

Л. В. ПАПШЕВА
Педагогический институт
Саратовского государственного университета
E-mail lvp64@mail.ru

Лилия Валентиновна Папшева — кандидат педагогических наук, Педагогический институт Саратовского государственного университета им. Н.Г.Чернышевского, кафедра психологии образования, доцент. E-mail: lvp64@mail.ru.

Психологические средства профилактики рисков в межличностных отношениях

В статье рассматриваются некоторые вопросы методологии исследования рисков. Дается описание видов рисков в межличностных отношениях. Анализируются возможности социально-психологического тренинга в профилактике психологических рисков в межличностных отношениях.

Ключевые слова: риски, психологические риски, риски межличностных отношений, психологические средства, социально-психологический тренинг.

L. V. PAPSHEVA

Psychological means for preventive maintenance of risks in interpersonal relations

Some aspects about methodology of research of risks are considered in the article. The description of kinds of risks in interpersonal relations is resulted. Possibilities to use socially-psychological training for preventive maintenance of psychological risks in interpersonal relations are analyzed.

Key words: risks, psychological risks, risks of interpersonal relations, psychological means, socially-psychological training.

В настоящее время изучение вопросов, связанных с риском во всех сферах человеческого существования приобретает все большее значение. В русском языке риск определяется как – возможность опасности, неудачи. В толковом словаре Даля рискнуть – пускаться наудачу, на неверное дело, наудалую, отважиться, идти на авось, делать что-то¹. Другими словами риск – это ситуативная характеристика деятельности, состоящая в некоторой

неопределенности ее исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха. Существуют разные определения риска, как многомерной категории, обладающей не только экономико-математической составляющей, но и философско-психологической и многими другими характеристиками. Исследования, посвященные различным вопросам философии риска, присутствуют в работах отечественных и зарубежных ученых, философов: Д. Бернулли, Н. Луман, З. Мамардашвили, В. Диев, А. Альгин, Б. Рауменбах, А. Иваницкий, Ф.Х. Найт, Д. Канеман, А. Тверски, Д. Кейнс, Д. Нейман, О. Моргенштерн и многих других. Результаты исследований не лишены противоречий. Так, например, вместо теорий принятия решений, основывающихся на теории вероятностей, Д. Канеман и А. Тверски предложили новую теорию – теорию перспективы (prospect theory). Согласно этой теории, нормальный человек не способен правильно оценивать будущие выгоды в абсолютном выражении, на самом деле он оценивает их в сравнении с некоторым общепринятым стандартом, стремясь, прежде всего, избежать ухудшения своего положения. С помощью теории перспективы можно объяснить многие нерациональные поступки людей. С другой стороны американский экономист Вернон Смит, награжденный Нобелевской премией по экономике одновременно с Канеманом, является его постоянным оппонентом, доказывая, что экспериментальная проверка в основном подтверждает (а не опровергает) привычные для экономистов принципы рационального поведения человека². Интенсивно развивается представление о новой междисциплинарной науке или теории рискософии (мудрость риска), как о целостной системе состоящей из объективной (рациональной) и субъективной (иррациональной) составляющих риска, а также их сочетания или пропорции при принятии решения связанного с риском. Психология риска определяется двояко: как общетеоретическая так и прикладная наука, которая входит в более емкую философию риска (рискософию), с другой стороны она

корреспондирует с физиологией риска, рискологией (интеллектуальной составляющей риска), социологией риска, экономикой и экологией риска³.

Развитие методологии исследования психологических рисков осложнено тем, что лежит в межпредметной области гуманитарных и точных наук. В психологии термину «риск» на сегодняшний момент соответствуют четыре основных взаимосвязанных значения:

1) риск как мера ожидаемого неблагоприятия при неуспехе в деятельности, определяемая сочетанием вероятности неуспеха и степени неблагоприятных последствий в этом случае;

2) риск как действие, в том или ином отношении грозящее субъекту потерей (проигрышем, травмой, ущербом);

3) риск как ситуация выбора между двумя возможными вариантами действия: менее привлекательным, однако более надежным, и более привлекательным, но менее надежным (исход которого проблематичен связан с возможными неблагоприятными последствиями).

4) риск как получение адреналина, с целью испытать страх и возбуждение, эмоциональный подъем в процессе совершения какого-либо действия или достижения желаемого результата.

Межличностные отношения всегда в некоторой степени связаны с риском. В теории отношений В. Н. Мясищева, «отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности»⁴. Эта категория определяется как осознанная связь человека со значимым для него объектом, как потенциал психической реакции личности в связи с каким-либо предметом, процессом или фактом действительности.

С одной стороны, межличностные отношения — система установок, ожиданий, стереотипов, ориентации, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. С другой — это субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, которые

проявляются в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. В межличностных отношениях можно выделить три основных вида возможных рисков:

- физические риски, когда нарушение границ межличностных взаимоотношений приводят к переживанию агрессии, физическому противостоянию, столкновению, либо насилию и физическому ущербу.
- социальные риски, связанные с неодобрением окружающих, конфликтной ситуацией, либо потерей социальнозначимых связей и объектов (прибыль, карьера, власть и др.);
- психологические риски – связанные с угрозой или причинением психологического ущерба личности.

Психологический риск имеет непосредственное отношение к психологической безопасности личности. Устоявшегося подхода к определению данного понятия на сегодняшний день не существует. Так часто психологический риск – определяется как изменение представлений о себе в негативную сторону, нанесение ущерба самооценке⁵. Хочется отметить, что содержание данного понятия видится несколько шире. А именно психологический риск – это осознание (иногда интуитивное) и переживание человеком гипотетической или реальной возможности психологического ущерба в процессе межличностных отношений, а иногда и психического насилия. Где насилие – это ситуативное, периодическое, либо длительное психологическое воздействие, вызывающее психологическую травму. Важно отметить, что восприятие психологического риска в межличностных отношениях и последующая оценка базируются на индивидуальном опыте, ценностях и личностных качествах и поведенческое принятие рисков больше основывается на субъективном риске, чем на объективном. Это связано с тем, что наши представления о риске связаны с индивидуально-психологическими особенностями и зависят от ситуационных и культурологических рамок межличностного взаимодействия. Поскольку межличностные

отношения могут складываться в отношения взаимопонимания, толерантности и сотрудничества, превосходства и подчинения и так далее, то во всех этих случаях личность находится в совершенно различной социальной среде с разным уровнем психологической безопасности.

Исходя из объективно существующих закономерностей можно выделить четыре группы психологических рисков межличностных отношений.

Риск неопределенности отклика. Восприятие людьми внешних воздействий и процесса межличностного взаимодействия, зависит от различий их личностных особенностей, конкретной ситуации, в которой происходит взаимодействие и его особенностей. Это является причиной непредсказуемой и неточно прогнозируемой реакции другого человека, (да и самого себя) в той или иной ситуации межличностных отношений.

Риск неадекватности. Поскольку ни один человек не может постичь другого человека, а также самого себя полной степенью достоверности, всегда существует опасность несовпадения ожиданий, прогнозов и содержания предполагаемого взаимодействия и отношений. Эта ситуация усложняется еще и тем, что каждый человек обладает возможностью имманентного развития и изменения.

Риск искажения смысла информации. Риск быть не правильно понятым. Многовариантность трактовки понятийного состава языка, различия в восприятии информации обусловлены различным уровнем физического, интеллектуального, эмоционального и мотивационного состояния людей, разрабатывающих, принимающих и передающих информационные сообщения. Чем большее число людей использует какой-либо массив информации на входе и выходе любого процесса, тем выше риск искажения.

Риск психологического ущерба и психологической самозащиты. Во-первых, одним из ведущих мотивов социального поведения является сохранение личного статуса, собственного

достоинства человека. Все люди придают очень большое значение собственной психологической безопасности. Однако, не всегда люди заботятся о психологической безопасности другого человека. Часто это приводит к созданию ситуации психологического ущерба. В подобных ситуациях человек может испытывать проблемы с самораскрытием, ощущение собственной несостоятельности, ущербности, унижения, страх стать объектом чужого влияния и воли (жертва манипуляции), разочароваться в себе или субъекте взаимоотношений. Человек может испытывать состояние фрустрации, потери эмоционального благополучия и переживания негативных эмоций (моральные страдания), неудовлетворенности глубиной лично – доверительного общения. Во-вторых, если человек не обладает творческой социальной адаптацией, то в процессе самозащиты он создает и использует такие механизмы и барьеры, которые в свою очередь делают человека еще более уязвимым.

Возникает вопрос, каким образом и за счет чего можно минимизировать эти риски? Психологическая безопасность как защита от влияния со стороны других людей может быть обеспечена двумя стратегиями: обеспечением оптимального соотношения зависимости/независимости от других людей путем тренировки здоровой автономии; обеспечением творческого саморазвития своих реакций в различных, в том числе и нестандартных ситуациях. Отсюда крайне актуальным становится вопрос о коммуникативной компетентности человека и умении создать условия психологической безопасности общения. Безопасность общения предполагает что человек:

- будет принят, а не отторгнут другим человеком или некой дифференциальной группой;
- будет иметь эмоционально благоприятные взаимоотношения с значимыми другими;
- будет защищен от угроз, неприятия, подавления.

Культура безопасности создается и воссоздается ее участниками по мере накопления поведенческих реакций. Другими словами необходимо создание такой специально организованной среды, где в безопасных условиях человек мог бы экспериментировать и вырабатывать свои эффективные стратегии влияния и взаимодействия с другими людьми. Поэтому одним из психологических средств профилактики рисков в межличностных отношениях является социально-психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг – это наиболее эффективный на настоящее время и широко используемый метод обучения психологическим навыкам построения межличностных отношений в специально создаваемых малых группах при содействии ведущего-психолога.

В группе с помощью специальной системы психологических упражнений и игр у участника появляется возможность увидеть себя и свои проблемы межличностных отношений глазами других людей. Безопасно для себя примерить множество новых ролей, приобрести необходимые навыки и умения общения, построения отношений, которые не удалось получить в семье, усвоить новые формы поведения, осознать и, в конечном итоге, решить свои проблемы. В процессе занятий участники учатся удовлетворять свои социальные потребности личности: быть любимыми, оцененными, признанными. Групповой процесс охватывает три основных аспекта личности: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Когнитивный аспект тренинга связан с получением новой информации о процессе общения в целом, анализе ситуации о себе. Эмоциональный аспект тренинга касается переживания полученной информации, новых знаний о себе и других, прочувствования своих успехов и неудач, преимуществ и недостатков, переживания переосмысления изменяющейся самооценки. Поведенческий, или поведенческий аспект проявляется в расширении поведенческого репертуара, поиске и отработке адекватных форм поведения через осознание неэффективности

некоторых привычных способов поведения. Все это в совокупности способствует профилактике рисков в межличностных отношениях.

Таким образом, в процессе тренинговой деятельности участники социально-психологического тренинга расширяют ассортимент поведенческих стратегий в построении межличностных отношений, учатся достижению целей с использованием технологий сотрудничества, осознают допустимую для себя степень самораскрытия в различных межличностных контактах, учатся творчески преобразовывать ситуации взаимодействия, и, тем самым, создавать условия для не возникновения риска, предупреждения тех ситуаций, которые могут вызвать ущерб, нарушить безопасность. В итоге развивается устойчивость к новым неопределенным ситуациям взаимодействия, готовность и навыки творчески проявлять себя в изменяющихся условиях общения и межличностных отношениях.

Примечания

¹Толковый словарь живого великорусского языка (в 4-х томах). Издательство: С. □Петербург — Москва: Издание книгопродавца-типографа М. О. Вольфа, 1882. – 2800 с.

²Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 1979, 47(2): pp. 263–291.

Tversky A., Kahneman D. Advances in prospect theory: cumulative representation of uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*, 1992, 5. pp. 297—232.

³В.С. Диев. Философская парадигма риска // Журнал ЭКО № 12, 2008, с. 27-38.

⁴Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М., 2003. – 150 с. С. 7.

⁵Лактионова Е.Б. Психологические риски в образовательной среде: типология, классификация, факторы формирования.. — Сб. материалов 5–й Российской конференции по экологической психологии (Москва, 26 – 27 ноября 2008 г.) / под. ред. В.И.Панова. – М.: Психологический институт РАО, 2009. – 352 с. С. 204.