

ПРОФИЛАКТИКА РИГИДНОСТИ КАК ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Е. А. Гаравская, М. Н. Мисюк

*Белорусский государственный экономический университет, пр. Партизанский 26,
220070, г. Минск, Беларусь, helenka.g10@gmail.com*

Профилактика ригидности мышления является важным аспектом развития личности. Ригидность, или стереотипность мышления, характеризуется затрудненной перестройкой поведения, формирования нового опыта, препятствует адаптации к новым ситуациям, поиску альтернативных решений и решению проблем.

При этом ригидность рассматривается как чрезмерная фокусировка на цели либо средстве деятельности и является фактором, негативно воздействующим на психологическое благополучие.

Для коррекции ригидности мышления и рекомендуется развивать гибкость мышления, выходить из зоны комфорта для построения новых форм поведения, осознавать иррациональность мыслительных установок, развивать эмоциональный интеллект и, при необходимости, обратиться за помощью к специалистам.

Профилактика ригидности мышления требует времени, терпения и самоосознанности у индивида, что способствует формированию адаптивных форм поведения.

Ключевые слова: мышление; ригидность мышления; гибкость мышления; профилактика; поведение.

PREVENTION OF RIGIDITY AS AN INDIVIDUAL FEATURE OF THINKING IN STUDENTS

E. A. Garavskaya, M. N. Misyuk

*Belarusian State Economic University, Partizansky Av. 26, 220070, Minsk, Belarus,
helenka.g10@gmail.com*

Preventing rigid thinking is an important aspect of personality development. Rigidity, or stereotypical thinking, is characterized by difficulty in restructuring behavior, forming new experiences, and prevents adaptation to new situations, searching for alternative solutions and solving problems.

At the same time, rigidity is considered as an excessive focus on the goal or means of activity and is a factor that negatively affects psychological well-being.

To correct rigidity of thinking, it is recommended to develop flexibility of thinking, get out of your comfort zone to build new forms of behavior, realize the irrationality of thinking, develop emotional intelligence and, if necessary, seek help from specialists.

Preventing rigid thinking requires time, patience and self-awareness in the individual, which contributes to the formation of adaptive forms of behavior.

Keywords: thinking; rigidity of thinking; flexibility of thinking; prevention; behavior.

Ригидность мышления – это когнитивная негибкость, при которой наблюдается затруднённость в переосмыслении и изменении действий, неспособность адаптироваться к новым условиям и менять свою систему взглядов и убеждений. В повседневной жизни это проявляется в сложности усвоения и неспособности быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации, человек испытывает затруднения в изменении субъективной программы деятельности.

Причины формирования ригидности мышления могут быть связаны с индивидуальными характерологическими или психофизиологическими процессами, семейным воспитанием, социальным окружением человека. В той или иной степени черты когнитивной ригидности могут быть присущи каждому индивиду. В обществе о ригидном типе личности с яркими признаками негибкости нередко говорят, что такой человек мыслит шаблонами. Однако стремление действовать напрямую связано с особенностями нашего мозга: он старается сохранять энергию и повторять модели поведения, которые оказались приемлемыми при предыдущем опыте [1, с. 50].

Люди с ригидным мышлением не отличаются стрессоустойчивостью и коммуникабельностью: они эмоционально лабильны, раздражительны, плохо контролируют свои эмоции, склонны к спорам, отстаиванию своего мнения, контролируют и критикуют все и всех. С ними сложно поддерживать дружеские и деловые отношения, так как они в ряде случаев не меняют своих установок. Обращает на себя внимание и то, что они неохотно переключаются на новые способы решения жизненных проблем, возвращаются к закреплённому в прошлом дезадаптивному поведению вследствие иррациональности мышления.

Однако принято считать, что личности, отличающиеся гибкостью, свободны принимать разные точки зрения и легко корректировать планы, если они идут не по заготовленному сценарию. И, наоборот, ригидные люди категоричны и действуют проверенными методами, в противном случае они могут получить нервный срыв, не в состоянии совладания с жизненной ситуацией. Повышенная тревожность, неверная интерпретация ситуаций, неуместные эмоциональные реакции или поведение, необходимость контролировать все ситуации в мельчайших деталях – может показаться, что ригидность наделяет человека исключительно неприятными характеристиками. Но есть и положительные аспекты: ригидность может иметь и позитивные стороны, особенно в исполнительных процессах, когда человек занимается сложным монотонным трудом, работой с документацией, библиографическими исследованиями и др.

Хотя гибкость и адаптивность считаются показателями высокого эмоционального интеллекта, сама по себе гибкость в чрезмерном проявлении может приводить к импульсивности и принятию нерациональных решений. Тут происходит связь гибкости со скоростью мышления [2].

В связи с вышеизложенным, нами было проведено экспериментальное исследование пластичности – ригидности мышления у студентов гуманитарного профиля на базе УО «Белорусский государственный экономический университет».

Среди студентов первых и вторых курсов факультета института социально-гуманитарного образования в исследовании приняло участие 30 студентов, в возрасте 17–19 лет, женщин – 27, мужчин – 3.

Пластичность – ригидность мышления студентов изучалась с помощью методики «Гибкость мышления» А. С. Лачинса. Суть методики состоит в том, чтобы выявить индивидуальные особенности проявления ригидности и подвижности мышления (пластичности).

Ригидность мышления была обнаружена в 16,7 % случаев (у 5 студентов). Пластичность мышления была обнаружена в 83,3 % случаев (у 25 студентов).

Как мы видим, большинство результатов показало, что студенты обладают пластичностью мышления не просто так, это качество не приобретается с рождения, а складывается и развивается в процессе онтогенеза.

Развитие гибкости мышления, как и любого другого качества мышления, требует прежде всего желания менять что-то в себе и упорной практики. Упражнения могут быть как чисто ментальными, призванными менять привычный ход мыслей, так и вполне реальными задачами и играми.

Когнитивная гибкость имеет значение не только в мыслительной работе, но и в жизни. Человек, наделенный этим навыком, чаще всего успешен. Он проявляет свои лучшие качества, что обязательно замечают окружающие. Например, преподаватели, которые выбирают студентов для проведения научных исследований, отдают предпочтение человеку с гибким мышлением, нежели тому, кто при возникновении проблемной ситуации абстрагируется (изолируется) или проявляет негативные эмоции.

Нами были выделены следующие признаки ригидного мышления:

- отстаивание своей правоты при любых обстоятельствах, такого человека довольно сложно переспорить;
- самое трудное в любом деле – это начало;
- трудно признать поражение – «Главное не участие, а победа»;

- среди друзей и хороших знакомых нет тех, кто придерживается противоположных взглядов;
- много времени уделяется наведению порядка;
- вы не тот человек, который сначала что-то делает, а потом читает инструкцию;
- следование принципам, основанным на чувстве долга.

С целью профилактики и коррекции ригидности мышления рекомендуется:

1. Участвовать в дискуссиях и дебатах. Во время дебатов в условиях ограниченного времени мозг переключается от обработки услышанной информации к составлению придумывания аргументов, что тренирует навык быстрого реагирования и переключения.

Особенно хорошо проявляется гибкость мышления, когда тема дебатов и позиции сторон устанавливаются другим человеком, у которого есть свое мнение и взгляды на ситуацию. Такие занятия часто проводят в школах, университетах или специальных дискуссионных клубах: участникам предлагают отстаивать точку зрения, которую они на самом деле не поддерживают. Подобные дебаты помогают развивать критическое мышление [3].

2. Развивать навык активного слушания, или, попросту говоря, — внимательно слушать собеседников, чтобы понять их точку зрения, не перебивать, задавать дополнительные вопросы. Уточнять, правильно ли вы поняли, потому что это очень важно во взаимопонимании между людьми.

3. Обращать внимание на другое мнение. Даже если вы считаете себя знатоком по тому или иному вопросу, слушайте мнение других людей и подумайте, можно ли что-то извлечь из их знания и опыта. На учёбе часто бывает так, что из-за своего хорошего знания материала мы не обращаем внимания на точку зрения других студентов в группе, а между тем они действительно могут посмотреть свежим взглядом на сложившуюся ситуацию и изменить её к лучшему.

4. Менять угол зрения. Смотрите на проблемы с разных сторон, ставя себя на место других людей, даже тех, чья позиция вам не близка. Представьте, как бы поступили на месте героя книги или фильма, или подумайте, почему вам нагрубили в очереди. Только без осуждения и деструктивной критики — вспомните, почему вы последний раз испытывали негативные эмоции и как себя вели. Это упражнение поможет развить не только гибкость мышления, но и эмпатию.

5. Пробовать что-то новое. Можно пойти на учебу другим маршрутом, попробовать послушать новый подкаст или приготовить на ужин что-то, чего никогда не готовили, но хотели. Каждое из этих действий за-

ставит мозг мыслить немного иначе и создавать новые нейронные связи. Главное, не меняйте много всего одновременно, чтобы мозг успевал адаптироваться и не испытывал сильный стресс.

6. Развивать осознанность. Осознанностью психологи называют умение замечать свои мысли, эмоции и ощущения в теле. Практики осознанности учат концентрироваться на важном и переключать внимание на то, что действительно важно для человека в данный момент времени.

7. Знакомство с людьми. У людей из других социальных кругов взгляды могут отличаться от вашего. Такие знакомства помогут стать менее жёстким в своём образе мышления и, возможно, даже пересмотреть взгляды. Чтобы найти новые социальные связи, можно вступить в клуб по интересам, отправиться на мероприятие или в поездку с группой, а может стать волонтером. Также и наоборот, можно найти людей, с которыми у вас схожие интересы.

Самостоятельно избавиться от ригидности непросто, для этого потребуется большая сила воли, а главное – желание. Проблема также в том, что ригидность, может быть, как яркое проявление отдельных индивидуальных черт характера, так и следствием возрастных изменений. С возрастом мы становимся более ригидными – менее рискованными, менее открытыми новому. Мы становимся «кладбищем» наших идей если не воплощаем их в жизнь, начиная ограничивать круг социального общения, отказываемся от познания нового. Вместо развития происходит регресс психофизиологических функций.

Чтобы самостоятельно снизить проявления ригидности и стать более гибкими, можно воспользоваться следующими рекомендациями психологов:

1) Быть открытым новому. Пробовать увлекаться тем, что несвойственно вам, заняться тем видом спорта, которым очень давно хотели, сходить вместо привычного кино в театр или в музей, купить ту одежду, которая вам нравится, но вы отговаривали себя и говорили, что будете выглядеть странно, – экспериментируйте. Так вы приучите мозг делать привычные вещи по-новому. Если беспокоитесь, что вас осудят, то подумайте о худших из возможных вариантов: «Что самое страшное может случиться?» Скорее всего, это будет только дискомфорт, который через какое-то время пройдет и вам будет все равно на этих людей.

2) Использовать возможности. Не говорите «нет» просто по привычке. Вместо того чтобы думать о причинах не делать что-то новое, подумайте о паре причин, по которым вы можете это сделать.

3) Не торопитесь и анализируйте свои чувства. Пробуйте сосредотачиваться на своих чувствах в определенном моменте. Напоминайте себе о том, что цените больше всего. Например, хорошие семейные отноше-

ния гораздо важнее, чем чистая посуда – поэтому последняя не стоит ссоры с теми, кто вам дорог.

4) Находите альтернативу. Попробуйте выполнять рутинные дела непривычными способами. Совмещать периодически работу за компьютером с упражнениями для глаз, пить не только крепкий кофе, но и чай, пробуйте вместо привычной зарядки йогу или бег. Приучите себя, что вы можете выбирать, как действовать, и это не приведет к катастрофическим последствиям.

5) Перестаньте все контролировать. Позвольте другим взять на себя ответственность. Пробуйте провести день (а затем неделю и так дальше), когда ваши коллег или близкие планируют совместные действия без вашего участия на начальных этапах. Ваша задача – плыть по течению.

6) Научитесь находить компромисс. Определить ситуации, в которых вы всегда диктуете свои условия. Попробуйте прислушиваться к мнению коллег и родных. Иногда нужно уступить или промолчать. Это не только сделает вас более гибким, но и улучшит взаимоотношения с окружающими.

7) Не критиковать по мелочам. Так ли важно, каким именно способом убран дом, написан конспект или согласован рабочий график? Если дело выполнено не так, как это сделали бы вы, это не означает, что оно не закончено. Примите этот вариант – не критикуйте и не переделывайте. Это даст вам не только гибкость, но и свободу.

8) Отслеживайте слова и мысли. Особенно те формулировки, в которых есть слова «нельзя», «должен», «обязан» или «неправильно». Это флажки, которые указывают на вашу негибкость мышления. Постарайтесь заменить их фразами «посмотрим», «давайте выясним», «я не уверен(а)», «нужно время» и «что вы думаете?».

Библиографические ссылки

1. Мазур Е. Ю., Пересько Е. В. Исследование ригидности (лабильности) мышления у студентов-психологов [Электронный ресурс] // Вестник УМЦ, 2019. №3 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-rigidnosti-labilnosti-myshleniya-u-studentov-psihologov> (дата обращения: 04.11.2023).

2. Долголантева К. О. Как рыба об лед: что такое ригидность и почему она мешает мыслить шире [Электронный ресурс]. URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/479489-kak-ryba-ob-led-cto-takoe-rigidnost-i-pocemu-onamesaetmyslitsire?ysclid=lh3xs2zjch870218435> (дата обращения: 04.11.2023).

3. Шухалева Ю. Гибкость мышления: что такое и как ее развивать [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kdelo.ru/art/386470-gibkost-myshleniya-cto-takoe-i-kak-ee-razvivat?ysclid=lootlly26e77423467> (дата обращения: 03.11.2023).