

Социально-психологический тренинг - один из методов превентивного научения [3, с. 96]. Плотное межличностное общение, разворачиваемое в границах коллективного действия, гарантирует уникальные условия для формирования мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетенции и рефлексивных качеств подростков.

5. Завершение профилактической работы. В случае, если проблема была устранена или минимизирована, работа с подростком прекращается с последующим исследованием динамики протекания проблемы, а также реализации единоразовых или периодических профилактических мероприятий, закрепляющих результат и эффективность работы специалиста. Однако, в случае малоэффективности работы или отсутствия результата профилактической работы, программа либо пересматривается, либо профилактическая деятельность передается другим специалистам или субъектам профилактики.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что в современной практике социальной работы и психологии имеется большое количество способов и методов не только профилактики, но и коррекции самоповреждающего поведения. Для преодоления, которого нужно оказывать подростку поддержку, давать ему ответы на возникшие у него вопросы. Также важным для подростка является ощущение комфорта, принятие нежности и заботы со стороны взрослого. Также необходимо учитывать стиль общения с подростками, ведь они делают выводы для себя на основе того как с ними общается взрослый, подростки очень чувствительны. Профилактические меры могут оптимально осуществляться в среде различных институтов, в связи с тем, что в современном мире саморазрушающее поведение у подростков приобретает массовый характер, это в свою очередь означает, что профилактическая деятельность обязана включать в себя наибольшее число подростков.

Библиографические ссылки

1. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/>
2. Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 2016. 369 с.
3. Эсканкусто Т. В. Проблемы обеспечения социально-психологической безопасности личности // Российский психологический журнал. 2018. 343 с.
4. Яровая Е. А. Эмоциональная регуляция как компонент эмоционального интеллекта // Материалы межрегиональной научнопрактической конференции «Ресурсы и возможности социализации личности в психотерапевтическом процессе». М., 2017. 375 с.
5. Ясюкова Л. А. Качество подготовки современных практических психологов // Национальный психологический журнал. М., 2016. 297 с.

Аннотация. В статье рассмотрены понятие «психотехнология», а также такая психотехнология как рефрейминг, описан ряд приёмов, применяемых в рамках данной психотехнологии, обозначены некоторые возможности её применения, а также пути защиты от её несанкционированного воздействия.

Ключевые слова: психотехнология; рефрейминг; восприятие; управление.

Начать «разговор» хочется с определения понятий: «управление» – это воздействие (субъекта управления) на управляемую систему (объект управления) с целью обеспечения требуемого её поведения или изменения её характеристик [1, с. 1]; «восприятие» - психический процесс отображения и обработки данных, получаемых из окружающего мира посредством воздействия раздражителей на органы чувств и преобразующих эти данные в структуры психики [2, с. 131]. М. Хайдеггер называл восприятие главной чертой мышления и определял восприятие как: «заметить какое-либо присутствующее, замечая, взять его перед собой и принять как присутствующее» [3, с. 7].

На определении понятия «психотехнология» хочется остановиться подробнее. С одной стороны, при употреблении данного термина присутствует якобы понимание и даже некоторая очевидность его значения, возможно, связанные с частым его использованием, а также условным пониманием его названия, с другой стороны, данный термин не так однозначен, как может показаться на первый взгляд.

Термин «психотехнология» истолковывается и употребляется в различных значениях: как инструмент тренинговой формы работы, как нейролингвистическое программирование, как способ воздействия на психику в целях управления индивидуальным или массовым сознанием. Так или иначе говорящий обычно убеждён, что говорит о чём-то понятном, очевидном, не требующим специального уточнения.

В основе термина «психотехнология» три древнегреческих слова: ψυχή («психо») – душа, характер; τέχνη («техно») – искусство, мастерство, умение; λόγος («логос») – знание, учение, слово, мысль, понятие, смысл.

Отсюда следует, что психотехнология может подразумевать как искусство воздействия на психику, так и какую-то технику, которая воздействует на психику и имеет некий смысл. Под технологией же в настоящее время принято понимать совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата, а также любое средство преобразования исходных материалов, будь то люди, информация или физические материалы для получения желаемых продуктов или услуг [4].

К технологиям воздействия на психику человека относят технологии массовых коммуникаций, межличностного взаимодействия, направленные на управление человеком, манипулирование личностью и сознанием,

программирование, зомбирование и другие, манипулятивность которых может проявляться при расхождении предъявляемых и действительных целей, то есть когда их действие направлено не в интересах, а также без ведома индивидуума, на психику которого это воздействие оказывается.

С классификационной точки зрения психотехнологии относятся к классу социальных технологий, которые по аналогии с промышленными технологиями определяются как совокупность приёмов, методов и средств, используемых для достижения конкретных целей [5, с. 345].

Некоторые авторы рассматривают психотехнологию как особую форму продуктивной деятельности людей в конкретно-прикладном аспекте, основанную на знании закономерностей функционирования психики. Продуктивная деятельность – деятельность рациональная и целесообразная по своей природе, подразумевает совпадение результата с целью и свидетельствует о целесообразности действий.

О.Г. Бахтияров предлагает различать: психотехнический приём – однократное действие, совершаемое оператором для изменения актуального состояния в рамках той или иной психотехники; психотехнику – последовательность психотехнических приемов, ведущую к формированию устойчивого заданного психического состояния; психотехнологию – организованную совокупность психотехник, направленную на решение определенной конструктивно сформулированной задачи. По мнению автора, психотехники состоят из нескольких приёмов, а психотехнологии включают в себя несколько психотехник, хотя и бывают случаи, когда психотехника состоит из одного приёма, а психотехнология – из одной психотехники [6, с. 80-81].

Т.С. Кабаченко задачу психотехнологий и саму технологию воздействия определяет следующим образом: «Оказывать воздействие на человека при решении самого широкого круга профессиональных задач, а также на бытовом уровне; с помощью внешних раздражителей различных модальностей, посредством слова и невербальных стимулов, через регуляцию уровня удовлетворения потребностей человека и вовлечения его специальным образом организованную деятельность. Способы решения определенной психологической задачи, то есть множество конкретных приёмов, образуют метод психологического воздействия. Алгоритм решения психологических задач, приводящий к определённому социальному эффекту, образует технологию воздействия» [7, с. 102-103].

М.Р. Душкина переносит вышеприведенные понятия в контекст «психологии влияния»: говоря о средствах психологического влияния, выделяются группы факторов влияния, обозначаемых далее как средства; алгоритмизированная система средств влияния составляет приём; совокупность приёмов влияния образует метод; сочетание, последовательность и ритм применения средств, приёмов и методов психологического влияния для решения определённой задачи есть

эффективный алгоритм влияния, который и представляет собой психотехнологию [8, с. 50].

Алгоритм, в свою очередь, как его определяет американский математик-программист Д. Кнут, это конечный набор правил, который определяет последовательность операций для решения конкретного множества задач [9, с. 31].

Таким образом, «психологические технологии (психотехнология, психотехника) можно рассматривать как алгоритм воздействия на психику человека, методы создания определённых переживаний (ощущений, эмоций, воспоминаний), побуждающих субъекта к желаемому действию. В реальности практически все из используемых гуманитарных технологий (рекламных, избирательных, PR-технологий) построены на особенностях человеческой психологии и предполагают воздействие на неё, то есть содержат в себе элементы психотехнологий» [10, с. 39].

Как видим, термин «психотехнология» используется и употребляется в различных значениях и разными авторами определяется по-разному, обобщить сказанное можно определением Н.Д. Узлова. Он определяет психотехнологию как организованную и продуктивную деятельность людей в различных сферах социальной практики, ориентированную на эффективное решение психологических задач с заранее определённым социальным эффектом и представляющую собой совокупность приёмов, средств и методов психологического воздействия и влияния, объединённых определённым алгоритмом их применения [10, с. 40].

То есть психотехнология – это система практических действий, включающих в себя совокупность приёмов и методов, в целях психологического воздействия на человека, для решения определённой задачи. Здесь можно лишь добавить, что виртуозное владение алгоритмом по достижению поставленных целей, наверное, можно считать искусством. Таким образом, психотехнология – это и «что», и «как» и обычно она «работает» на «зачем».

В данной статье предлагается рассмотреть такую психотехнологию как рефрейминг.

Рефрейминг – от англ. frame – рамка, означает изменение рамки, где под рамкой подразумевается границы или фокус восприятия, через который мы смотрим на то или иное явление, или объект. Р. Бендлер, Дж. Гриндер формулируют определение рефрейминга как: «вставить в новую рамку (ту же картину)», «вставить в ту же рамку (новую картину)», «заново приспособить», «по-новому формулировать» [11, с. 3]. Рамка, которую мы условно надеваем, определяет наше восприятие. Как в декоративно-прикладном искусстве и дизайне рамка во многом определяет и делает картину, так и рамка наших представлений раскрашивает картины, предметы, явления и ситуации, на которые мы смотрим, в разные цвета оценочных суждений и характеристик, управляя тем самым нашим восприятием, а следовательно, мышлением и действиями. То есть рамка –

это не только границы, но и фокусы, фокусы нашего внимания, которые тем или иным образом подсвечивают картину и могут преломлять и видоизменять на ней образы. По сути, можно говорить о когнитивных иллюзиях по аналогии с оптическими. Мозг преломляет картину и наполняет её тем или иным смыслом в зависимости от установки, которая имеется или даётся, то есть может быть, как внешняя, так и внутренняя. Сами же установки могут являться как ограничителями, так возможностями. Ригидность мышления, жёсткие рамки ограничивают и могут сделать человека заложником своих же убеждений. Гибкость и вариативность мышления, открытость позволяют менять рамки и смотреть на события и ситуации под разным углом, через призму разных рамок.

Таким образом, фрейм – это своего рода психологическая рамка, которая задаёт границы восприятия, направляет наше внимание и расставляет акценты. Меняя фрейм или рамку, можно менять значения и смыслы на противоположные, иногда новая рамка задаёт новый вектор, а иногда разница лишь в смене акцентов и смысловых оттенках. Управляя рамками и жонглируя с их помощью смыслами, можно управлять восприятием, ведь оно меняется не только от того, куда мы смотрим, но и через что мы смотрим, какую «линзу» для обработки данных, получаемых из внешнего мира, мы надели, или нам надели, на этот раз. И конечно, весь наш предыдущий опыт, наши ценности, интересы, приоритеты, привычные стратегии являются своего рода фреймами, которые мы осознанно или нет надеваем в качестве рамки.

В психологии приём рефрейминга известен давно. Считается, что технология рефрейминга была разработана американским психологом Ричардом Бендлером и американским писателем Джоном Гриндером в 1980-х годах XX века в результате их наблюдения за работой Милтона Эриксона и других психотерапевтов. В настоящее время данная технология широко используется в различных социальных сферах: от образования и психологии до бизнеса и политики. Однако саму технологию, скорее, стоит отнести к психолингвистике – научной области знания, находящейся на стыке психологии и лингвистики, которая занимается изучением взаимосвязи языка и психологии восприятия, влияния языка и вербальных конструкций на восприятие человека и его интерпретации. Поэтому, думается, что вполне уместно говорить о рефрейминге как о психотехнологии, то есть технологии, влияющей на психику человека. При помощи рефрейминга можно управлять и перестраивать восприятие, мышление, и как следствие, поведение. Так как, по сути, управление человеком – это управление смыслами. Игры со словами и смыслами – всегда были инструментом манипуляции сознанием.

Пример рефрейминга красноречиво продемонстрировала в своих социальных психологических экспериментах кандидат психологических наук Валерия Сергеевна Мухина ещё в 1970-х годах XX века. В эксперименте участникам показывалась одна и та же фотография с лицом

человека, по которой экспериментатор просил участников, входящих в зал поочередно, дать характеристику изображённого на фотографии человека. Во время задания экспериментатор давал установку, то есть «надевал» на участника незримую рамку, говоря: «Перед вами портрет очень опасного преступника. Ваша задача заключается в том, чтобы вы, глядя на эту фотографию дали психологическую характеристику этого человека». Для следующего испытуемого задание звучало также, но рамка уже была другая: «Перед вами портрет очень большого учёного...» И так несколько раз. Стоит ли говорить, что описания человека отличались в зависимости от рамки, которую, давая задание, «надевал» на участника экспериментатор. Фотография была та же, а характеристики прямо противоположные. В одних и тех же чертах лица участники находили, то черты опасного преступника, то черты, свойственные учёному. Можно ли здесь говорить не только об объективности, но и об автономной субъективности, то есть субъективности, не сформированной из вне? Термина «рефрейминг» тогда ещё не существовало, но научные эксперименты его уже демонстрировали. Серия социальных психологических экспериментов Мухиной была отражена в научно-популярном фильме «Я и другие» 1971 года.

Рефрейминг как психотехнология подразумевает не только воздействие на психику человека с целью влияния на него и достижения определённых результатов, но и исходя из вышерассмотренных определений, некий набор средств, методов и приёмов.

Известна шестишаговая модель рефрейминга. Данная техника широко используется в нейролингвистическом программировании. Автором техники является Джон Гриндер. Шестишаговый рефрейминг включает в себя следующие шаги: 1) определить поведение или реакцию, подлежащую изменению; 2) установить коммуникацию с частью личности, ответственной за поведение, подлежащее изменению; 3) определить позитивное намерение (причину) данного поведения; 4) создать набор альтернатив, удовлетворяющих это позитивное намерение столь же хорошо или лучше первоначального поведения; 5) получить внутреннее согласие на изменение; 6) выполнить экологическую проверку, проверить, существуют ли другие части, которые могли бы возражать против ваших новых выборов.

Принято также выделять рефрейминг контекста и рефрейминг содержания. Рефрейминг контекста подразумевает взаимосвязь значения ситуации от контекста. Так, люди на севере будут ждать солнца, а люди на юге – дождя. Смысл одного и того же явления в зависимости от ситуации (контекста) будет разным. Рефрейминг содержания подразумевает изменение контекста в зависимости от взгляда. То есть здесь не взгляд зависит от контекста, а контекст от взгляда, или точнее того, кто смотрит.

Рефрейминг как психотехнология использует достаточно широкий инструментарий:

- изменение рамки при помощи языка, то есть при помощи вербальных формулировок. Так, работа во фрейме проблемы или во фрейме результата будет иметь разные фокусы. В первом случае фокус будет на проблеме, во втором – на результате. Сама переформулировка меняет фокусы, отношение и реакцию (поведение). Так, над задачей думают и её решают, а перед проблемой часто «опускаются руки». К вербальным переформулировкам можно также отнести – рефрейминг с помощью коннотаций, или оценочных слов: положительные и отрицательные коннотации, оценочные слова, имеющие определённую смысловую нагрузку, будут задавать определённый вектор и формировать необходимое отношение у того, на кого данная технология направлена;

- изменение размеров самого фрейма. Данный приём предполагает переоценку значения ситуации, поступка или суждения в новом контексте. Таким контекстом может быть более длинный или короткий отрезок времени, точка зрения большего количества людей, абсолютизация или генерализация и т.д. Всё, что помогает с чем-то соотнести, ведь всё относительно. То есть изменение размеров фрейма может происходить во времени и пространстве;

- изменение фрейма при помощи разных позиций восприятия, или изменение фрейма из другой модели мира (я, другой, наблюдатель, система) – здесь изменение фрейма, или рамки, будет происходить со сменой позиции восприятия, то есть рамка и восприятие ситуации будут зависеть от того, кто смотрит, по сути, субъект восприятия будет являться, в каком-то смысле, рамкой, так как будет смотреть из своего субъективного восприятия. Умение переключаться между позициями, умение посмотреть на ситуацию с позиции другого, а также с позиции системы и надсистемы не только расширяет палитру восприятия, но и само мировоззрение, что позволяет рассматривать ситуацию в более широком контексте, в системной взаимосвязи явлений, а также способствует разнообразию поведенческих стратегий;

- разделение – подразумевает дробление элементов высказывания или суждения на составляющие элементы, благодаря чему изменяется восприятие (сужается или расширяется). Например, Р. Дилтс приводит такой пример: «возьмём человека, которому поставили диагноз «неспособен к обучению». Ярлык, сигнализирующий о наличии фрейма проблемы. Разделим слово «обучение» на другие слова: «восприятие», «запечатление», «хранение», «воспроизведение информации». Иными словами, действительно ли этот человек не способен воспринимать информацию? Кроме того, означает наличие проблемы с обучением также наличие проблем с запечатлением, хранением и воспроизведением информации?» [12, с. 56] Как видим, разделение помогает разомкнуть обобщение и выделить конкретную зону внимания, тем самым меняя фрейм проблемы на фрейм задачи или обратной связи;

- объединение – обратный приём, который помогает, наоборот, при необходимости объединить понятия, отнеся их более широкому классу явлений. Если продолжить пример про проблему с обучением это может быть отнесение понятия «обучение» к более широкому классу, например, «адаптации». Здесь можно сформулировать такой вопрос: «Означает ли неспособность к обучению неспособность к адаптации?» Данный вопрос помогает выйти за рамки поставленного «диагноза» и, возможно, увидеть или найти новые варианты решений;

- боковое смещение – подразумевает использование метафор или проведение аналогий. Это своего рода попытка установить взаимосвязь между предметами и явлениями в обобщении на основании некоторых общих характеристик, при этом некоторые даже существенные характеристики могут опускаться. На этом построены многие манипулятивные приёмы. Тем не менее, данный приём помогает выходить за рамки существующего фрейма и расширять границы восприятия. Так, данный приём широко используется в психологической практике для оказания помощи клиенту. Использование метафор и аналогий помогает провести параллели, определить общие признаки, обнаружить слабые места и, например, через придуманную сказочную историю, имеющую параллель или сходство в реальной жизни клиента, получить подсказки, ресурсы и терапевтический эффект;

- обращение к ценностям и мотивации – апеллирование при рефрейминге к ценностям, мотивам и смыслам (общечеловеческим, культуральным, личностным, ситуативным). Так, один из принципов психолингвистики гласит, что «значением информации для адресата является реакция, вызываемая у адресата, независимо от намерения, которое было у сообщавшего эту информацию» [12, с. 67]. Таким образом, при рефрейминге значимость ценностей и мотивов также может учитываться, то есть чтобы изменить одну рамку на другую, необходимо учитывать ценности, а также значимые мотивы людей и групп;

- сцепление критериев и ценностей – переопределение значений может производиться за счёт сцепления критериев, ценностей и смыслов, а также их подмены; и другие.

Перечисленные приёмы помогают изменять рамки восприятия, а значит, им управлять. Смена фрейма выводит за рамки предыдущего (имеющегося) фрейма, раздвигает границы восприятия, стратегии действий, и как следствие, меняет результат. То есть посредством определённого воздействия на человека как на управляемую систему изменяются её характеристики и стимулируется требуемое поведение.

Таким, образом, подводя итог вышесказанному, можно говорить о рефрейминге как о психотехнологии, так как он: 1) имеет определённый инструментарий; 2) воздействует на психику человека; 3) способствует управлению восприятием; 4) используется с определённой целью.

Рефрейминг может быть эффективным инструментом для изменения убеждений. Причём изменение убеждений может быть как целью, так и средством. Ведь, по сути, убеждения – это фреймы, которые мы «надеваем» и через которые «смотрим» на ситуации и явления, людей, себя и окружающий мир в целом. Рефрейминг может быть «палочкой-выручалочкой», помогающей негатив перевести в позитив, таким чудесным «растворителем», который без «химии», помогает создавать новые «фотографии», раздвигать рамки, менять картины и их смысловое содержание. Он может помочь разочаровавшемуся человеку воспрянуть и найти в себе силы, увидеть возможности и ресурсы, только лишь изменив смыслы, акценты и фокусы. Это виртуозный психологический приём, а точнее психотехнология, которая может быть инструментом помощи, а может, наоборот – всё зависит от того, в чьих руках она оказывается и с какой целью применяется. Знание есть уже своеобразная прививка – полностью не защищает, но иммунитет создаёт. Поэтому, чтобы защититься от манипулятивного воздействия данной психотехнологии, если её воздействие происходит без запроса того, на кого она направлена, важно: 1) знать, как она работает; 2) развивать критичность мышления; 3) получать информацию из разных источников; 4) искать мотив (ведь манипуляция подразумевает наличие скрытой цели); 5) опираться на базовые ценности; 6) допускать, что может быть иначе, менять самому свои рамки, смотреть на ситуацию с разных сторон и разных позиций.

Библиографические ссылки:

1. Бестужев-Лада И.В., Рыжов А.П., Эдельман В.А., Симонов А.И. Гуманитарная энциклопедия / Концепты административного дискурса. Под общей ред. Центра гуманитарных технологий // Интернет-ресурс: <https://gtmarket.ru/> Последняя редакция: 20.10.2021.
2. Популярная психологическая энциклопедия. М., 2005.
3. Хайдеггер М. Что значит мыслить? // Разговор на просёлочной дороге. М., 1991.
4. Словарь терминов антикризисного управления. – М., 2000. Интернет-ресурс: <https://dic.academic.ru>
5. Ивонин Л.Г. Технология социальная // Современная западная социология: словарь. М., 1990.
6. Бахтияров О.Г. Деконцентрация. Киев, 2004.
7. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия. М., 2000.
8. Душкина М.Р. Психология влияния. СПб., 2004.
9. Кнут Д. Искусство программирования Т.1. Основные алгоритмы. М., 2001.
10. Узлов Н.Д. Психотехнология: К проблеме определения понятия // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. Пермь, 2011.
11. Бендлер Р., Гриндер Дж. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий. Воронеж, 1995.
12. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. Спб., 2021.