02686-6
4. TVERSKY, A. Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty. Amos Tversky, Daniel Kahneman. In: *Journal of Risk and Uncertainty*, 1992, vol.5, p.297-323.
5. BLESS, H., FIEDLER, K., STRACK, F. *Social cognition: How individuals construct social reality*. Hove and New York: Psychology Press, 2004, p.2.
6. ФОМИНОВА, А.Н. *Жизнестойкость личности: Монография*. Москва: Прометей, 2012. 152 с. ISBN 978-5-4263-0110-8
7. MADDI, S.R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer 2013. ISBN 978-94-007-5221-4
8. ЭРИКСОН, Э. *Идентичность: юность и кризис*. Москва: Прогресс, 2006. 352 с.
9. АЛЕКСАНДРОВ, А.А. *Психотерапия: Учебное пособие*. СПб: Питер, 2004. 480 с. (Серия «Национальная медицинская библиотека»). ISBN 5-94723-879-9