

© 3.3. ВАХИТОВА, Т.Н. ЮРИНОВА

zvahitova@yandex.ru

УДК 159.9

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНТРОЛЯ ВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЛЯ КАЧЕСТВЕННОГО ИЗМЕНЕНИЯ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ:
ОТ ЭФФЕКТИВНО-ОЦЕНОЧНОЙ К ПРЕДМЕТНО-КАТЕГОРИАЛЬНОЙ***

АННОТАЦИЯ. В процессе непрерывного взаимодействия с внешней средой у субъекта формируются устойчивые типы реакций на ситуации и объекты ситуаций, основанные на приписывании того или иного субъективного значения этим событиям, вследствие чего, на одно и то же событие разные люди реагируют по-разному.

Деадаптивное поведение, связанное с устойчивыми эмоциональными реакциями, которые являются следствиями негативно оцененных ситуаций, может представлять достаточно серьезную психологическую проблему. В связи с этим постоянно растет спрос на психотехники самопомощи, помогающие сохранить положительное или нейтральное эмоциональное состояние и высокий уровень адаптивности поведения.

Рассматриваются результаты эмпирической проверки результатов использования техники самопомощи, построенной на основе контроля вербального поведения. Проверяется и подтверждается предположение о том, что при контроле вербального поведения и осознанном удержании от оценочных негативных высказываний у субъекта происходит прерывание устойчивой реакции на ситуацию (события внешней среды), что, в свою очередь, приводит к качественным изменениям в категориальных шкалах — происходит сдвиг к преимущественному использованию предметно-категориальной шкалы для тех событий и ситуаций, которые ранее испытуемый оценивал негативно.

SUMMARY. Different people react to the same event in different ways since every person has one's own settled reactions to situations and their objects based on one's own life experience which results in attributing subjective meaning to these events.

Deadaptive behavior which is connected with settled emotional reactions to negatively evaluated situations can cause a considerable psychological problem. That explains growing demand for psychological self-help techniques which stabilize or neutralize one's emotional state and contribute to a higher level of adaptability.

The article considers the results of self-help technique empirical tests based on verbal behavior control. The authors have verified the assumption that verbal behavior control and conscious suppression of negative evaluation statements results in interrupting one's settled reaction to a situation (an event). This brings about qualitative changes of categorical scales: situations and events that were previously perceived as negative ones are evaluated using the objective categorical scale.

* Исследование выполнено в рамках ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы, соглашение № 14.B37.21.0546.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Контроль вербального поведения, категориальные шкалы, техника самопомощи.

KEY WORDS. Verbal behavior control, categorical scales, self-help technique.

В процессе взаимодействия с внешней средой у субъекта формируются устойчивые типы реакций на ситуации и объекты ситуаций. При этом реакции вызывают не внешние события сами по себе, а отношение к ним, приписывание того или иного субъективного значения этим событиям, вследствие чего, на одно и то же событие разные люди реагируют по-разному. Например, **выход на пенсию** для одного человека может означать конец карьеры, для другого — долгожданное избавление от надоевшей работы, и возможность сменить сферу деятельности — для третьего.

В протекании реакции можно выделить несколько этапов: когнитивная оценка ситуации, эмоциональная реакция, субъективные ощущения, физиологические механизмы, опосредующие и поддерживающие эмоциональную реакцию, поведенческие проявления, включая экспрессию и вербальное поведение [1].

В основе оценивания лежат процессы соотнесения текущей ситуации с субъективным потребностным представлением, которые происходят по схемам, освоенным субъектом в течение жизни, в соответствии с индивидуально сложившимися стереотипами и представлениями, задающими приоритеты, то есть уровнями субъективной значимости [2], [3], [4].

Как показал Дж. Келли, люди строят свой образ реальности посредством индивидуальной системы категориальных шкал, которые в рамках других теорий называются «установкой», «привычками», «системой кодирования информации», «мифологическим слоем сознания» и пр. Категориальные шкалы могут состоять из коннотативных (нагруженных эмоциональной оценкой) или денотативных (имеющих описательный характер) компонентов [5], [6]. Как отмечает А.Г. Шмелев, крайняя выраженность черт (при которой оценка лежит вблизи одного из полюсов категориальной шкалы), так называемая «акцентуированность» ведет к дезадаптивному поведению по механизму категориальных ошибок [7; 94].

Дезадаптивное поведение, связанное с устойчивыми эмоциональными реакциями, которые являются следствиями негативно оцененных ситуаций, может представлять достаточно серьезную психологическую проблему. В связи с этим постоянно **растет спрос на психотехники самопомощи, помогающие сохранить положительное или нейтральное эмоциональное состояние и, тем самым, высокий уровень адаптивности поведения.**

В 2006 г. У. Боуэном была предложена психотехника, которая, по его мнению, влияет на формирование положительного эмоционального состояния. Основная идея психотехники заключалась в контроле вербального поведения. Тому, кто применял ее, предлагалось воздерживаться в течение двадцати одного дня от негативных оценочных высказываний, которые сам У. Боуэн характеризовал как «жалобы, сплетни и неконструктивная критика». Для фиксации вербального поведения использовался силиконовый браслет, который необходимо было переодевать с одной руки на другую каждый раз, когда подобное высказывание все же было произнесено вслух. Затем отсчет дней начинался заново до тех пор, пока браслет не оставался на одной руке двадцать один день подряд.

При изложении опыта тех людей, который смогли воздерживаться от негативных оценочных высказываний в течение двадцати одного дня, У. Боуэн описал следующий феномен: «(...) ваш ум, наконец, перестал быть источником негативных мыслей. Поскольку вы их не озвучиваете, не даете им выхода, ваша «фабрика жалоб» закрывается. Вы перекрыли кран — и источник иссяк. Изменив слова, вы перестроили свой образ мыслей» [8; 164]. Другими словами, происходил не только отказ от негативных оценочных высказываний в речи, но они не формировались на доречевом этапе — в момент оценки ситуации. Те события или люди, которые до применения психотехники оценивались преимущественно с помощью коннотативных, оценочно нагруженных шкал, переставали таким образом оцениваться после длительного применения психотехники.

Такой результат У. Боуэн связывал с тем, что важнейшим условием формирования умений и навыков является многократное повторение какого-то действия, переход навыка контроля негативных оценочных высказываний на уровень неосознаваемой компетентности [8]. Описывая феноменологию своих опытов, он опирался на теорию обучения навыку, которая была описана Дж. О'Коннором и Дж. Сеймором и включала четыре стадии компетентности [9].

Вместе с тем, в рамках когнитивной психологии эти результаты могут быть осмыслены как резкое уменьшение негативных эмоционально-оценочных семантических единиц в речи и увеличение описательных. Это, в свою очередь, можно рассматривать как качественное изменение категориальных шкал, связанное с переходом от оценочного компонента семантики к описательному. «В сознании человека одновременно функционируют две категориальные системы разного уровня, в результате «срабатывания» которых особым образом взаимодействуют аффективно-оценочная система и предметно-категориальная» [10; 92].

Было выдвинуто предположение, что при контроле вербального поведения и отказе от негативных оценочных высказываний, происходит сдвиг к преимущественному использованию предметно-категориальной шкалы для тех событий и ситуаций, которые ранее испытуемый оценивал негативно.

Эмпирическое исследование.

Для проверки *предположения*, что в процессе контроля вербального поведения и воздержания от негативных эмоционально окрашенных высказываний у субъекта происходит качественное изменение категориальной шкалы, то есть переход от оценочного компонента семантики к описательному, был проведен формирующий эксперимент. В нем приняли участие двадцать испытуемых (пятнадцать женщин, пять мужчин, в возрасте от 20 до 40 лет). Из них к концу эксперимента осталось девять испытуемых.

Процедура организована следующим образом: *испытуемым предлагалось воздерживаться в течение двадцати одного дня от оценочных, негативных и эмоционально-окрашенных высказываний, которые для испытуемых были обозначены как «жалобы, сплетни и неконструктивная критика»*. Для фиксации вербального поведения использовался браслет, который в случае, если негативно окрашенное высказывание было произнесено вслух, переодевался с одной руки на другую в случае, и отсчет дней начинался заново. Если испытуемому удавалось продержаться двадцать один день без оценочных негативных высказываний, то эксперимент считался полностью завершенным.

На протяжении эксперимента участники исследования имели возможность обсуждать собственный опыт и изменения. Для этого была создана электронная страница — группа в социальной сети «ВКонтакте».

Контроль изменений велся с помощью теста фрустрационных реакций С. Розенцвейга [11] — замеры производились до и после формирующего этапа эксперимента. С ее помощью планировалось определить количество ответов испытуемых, даваемых ими при оценке предлагаемых в методике фрустрирующих ситуаций, соответствующих коннотативным (оценочным) и денотативным (описательным) шкалам.

При обработке ответы, содержащие оценочный компонент (например, «О, это ужасно!»), относились к коннотативным шкалам, а ответы, имеющие содержательный характер (например, «Я приду к вам завтра...»), относились к денотативным. Далее было подсчитано количество оценочных и описательных ответов каждого испытуемого до и после проведения формирующего эксперимента и сделана проверка статистической значимости различий между двумя замерами в программе Statistica и использованием критерия Т-Вилкоксона.

После окончания эксперимента с испытуемыми проводилось *глубинное интервью* для анализа содержательных аспектов формирующего эксперимента.

Результаты.

По результатам статистической обработки выявлено, что количество описательных ответов до и после проведения формирующего эксперимента статистически достоверно различаются ($p=0,0117$). На основе этого может быть сформулирован **содержательный вывод** о том, что количество денотативных (описательных) высказываний в ответах испытуемых на стимульный материал методики С. Розенцвейга достоверно увеличилось после окончания формирующего эксперимента.

Содержательная интерпретация результатов. Поскольку стимульный материал теста фрустрационных реакций С. Розенцвейга состоит из 24 ситуаций (рисунков), в которых создается препятствие (останавливают, обескураживают, обижают, сбивают с толку), и ситуаций, в которых субъекта обвиняют в чем-то, то увеличение описательных высказываний говорит в первую очередь о том, что испытуемые при оценке ситуаций переходят к использованию предметно-категориальных шкалы. А частота использования аффективно-оценочной системы шкал для оценки ситуаций, напротив снижается.

По результатам теста фрустрационных реакций С. Розенцвейга были выделены примеры наиболее ярких изменений категориальной шкалы (табл. 1).

Таблица 1

Примеры высказываний до и после формирующего этапа эксперимента

Высказывание до проведения формирующего эксперимента	Высказывание до проведения формирующего эксперимента
Ужасная шляпа, ничего не вижу из-за нее	Да. Я сейчас попрошу ее снять
Это бред какой-то!	Скажи ей, что самолет нас ждать не будет. Мы едем в аэропорт
Я такой растяпа	Давай, я схожу, посмотрю... может быть ключи остались в машине

Окончание табл. 1

Вот как всегда ты меня подвел, так и знала, что нельзя на тебя надеяться. Лжец	В следующий раз предупреждай меня, пожалуйста, заранее
Ох уж эта Ира... совсем не думает о том, что заставляет нас ждать... сама так не мокнет под дождем.... Почему мы должны ее ждать?	Давай, ей позвоним, а потом пойдем вдвоем
Вот урод! Все планы мне испортил	Когда можно прийти в следующий раз, только скажите, пожалуйста, точное время
Что за дурацкие правила. Не могу ходить к вам каждый день!	Ок. Тогда я беру эту и эту

Можно сделать вывод о том, что на те же самые ситуации испытуемые стали реагировать иначе. Рассматривая реакции на ситуации в терминах теории С. Розенцвейга, испытуемым стала присуща *импунитивная направленность*, когда ситуация рассматривается как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое со временем; отсутствует обвинение окружающих или самого себя.

Именно такая феноменология прослеживается в описании последней стадии неосознаваемой способности эксперимента, проведенного У. Боуэном: «Престав жаловаться, вы обнаружите, что стали реже испытывать гнев (...). Теперь вы сосредотачиваете внимание не на том, что вам не нравится, а на том, чего вы хотите (...). Вы словно поменяли свой фокус зрения» [8].

Таким образом, опираясь не только на феноменологические результаты, но и на статистические данные, можно заключить, что гипотеза о том, что в процессе контроля вербального поведения и воздержания от негативных эмоционально окрашенных высказываний у субъекта происходит качественное изменение категориальной шкалы, то есть переход от оценочного компонента семантики к описательному, полностью подтверждается.

Результаты глубинного интервью.

Далее приводятся отрывки одного из интервью испытуемых, показывающих качественные изменения процесса категоризации на протяжении формирующей части эксперимента (ключевые моменты выделены жирным шрифтом):

*«В начале эксперимента была трудность, которая заключалась в том, что браслет приходилось переодевать каждые полчаса. Жалобы отмечались. Три-четыре дня понадобилось для того, чтобы стали удлиняться промежутки между переодеванием. Далее, дней примерно через десять, мысли, чтобы пожаловаться, покриковать возникали и на половине исчезали, **они как бы останавливались**. Браслет уже переодевался через раз. Жалоба исчезала, и необходимость в ней тоже исчезала.*

Далее по истечении примерно двух с половиной недель браслет в основном оставался на одной руке. Удалось проносить на одной руке без переодевания 14 дней.

По поводу своих мыслей хочется сказать, что они стали гораздо позитивней. Как будто краски стали ярче. Некоторые ситуации стали восприниматься легче и проще в более позитивном и красочном цвете. На сегодняшний день если появляются мысли отрицательные или крити-

кующие, то, как будто, они проходят тридцать процентов своего рождения, а потом растворяются. Они не крутятся в голове, и не произносятся, они просто исчезают за ненадобностью.

Хочется отметить, что в начале эксперимента жалобы фиксировались очень четко не только у себя, но и у других. Они раздражали, потому что мне казалось, что люди только и делают, что жалуются. Сейчас к жалобщикам я отношусь более спокойно, я просто стараюсь не вникать и не впускать жалобы в себя. Просто думаю, что люди еще не научились жить без жалоб и радоваться жизни. У них все впереди».

Испытуемая отмечает, что вначале формирующего эксперимента происходила остановка процесса негативной оценки ситуации (*мысли, чтобы пожаловаться, покритиковать возникали и на половине исчезали, они как бы останавливались*), а далее этот процесс принимал устойчивый характер (*они просто исчезают за ненадобностью*). Это может быть объяснено тем, что происходило изменение в самом процессе категоризации и оценки ситуации: если до этого процесс оценки шел по сложившемуся пути, с привычным задействованием аффективно-оценочной системы шкал, с негативной эмоциональной реакцией испытуемого. То после участия в формирующем эксперименте и осознанном стремлении к контролю вербального поведения, в процессе категоризации и оценки ситуации была задействована преимущественно система предметно-категориальных шкал.

Это позволяет испытуемым иначе реагировать на ситуации, которые до этого они оценивали негативно, хотя сама та или иная ситуация могла быть объективно нейтральной. И, в свою очередь, как отмечают сами испытуемые, способствует сохранению нейтрального или положительного эмоционального фона и повышает уровень осознанности и контроля в их собственной жизни.

Стоит отметить, что испытуемые сами замечают произошедшие с ними изменения и феноменологически описывают переход от оценочных к описательным шкалам как концентрацию внимания «не на том, что не нравится, а на том, что хочется». Интересным является то, что «перестройка мыслей» приводит к субъективной оценке собственного эмоционального фона испытуемых как более положительного, что в свою очередь является перспективой для построения дальнейшего исследования в рамках влияния контроля вербального поведения.

Выводы.

1. В процессе контроля вербального поведения, когда субъект осознанно удерживается от оценочных негативно нагруженных высказываний, происходит прерывание его устойчивой реакции на ситуацию (события внешней среды), это в свою очередь приводит к переоценке значимости данного стимула за счет осознанной категоризации.

2. Осознанный контроль вербального поведения приводит к качественным изменениям в категориальных шкалах — происходит сдвиг к преимущественному использованию предметно-категориальных шкал для тех событий и ситуаций, которые ранее испытуемый оценивал негативно.

3. Результаты, полученные в рамках исследования, могут быть использованы для обоснования психотехники самопомощи, построенной на контроле вербального поведения, которая может быть использована как в индивидуальном, так и в групповом психологическом консультировании.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2011. 783 с.
2. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики. М.: Наука; Смысл, 1999. 350 с.
3. Брунер Дж. Психология познания. М., 1977. 418 с.
4. Солсо Р. Когнитивная психология. 6-е изд. СПб.: Питер, 2011. 592 с.
5. Келли Дж. Теория личности. Теория личных конструктов. СПб.: Речь, 2000. 249 с.
6. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности. М.: Прогресс, 1987. С. 31-32.
7. Шмелев А.Г. Психосемантика личностных черт. СПб.: Речь, 2002. 480 с.
8. Боуэн У. Мир без жалоб. Прекрати ныть — и твоя жизнь изменится / Пер. с англ. М.: София, 2010. 224 с.
9. О'Коннор, Дж., Сеймор, Дж. Введение в нейролингвистическое программирование / Пер. с англ. Челябинск: Версия, 1997. 256 с.
10. Шмелев А.Г. Психосемантика и психодиагностика личности. Дисс. ... д-ра. психол. наук. М.: МГУ, 1994. 613 с.
11. Тарабрина П.В. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций: Методические рекомендации. Л., 1984.

REFERENCES

1. Il'in, E.P. *Jemocii i chuvstva. 2-e izd.* [Emotions and feelings. 2nd edition]. St.-Petersburg, 2011. 783 p. (in Russian).
2. Artem'eva, E.Ju. *Osnovy psihologii sub'ektivnoj semantiki* [Basics of subjective semantics psychology]. Moscow, 1999. 350 p. (in Russian).
3. Bruner, G. *Psihologija poznanija* [Cognition psychology]. Moscow, 1977. 418 p. (in Russian).
4. Solso, R. *Kognitivnaja psihologija. 6-e izd.* [Cognitive psychology. 6th edition]. St.-Petersburg, 2011. 592 p. (in Russian).
5. Kelly G. *Teorija lichnosti. Teorija lichnyh konstruktov* [Personality theory. The theory of personal constructs]. St.-Petersburg, 2000. 249 p. (in Russian).
6. Fransella, F., Bannister, D. *Novyj metod issledovanija lichnosti* [New method of personality studies]. Moscow: Progress, 1987. Pp. 31-32. (in Russian).
7. Shmelev, A.G. *Psihosemantika lichnostnyh chert* [Psychosemantics of personality traits]. St.-Petersburg, 2002. 480 p. (in Russian).
8. Bowen, W. *Mir bez zhalob. Prekrati nyt' — i tvoja zhizn' izmenitsja* [World without complaints. Stop whining and your life will change]. / Transl. fr. Eng. Moscow, 2010. 224 p. (in Russian).
9. O'Connor, G., Saymor, G. *Vvedenie v nejrolingvisticheskoe programmirovanie* [Introduction to neurolinguistic programming] / Transl. fr. Eng. Chelyabinsk, 1997. 256 p. (in Russian).
10. Shmelev, A.G. *Psihosemantika i psihodiagnostika lichnosti* (diss. dokt.) [Psychosemantics and psychodiagnostics (Doct. Diss.). Moscow, 1994. 613 p. (in Russian).
11. Tarabrina, P.V. *Jeksperimental'no-psihologicheskaja metodika izuchenija frustracionnyh reakcij: Metodicheskie rekomendacii* [Experimental psychological methodology of frustration reactions studies: Methodological recommendations]. Leningrad, 1984. (in Russian).