

**РАЗРАБОТКА ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ДИСКРИМИНАЦИОННЫХ УСТАНОВОК
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ОБЩНОСТЕЙ**

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ
в рамках научного проекта № 18-013-00094 А

Оказание психологической помощи населению является центральной миссией психолога. Особенно актуально этот вопрос встает, когда речь идет о поведении субъектов, детерминирующих негативные психоэмоциональные и соматические последствия как для личности, так и для целых социальных групп. Одним из таких проявлений является дискриминационное поведение, в основе которого лежат глубоко сформированные дискриминационные установки. Эта статья посвящена разработке практико-ориентированных предложений по преодолению дискриминационных установок представителей различных общностей. В основе данного материала лежат как фундаментальные разработки, демонстрирующие свою эффективность на протяжении довольно длительного времени, так и современные эмпирические данные из области психологии дискриминации, выявленные и разработанные коллективом авторов ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского». Проведенный автором анализ позволяет констатировать, что наибольшего эффекта помогут добиться практики бихевиористской и когнитивистской ориентации. В статье прописаны принципы, цели и задачи деятельности психологов, определены этапы и направления работы, направленной на преодоление дискриминационных установок. В качестве примера для каждого направления обозначены методические средства и конкретные упражнения. В заключении приводится тематический план контактной работы, направленной на преодоление дискриминационных установок. Сделан вывод о том, что устранение дискриминационных установок является длительным процессом, требующим проработки ряда глубинных проблем, связанных с прошлым опытом субъектов.

Ключевые слова: дискриминация, установки, личность, поведение, деятельность психолога, направления деятельности, когнитивное, аффективное, конативное.

Информация об авторе: Усова Наталия Владимировна, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3699-9170>, кандидат психологических наук, Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия.

E-mail: usova_natalia@mail.ru

Дата поступления статьи: 03.06.2020.

Для цитирования: Усова Н.В. Разработка предложений по преодолению дискриминационных установок представителей различных общностей // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 3. С. 62-66. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-62-66>.

Nataliya V. Usova

Saratov National Research State University

**DEVELOPMENT OF PROPOSALS TO OVERCOME DISCRIMINATORY ATTITUDES
IN REPRESENTATIVES OF VARIOUS COMMUNITIES**

This work was supported by the Russian Foundation for Basic Research, project № 18-013-00094 А

The provision of psychological assistance to the population is the central mission of a psychologist. This question is especially topical when it comes to the behaviour of subjects determining negative psychoemotional and somatic consequences for both the individual and for entire social groups. One such manifestation is discriminatory behavior based on deeply formed discriminatory attitudes. This article is devoted to the development of practice-oriented proposals to overcome the discriminatory attitudes in representatives of various communities. This material is based on both fundamental developments demonstrating their effectiveness over a rather long period of time, and modern empirical data from the field of the psychology of discrimination, identified and developed by a team of authors of Chernyshevsky Saratov State University. The analysis conducted by the author allows stating that the greatest effect can be achieved by the practice of behavioural and cognitive orientation. Highlighting the features of working with discriminatory attitudes, the article spells out the principles, goals and objectives of psychologists. The stages and directions of activities aimed at overcoming discriminatory attitudes are identified. As an example, for each direction, methodological tools and specific exercises are indicated. In conclusion, a thematic plan of contact work aimed at overcoming discriminatory attitudes is given. It is concluded that the elimination of discriminatory attitudes is a long process, requiring along the way to work out a number of underlying problems associated with past experience of the subjects.

Keywords: discrimination, attitudes, personality, behaviour, psychologist's activity, lines of activity, cognitive, affective, conative.

Information about the author: Nataliya V. Usova, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3699-9170>, Candidate of Psychological Sciences, Saratov National Research State University, Saratov, Russia.

E-mail: usova_natalia@mail.ru

Article received: June 03, 2020.

For citation: Usova N.V. Development of proposals to overcome discriminatory attitudes in representatives of various communities. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, № 3, pp. 62-66 (In Russ.). DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-62-66>.

Современный мир характеризуется рядом социально-экономических и научно-технических обстоятельств, которые усиливают формирование дискриминационных установок и, как следствие, реализацию дискриминационного поведения. Негативные последствия дискриминационных установок прослеживаются в напряженных и конфликтных отношениях между различными группами, в торможении социального творчества населения, в снижении уровня социальной активности. Помимо прочего, дискриминационные установки подавляют возможности развития инициативы и в целом противоречат целям общества как открытого, свободного и толерантного социального образования. Вышесказанное диктует необходимость разработать предложения по преодолению дискриминационных установок представителей различных общностей.

Под дискриминационной установкой Р.М. Шамионов понимает «готовности и предрасположенности личности к поведению, ограничивающему активность других людей, формирующейся в процессе социализации личности в различных группах, регулирующей целостное отношение и поступки человека к представителям аутгрупп» [Шамионов: 2018], автор также утверждает, что устранение дискриминационных установок является средством устранения дискриминационного поведения.

В социальной психологии можно найти различные модели объяснения процесса изменения социальных установок [Андреева: 333], которые могут лежать в основе преодоления дискриминационных установок. Очевидно, что все объяснительные модели будут строиться в соответствии с теми принципами, которые применяются исследователями. В отношении дискриминационных установок наибольшего эффекта могут позволить добиться практики бихевиористской и когнитивистской ориентации [Андреева: 334].

Учитывая, что, с одной стороны, поведение человека зависит от его представлений о себе и о мире, а с другой – представление о мире и о себе часто обусловлено поведением человека и его последствиями, мы считаем, что основная задача в процессе преодоления дискриминационных установок представителей различных общностей заключается в изменении восприятия себя и окружающей действительности.

Решение данной задачи должно базироваться на следующих *принципах*:

1. Принцип научения – дискриминационные установки будут изменяться в зависимости от того, каким образом организована система вознаграждений и наказаний.

2. Принцип системности – данный принцип диктует необходимость учета всей системы социальных факторов, детерминирующих данное поведение.

3. Принцип когнитивного соответствия – предполагается, что субъекты дискриминационного поведения осознают как свои установки, так и свое поведение и стремятся к тому, чтобы между установками и поведением наблюдалось некоторое соответствие.

4. Принцип активной позиции личности – преодоление дискриминационных установок возможно лишь с учётом анализа поведения и деятельности субъектов дискриминирующего поведения, изменения соотношения мотива и цели, анализа личности субъекта.

Вышесказанное позволяет нам обозначить *особенности* преодоления дискриминационных установок:

1. В процессе преодоления дискриминационных установок главными для анализа выступают события настоящего. Большая часть времени отводится анализу актуальных мыслей субъекта о себе и о мире.

2. В основе преодоления дискриминационных установок лежит научение новым, более рациональным способам мышления.

3. Опора на практические задания, направленные на репетицию и перенос недискриминирующих навыков поведения в среду реального взаимодействия с представителями разных общностей.

В процессе преодоления перед нами стоит задача, требующая вскрыть дискриминационные убеждения субъектов, помочь им осознать их иррациональность, а также в процессе работы над собой изменить дискриминационное поведение на рациональное.

Методологической основой разработки практико-ориентированных направлений являются идеи рационально-эмотивной поведенческой терапии А. Эллиса [Ellis], а также современные исследования в области психологии дискриминации, свидетельствующие в пользу того, что:

– начало процесса осознания предубеждений, лежащих в основе дискриминационных установок, и рефлексия их рациональных причин снижают вероятность реализации этих установок в поведении [Григорьева: 2018];

– условиями, снижающими вероятность реализации дискриминационных установок, являются: снижение неопределенности информации о дискриминируемых, система просветительской работы, направленная на создание полной картины мира и прояснение информации о представителях аутгрупп [Григорьева: 2020];

– наиболее широко с дискриминационными установками связаны три типа интерперсонального поведения личности: подчиненный, зависимый, агрессивный, имеются взаимосвязи предубеждения со стратегиями выхода из конфликтной ситуации [Григорьева: 2020];

– в результате структурного моделирования установлено, что ценности личностного фокуса способствуют отказу от дискриминации различных групп [Шамионов: 2019];

– существует взаимосвязь дискриминационных установок с личностными качествами (доверчивость, самостоятельность, некритическое отношение к себе, низкой нормативностью поведения, гипертимностью и внутренней напряженностью [Усова];

– дискриминационное отношение обусловлено негативными чувствами: тревогой, раздражением и отвращением [Усова];

– в основе когнитивного компонента дискриминационных установок лежат базовые убеждения личности о доброжелательности – враждебности окружающего мира, его справедливости, а также представления о собственном «я» [Бочарова].

Преодоление системы дискриминационных установок должно осуществляться в соответствии со следующими этапами.

Первый этап – прояснение параметров события, сопровождающегося дискриминационными установками и дискриминационным поведением, в том числе параметров, наиболее эмоционально затронувших клиента, вызвавших у него неадекватные реакции.

Второй этап – идентификация эмоциональных и поведенческих последствий дискриминационных установок и событий, сопровождающихся дискриминационным поведением, выявление всего диапазона эмоциональных реакций.

Третий этап – реконструкция дискриминационных установок.

Четвертый этап – закрепление адаптивного поведения с помощью домашних заданий, выполняемых клиентом самостоятельно.

В структуре дискриминационной установки прослеживаются три компонента: когнитивный, аффективный и поведенческий [Шихирев]. Опора на трехкомпонентную структуру дискриминационной установки помогает нам обозначить три *направления* в работе, ориентированной на их преодоление: когнитивное, аффективное, конативное.

Когнитивное направление.

Главная задача данного направления – выстроить в сознании субъекта дискриминационных установок следующую последовательность событий: осознание наличия длительно существующего или периодически возникающего желания добиться достижения своих целей и удовлетворения своих потребностей путем ограничения активности

других => реализация поставленных целей путем неадекватных, приводящих к дискриминации во взаимоотношениях средств => возникновение негативных последствий и нежелательных реакций со стороны окружающих, приводящих к усугублению своей ситуации и ситуации других.

Для успешного выстраивания в сознании субъекта дискриминации причинно-следственных связей эффективным будет следующее:

– акцентирование внимания субъекта дискриминации на имеющихся противоречиях в рассказе, их подчёркивание, анализ и осознание;

– описание и объяснение имеющейся ситуации, исходя из опыта клиента и психолога;

– рефлексия ситуации, ее анализ со стороны дискриминирующего и дискриминируемого участника событий;

– открытая конфронтация с клиентом и его дискриминационными установками.

Результатом работы психолога-консультанта в рамках данного направления будет создание условий для того, чтобы клиент задумался над своей ситуацией, погрузился в нее глубже и смог сам сделать необходимые выводы: принятие дискриминационных установок и дискриминирующего поведения, установка на поиск новых, конструктивных способов взаимодействия. Подготовка субъекта к необходимости коррекции собственных установок и поведения.

На данном этапе эффективными будут следующие методы.

1. Метод «Фиксированной роли», данный метод позволит субъекту дискриминационных установок взглянуть на мир глазами дискриминируемого человека. В качестве вариантов данного упражнения эффективным будет использование сочинений, рисунков и техник и методов незаконченных рассказов.

2. «Подъем по лестнице». Метод позволяет клиенту изучить иерархию конструктов и продвигаться к более широкому пониманию возникновения дискриминационных установок и мотиву дискриминирующего поведения.

3. «Складывание пирамиды». Метод способствует конкретизации описания дискриминационного поведения вследствие действия того или иного конструкта.

4. «АВС-модель». Метод позволяет определить границы действия конструкта и предпринять попытки для перестройки дискриминационного убеждения.

Аффективное направление. На данном уровне субъект дискриминационных установок обучается управлению эмоциями. Важно сформировать навыки, посредством которых он научится распознавать эмоциональные переживания. Основное направление коррекции – переживание страха, тревоги, агрессии, ненависти и пр. В момент возникновения негативных эмоций необходима способность

дифференцировать эмоциональные проявления по характеру, силе их проявления, уметь соотносить выраженность ситуации дискриминации с реакцией на нее. На данном этапе эффективными будут анализ эмоциональной подоплеку происходящего, интерпретация и обсуждение реалий эмоциональной жизни субъекта дискриминационного поведения, самораскрытие психолога-консультанта, которое предполагает сообщение клиенту о своих чувствах по поводу его затруднений, рассказ о своем собственном или известном и лично значимом опыте преодоления подобных проблем. На данном этапе возможно использование следующих методов управления эмоциями.

1. Рационально-эмотивное воображение. Техника позволит изменить самоощущения в ситуации дискриминации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.

2. На уровне тела целесообразно использовать техники глубокого дыхания и мышечной релаксации.

3. Проективные и ассоциативные методы распознавания и снятия эмоционального напряжения в дискриминирующей ситуации.

Конативное направление. В рамках данного направления важно помочь субъекту сформулировать возможные альтернативы дискриминационному поведению, выбрать наиболее доступный и подходящий для клиента вариант. Важным является оказание содействия в самостоятельном конструировании клиентом альтернатив собственного поведения. Полезным здесь может оказаться наблюдение за действиями друзей, близких, анализ произведений культуры, искусства. Необходимо на данном этапе разработать план конкретного позитивного реагирования клиента. Определить, где и когда проявляется дискриминационное поведение, что предшествует ему и в какой оно форме, какое поведение будет более рациональным, как оно будет проявляться. Особое внимание нужно обратить на возможные сложности в проявлении новой формы поведения.

На данном этапе возможно использование следующего арсенала поведенческой коррекции поведения: методика «скилл-терапии», методики формирования поведения «шейпинг» и другие.

Далее нами разработан тематический план контактной работы, направленной на преодоление дискриминационных установок.

Тематика встреч, направленных на устранение дискриминационных установок в процессе индивидуальной работы с психологом:

1. Личностная идентификация и самописание. Целью данного этапа является прояснение проблемы и получение материала (личностного портрета) на основе самовосприятия и самооенок клиента.

2. Прояснение понятий, связанных с проблемой. На этом этапе происходит прояснение представлений клиента о дискриминационных установках

и дискриминационном поведении как об абстрактном понятии и как о собственных переживаниях.

3. Общая диагностика. Диагностика дискриминационных установок, жизненных убеждений, эмоциональной сферы, мотивации, изучение Я-концепции т. п. Диагностика может параллельно включаться в несколько встреч на начальных этапах.

4. Социальная идентификация. Изучение идентификационных групп клиента на разных уровнях – от гражданской, этнической, религиозной идентификации до идентификации с микрогруппами. Ответ на вопросы: «Кем является клиент с его собственной точки зрения?», «К каким группам он принадлежит (относит себя)?» Психолог обсуждает с клиентом аспекты социальной идентификации: желательность, привлекательность, психологическую выгоду, эмоциональные связи с другими представителями группы, внутригрупповые различия и пр. Может применяться дискуссия по методу «от противного» – кто не является (не может являться) членом группы, почему, каковы условия вхождения и выхода из группы.

5. Семейные сценарии. На данном этапе идет работа с прошлым клиента с целью выявления полученных в детстве установок, прежде всего, на критерии принадлежности к группам, равенство/неравенство, способы поведения со своими/чужими; изучение семейных, групповых и прочих социокультурных норм, усвоенных и принимаемых клиентом.

6. Активизация ресурсов. Изучение ресурсов клиента с целью их осознания, развития, а также приобретения новых ресурсов. Развитие основных ресурсных направлений: физических, интеллектуальных, социальных возможностей.

7. Итоговые внутренние изменения. Работа с самооценкой клиента, его убеждениями, системой взаимоотношений с другими. Анализ усвоенного опыта и личностных изменений.

Перечисленные данные, с нашей точки зрения, являются системообразующими при разработке практико-ориентированных предложений, направленных на преодоление дискриминационных установок представителей различных общностей, реализуемых как на просветительском, так и на контактном уровне.

Таким образом, устранение дискриминационных установок является длительным процессом, требующим проработки ряда глубинных проблем, связанных с прошлым.

Список литературы

Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2017. 363 с.

Бочарова Е.Е. Содержательные характеристики «предметного поля» дискриминационных установок // Вестник Российского университета дружбы

народов. Серия: Психология и педагогика. 2018. Т. 15, № 3. С. 308–322.

Григорьева М. В. Теоретический анализ проблемы реализации дискриминационных установок личности в поведении // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2018. Т. 18, вып. 3. С. 305–310.

Григорьева М. В. Соотношение дискриминационных установок личности и стратегий поведения по отношению к дискриминируемым // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2020. № 1. <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-diskriminatsionnyh-ustanovok-lichnosti-i-strategiy-povedeniya-po-otnosheniyu-k-diskriminiruemym> (дата обращения: 01.06.2020).

Усова Н. В. Содержательные характеристики дискриминационных установок по возрасту // Письма в Эмиссия. Офлайн: электрон. науч. журнал. 2018. № 8. URL: <http://www.emissia.org/offline/2018/2643.htm> (дата обращения: 25.05.2020).

Шамионов Р. М. Формирование дискриминационных установок личности в процессе ее социализации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2018. Т. 7, вып. 2 (26). С. 129–135.

Шамионов Р. М. Индивидуальные ценности и идеологические установки как предикторы предубежденности по отношению к Другим // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2019. Т. 16, № 3. С. 309–326.

Шихирев П. Н. Социальная установка как предмет социально-психологического исследования. М.: Наука, 1976. 365 с.

Ellis A. *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*; Prometheus Books, 2001, 421 p.

References

Andreeva G. M. *Sotsial'naiia psikhologiya* [Social Psychology]. Moscow, Aspekt Press Publ., 2017, 363 p. (In Russ.)

Bocharova E. E. *Soderzhatel'nye kharakteristiki «predmetnogo polia» diskriminatsionnykh ustanovok* [Substantive characteristics of the “subject field” of discriminatory attitudes]. *Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Serii: Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy], 2018, vol. 15, № 3, pp. 308–322. (In Russ.)

Grigor'eva M. V. *Teoreticheskii analiz problemy realizatsii diskriminatsionnykh ustanovok lichnosti v povedenii* [Theoretical analysis of the problem of the implementation of discriminatory attitudes of personality in behavior]. *Izvestiia Saratovskogo universiteta. Novaia seriia. Seriiia Filosofiiia. Psikhologiiia. Pedagogika* [News of the Saratov State University. New Series. Philosophy. Psychology. Pedagogy], 2018, vol. 18, issue 3, pp. 305–310. (In Russ.)

Grigor'eva M. V. *Sootnoshenie diskriminatsionnykh ustanovok lichnosti i strategii povedeniia po otnosheniiu k diskriminiruemym* [The ratio of discriminatory attitudes and behaviors towards discriminatory]. *Izvestiia Saratovskogo universiteta. Novaia seriia. Seriiia Filosofiiia. Psikhologiiia. Pedagogika* [News of the Saratov State University. New Series. Philosophy. Psychology. Pedagogy], 2020, № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-diskriminatsionnyh-ustanovok-lichnosti-i-strategiy-povedeniya-po-otnosheniyu-k-diskriminiruemym> (access date: 01.06.2020). (In Russ.)

Usova N. V. *Soderzhatel'nye kharakteristiki diskriminatsionnykh ustanovok po vozrastu* [Meaningful characteristics of discriminatory attitudes by age]. *Pis'ma v Emissiiia*. URL: <http://www.emissia.org/offline/2018/2643.htm> (access date: 25.05.2020). (In Russ.)

Shamionov R. M. *Formirovanie diskriminatsionnykh ustanovok lichnosti v protsesse ee sotsializatsii* [The formation of discriminatory attitudes in the process of socialization]. *Izvestiia Saratovskogo universiteta. Novaia seriia. Seriiia Akmeologiiia obrazovaniia. Psikhologiiia razvitiia* [News of the Saratov State University. New episode. Acmeology of Education], 2018, vol. 7, iss. 2 (26), pp. 129–135. (In Russ.)

Shamionov R. M. *Individual'nye tsennosti i ideologicheskie ustanovki kak prediktory predubezhdenosti po otnosheniiu k Drugim* [Individual values and ideological attitudes as predictors of prejudice towards Others]. *Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Seriiia: Psikhologiiia i pedagogika* [Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy], 2019, vol. 16, № 3, pp. 309–326. (In Russ.)

Shikhirev P. N. *Sotsial'naiia ustanovka kak predmet sotsial'no-psikhologicheskogo issledovaniia* [Social installation as a subject of socio-psychological research]. Moscow, Nauka Publ., 1976, 365 p. (In Russ.)