

**Автономная некоммерческая общеобразовательная  
организация "Физтех-лицей"  
(АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы)**

## **XX научно-практическая конференция**

### **«Старт в инновации»**

#### **Ригидность современных подростков**

Выполнили:  
Журавлёва В.,  
Карпова А.,  
Недкова А., 8 «Б»

Руководитель:  
Селиванова А.П.

Московская область, г. Долгопрудный  
2021 г.

## Оглавление

### **Введение.**

Методы исследования.....	4
Обзор литературы.....	4

### **Глава 1. Теоретическая часть.**

Определение ригидности.....	7
Психотипы ригидных людей.....	8
Причины возникновения ригидности.....	10
Виды психологической ригидности.....	12

### **Глава 2. Практическая часть.**

Методика исследования ригидности.....	14
Результаты анкетирования.....	14
Практические рекомендации.....	19

<b>Заключение.....</b>	<b>21</b>
------------------------	-----------

<b>Список литературы.....</b>	<b>22</b>
-------------------------------	-----------

## **Введение**

Каждому из нас доводилось встретить упрямых, сложно переубеждаемых людей. Порой мы и про себя можем сказать, что не отличаемся гибкостью и с трудом меняем свои убеждения, поведение, восприятие. Упрямство часто считается глупой прихотью. А на самом деле это проявление особого качества личности, которое называется ригидностью. Ригидность связана со многими психическими процессами, нередко люди предрасположены к ней от рождения. Поэтому от ригидности бывает так трудно избавиться.

Ригидность – это неспособность человека приспособиться к новым людям или к новым условиям, отсутствие гибкости в поведении, трудности в перестройке восприятия и представлений в изменившейся обстановке. В обыденной жизни ригидных людей называют упрямыми, упёртыми или зацикленными. С ними бывает тяжело взаимодействовать, да и самим им далеко не просто, так как они плохо адаптируются в обществе и успеха добиваются только тогда, когда выбранные ими методы эффективны. А если имеющиеся средства не помогают достигнуть цели, они остаются «у разбитого корыта», так как отказаться от уже выбранных, но неэффективных способов деятельности не могут.

В нынешних обстоятельствах исследование данного феномена представляется особенно актуальным. Так как объявленная пандемия новой коронавирусной инфекции оказала и продолжает оказывать существенное влияние на планы миллионов людей, многим из которых оказалось чрезвычайно трудно смириться с изменившимися обстоятельствами. Вероятно, многие люди столкнулись с обстоятельствами, которые вынудили их изменить планы, отказаться от прежних замыслов, подстроиться под новые условия жизни. И далеко не всем эта «перестройка» далась легко.

В повседневной жизни высокий уровень ригидности может стать проблемой. Эта проблема может встать особенно остро именно в подростковом возрасте. Подростки с ярко-выраженной ригидностью характеризуются психологической зависимостью от окружающих, испытывают трудности в принятии самостоятельных решений и сомнения в их правильности, в общении им требуется время для вхождения в беседу и для переключения на новые темы. Поэтому стоит вопрос выявления оценки и значение своего уровня ригидности.

**Цель исследования:** оценить уровень и закономерности ригидности в различных подростковых коллективах. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать психологические исследования по заявленной проблеме;

2. Провести анкетирование учащихся 6, 8 и 10 классов, чтобы оценить их уровень ригидности;
3. Оценить степень зависимости уровня ригидности от возраста;
4. Разработать комплекс практических рекомендаций по эффективным способам борьбы с ригидностью и развитию психологической мобильности.

### **Методы исследования**

При работе над исследованием были совмещены методы: сравнительный, анализ литературы и интернет-ресурсов, анкетирование.

- Метод сравнения - этот метод заключается в сопоставлении характеристик и свойств двух или более предметов, при котором выявляются их сходства и различия.
- Анализ литературы-на основе этого метода делаются выводы по тому, насколько хорошо изучены те или иные аспекты, по каким существует большой багаж научных трудов, а какие до сих пор находятся на стадии изучения.
- Анкетирование подразумевает под собой заранее подготовленные вопросы, на которые необходимо получить ответы. Зачастую даются несколько готовых вариантов ответа.

Анкетирование проводится в письменной форме. Это наиболее оперативный метод сбора первичной информации; результаты анкетирования более доступны для математической обработки.

### **Обзор литературы**

Изучение ригидности мышления имеет продуктивную и длинную историю в области психологии. Систематические исследования ригидности можно проследить до гештальт-психологов конца XIX – начала XX века: Раймонд Кэттелл, Элс Френкель-Брансуик, Уильям Джеймс, Курт Левин, Авраам Лачинс, Милтон Рокеш, Чарльз Спирмен и Луи Терстоун внесли существенный вклад в изучение этого феномена. Более 100 лет систематического изучения психологической ригидности накопили большой объем исследований с некоторыми ясными и установленными результатами. Несмотря на долгую историю изучения ригидности, феномен продолжает привлекать исследователей из различных психологических дисциплин.

Один из наиболее полных обзоров ригидности был представлен в часто цитируемой статье «Психологический бюллетень» Шейлы Чоун (1959). [10] В то время Чоун заявила: «Немногие основные темы современной психологии, по-видимому, предлагают больше перспектив, чем ригидность, и объем работы, которая проводится по этому вопросу, растёт с каждым годом».

В своем обзоре 1959 года Чоун отметила, что трудно определить конструкцию ригидности. Действительно, этот термин использовался для описания ментальных наборов, установок, этноцентризма, стереотипии, отсутствия гибкости, упорства, авторитаризма и неспособности изменить привычки. В своем обзоре Чоун не смогла дать последовательного определения ригидности, отчасти потому, что среди исследователей не было единого мнения.

Также и русские специалисты интересовались вопросом «что такое ригидность?» В своей работе «Диагностика личностной зрелости у студентов педагогических специальностей» Ковалевская Екатерина Владимировна исследовала проблему диагностики личностной зрелости у студентов педагогических специальностей, приводятся результаты разработки и апробации психодиагностической шкалы, ее проверки на валидность и надежность. В данной работе отражены результаты диагностики уровня личностной зрелости и отдельных ее свойств у студентов, осваивающих определенный вид профессий. Участие в данном исследовании приняло 188 студентов Псковского государственного университета, обучающихся на направлениях подготовки «Психология», «Социальная работа», «Специально дефектологическое образование», «Педагогическое образование». Установлено, что в целом для данной группы характерен средний уровень выраженности личной зрелости. При этом более всего выражены такие свойства, как гибкость и принятие неудачи, а менее всего выражены самоэффективность в трудной жизненной ситуации и принятие других.

Понятие ригидности как одномерной конструкции датируется концом 1800-х годов и позднее было сформулировано Спирменом (1927), который назвал ее «ментальной инерцией». До 1960 года были выведены различные по своей форме и содержанию определения ригидности. В качестве примера можно привести формулировку Гольдштайна: «исполнение в недостаточной степени», Вернера: «отсутствие изменчивости ответа», «неспособность изменить свое понимание задания, когда того требуют объективные условия», «сопротивление переходу от старой к новой дифференциации».

Полезной разработкой с 1959 года был «Открытый и закрытый ум» Рокетаха (1960). Подводя итог широкому кругу подходов к конструкции, Рокетах определил ригидность как сопротивление изменениям убеждений, взглядов или личных привычек. Полезность этого определения – его многомерный характер. Ригидность – это не просто «упорство» поведения в определенной задаче, а разделение на когнитивные и поведенческие компоненты.

Ряд авторов указывают на то, что между ригидностью и гибкостью имеется обратная корреляция, а значит, их можно рассматривать как полюса единого целого. Гибкость при

оценке собственных личностных характеристик, деятельности и её результатов, умение переоценить под напором опыта систему своих ценностей, сложившуюся ранее, является одним из важнейших условий психической целостности, успешности и, в целом, психического здоровья человека.

После изучения литературы по данной теме как русских специалистов, так и зарубежных, мы пришли к выводу, что данная тема была и будет актуальна во все времена. На развитие ригидности оказывают влияние множество факторов. Она может появиться в детстве и формируется на протяжении всей жизни. Наше исследование значимо, потому что ригидность имеет больше отрицательный характер, чем положительный в жизни любого человека. В детстве на это могут влиять завышенные требования к ребенку, недоверие, непонимание, страх сделать что-то не так. Поэтому люди с ригидностью часто стремятся к абсолютному первенству, стараясь продемонстрировать свою значимость. Им сложно адаптироваться в ситуациях, которые идут не по их сценарию. Они привыкли придерживаться своей точки зрения, могут быть одержимы какой-либо идеей, не понимая того, что это идет им не на пользу.

Получается так, что ригидность только мешает человеку. Очень важно узнать свой уровень ригидности, и, если она есть, обязательно обратиться к специалисту. Наше исследование поможет людям лучше разбираться в себе, возможно, найти ответы на вопросы, касающиеся их внутреннего состояния и прийти к решению проблемы «как это можно исправить, чтобы избежать проблем во взрослой жизни?»

## Глава 1.

### Теоретическая часть

Ригидность (от лат. «rigidus» - жесткость, неизменность) - это специфическое свойство личности человека, характеризующееся отсутствием или чрезвычайно медленным приспособлением поведенческих реакций (низкой адаптацией) на изменяющиеся условия внешней среды. Люди с высокой ригидностью с трудом приспосабливаются к новому. Это касается как бытовых привычек (например, нежелание пользоваться новыми технологиями, даже если они сильно упростят жизнь), так и целей, мировоззренческих установок и привычных моделей поведения («Я всегда так делал, значит, и сейчас буду!»).

Главными характерными особенностями ригидной личности являются:

- шаблонность и стереотипность мышления, эмоциональных реакций или поступков;
- отвержение всего нового, боязнь перемен и изменений в жизни;
- непобедимое упрямство (никакие доводы окружающих не заставят отказаться таких людей от своих взглядов);
- высокий уровень эмоциональной возбудимости, мнительности, тревожности;
- долгое «заикливание» на своих мыслях и чувствах.

Термин «ригидность» употребляется не только в психологии, но и в медицине. Ригидностью называют болезненное состояние, при котором наблюдается повышенный тонус мышц, а также появляется сопротивление в том случае, когда пациент пытается совершить любые пассивные действия [3]. Этот синдром не позволяет мышцам полностью расслабиться, что связано с нарушением работы нервной системы. Именно из физиологии этот термин и перешёл в психологию на рубеже XIX–XX вв.

Проявления ригидности очень разнообразны, и их можно наблюдать в различных сферах жизни. Рассмотрим некоторые наиболее заметные и очевидные примеры:

- Неспособность изменить стратегию поведения, даже если она неэффективна. Например, человек каждый день ложится в 12 ночи и не высыпается, но не может перестать это делать, потому что уже привык, хоть это и вредит здоровью.
- Упорное отстаивание своей точки зрения, нежелание признавать свои ошибки и правоту собеседника. Для подтверждения своей позиции используются аргументы, которые не подходят к теме спора лишь для того, чтобы оказаться правым.
- Одержимость какой-то идеей, теорией, убеждением даже в ущерб не только здравому смыслу, но и благополучию, как своему, так и своих близких.
- Неспособность отказаться от желания, даже если оно явно неосуществимо. Можно, например, хотеть увидеть единорога, зная, что его не существует. Или упорно планировать поездку на море в самый разгар пандемии коронавирусной инфекции.

- Однообразные, постоянно повторяющиеся ритуалы, в том числе и в повседневной жизни. Нарушение их или не соответствующая «шаблону» обстановка вызывают растерянность, раздражение и негатив. Если утро должно начинаться с умывания и чистки зубов, то потеря зубной щетки может привести к испорченному настроению на весь день.
- Каждое действие строится по определенной схеме, нарушение одного из её элементов ведет к невозможности выполнить всё действие. Так, если ригидный человек перед началом работы привык составлять план, записывая его в специальный блокнот, то его отсутствие может привести к ощущению нереальности начать дело.
- Несмотря на довольно сильную впечатлительность, ригидный человек часто не может уклониться от внезапной опасности, например, машины, которая едет на него, ведь это требует резкой смены стратегии поведения.
- В общении ригидность особенно заметна в стремлении доминировать и в диктаторских наклонностях. Например, когда директор крупной компании манипулирует людьми и указывает им что делать [2].

Следует отметить, что зачастую нас окружают люди, которым в обычной жизни в той или иной степени присуща ригидность. Но окружающие не догадываются или не могут чётко описать эту особенность психики человека. Поскольку это свойство чаще всего проявляется лишь частично, превращая людей в упрямцев лишь в каком-либо одном аспекте жизни. Современные исследователи выявили шесть психотипов, наделённых данной чертой.



Первый тип описывается как **«общительный человек, любитель поговорить»**. Личности такого склада обладают хорошо развитой речью, богатым словарным запасом и

умением общаться. При этом отличаются чѐрствостью и «глухотой» по отношению к другим точкам зрения. Про таких людей говорят: «есть только два мнения – моё и неправильное». Ригидность у них проявляется, когда становится очевидно - что-либо изменять в своём поведении они не намерены. Поскольку для человека этого психотипа первоочередная задача – высказать собственную точку зрения и продемонстрировать свои способности.

Человек второго психотипа – **«недовольный жизнью пессимист»**. Этот человек заиклен на негативе, каждый промах или неудача переживается им долго и болезненно. Любые позитивные мысли и чувства для него практически недоступны, а новые возможности проходят мимо незамеченными. Он с упоением жалуется на свои проблемы, категорически игнорируя чувства других людей. Не может признать своё поражение.

Еще одним примером ригидного человека может быть **«недоверчивый и категоричный»** тип. Отличается цинизмом и прямолинейностью. Получает удовлетворение от «высказывания правды в глаза». Себя считает прямым и правдивым, на самом деле является чѐрствым человеком, не умеющим сочувствовать другим и проявлять эмпатию. Такое ригидное поведение типично для лидера. Человек, которому свойствен данный психотип, не способен изменить своё мнение или же это даётся ему очень сложно.

Психотип **«тепличное растение»** предпочитает уединение, не вникает в происходящее. Его выдаёт высокомерное поведение, настороженность и нежелание общаться. Полагает, что другие люди способны внести хаос в его размеренный образ мысли, и общение с ними сулит одни неприятности. Такому человеку сложно выйти из своей зоны комфорта и изменить привычный образ жизни, что является типичным проявлением ригидности.

Пятый психотип - **«демонстративный шутник и весельчак»**. Отличается иронией и цинизмом, предпочитает чѐрный юмор. Стремится к тому, чтобы быть центром внимания, но своим поведением отталкивает и глубоко задевает людей, не замечая этого. Всё происходящее вокруг и в мире воспринимает через призму скептицизма и фатализма. Когда объективные обстоятельства не совпадают с его субъективным восприятием, чувствует себя дискомфортно.

Ригидность **«серого кардинала»** проявляется в том, что такой человек относится к окружающим свысока, предпочитает окружать себя избранными доверенными лицами, и склонен плести интриги. Ригидное поведение выражается в замкнутости и стремлении скрывать свои чувства, при этом с удовольствием обсуждает чужие тайны. На последствия своего поведения предпочитает не обращать внимания [3].

Традиционно внимание психологов привлекает вопрос о причинах появления ригидности. Её небольшой процент обычно присутствует в характере каждого человека. Часто шаблоны и стереотипы способствует охране стабильности психики, особенно при потрясениях и психотравмах. Одни люди обладают гибким мышлением, способным менять набор шаблонов на новый, более совершенный, а другим этот процесс даётся крайне сложно, либо вообще становится непосильной задачей.

Однако, в силу определённых причин ригидность может покинуть рамки нормы. К подобного рода причинам относится генетическая предрасположенность, проблемы с психическим здоровьем, особенности воспитания, травмы головы и поражения головного мозга, связанные с болезнью или внутриутробным развитием.

Социальная ригидность возникает по ряду причин, которые принято объединять в одну группу. В неё входит воспитание и жизненный опыт. Если детство прошло в атмосфере запретов, ограничений и навязанных шаблонов, то может развиться ригидное мышление. К другим факторам, которые могут спровоцировать социальную ригидность, относятся [6]:

- Психологические травмы;
- Невозможность самореализации;
- Неудачи в профессии;
- Проблемы личного характера;
- Внутренние конфликты.

Эти факторы могут вселять в человека неуверенность. И по этой причине человек уже не хочет менять обстановку, знакомиться с новыми людьми, выходить из зоны комфорта.

Существуют ещё и психофизиологические причины, связанные с особенностями психики и высшей нервной деятельности человека и нередко носят врождённый характер.

- Особенности высшей нервной деятельности: низкая скорость протекания психических процессов, слабо выраженная реактивность и т. д. Чтобы быстрее реагировать в неожиданных ситуациях, нужно хорошее психическое и физическое здоровье, чтоб нервные импульсы быстрее поступали в органы движения.
- Особенности темперамента – преобладание в структуре личности черт флегматика. Такому человеку сложно выйти из привычной зоны, у него почти неизменное настроение, внешнее выражение чувств.
- Возрастные особенности – в определённые периоды жизни уровень ригидности повышается. К таким периодам относятся возрастные кризисы: кризис 3 лет (вспомните, как упрямы трехлетки), кризис переходного возраста (упрямство подростков давно стало

притчей во языцех), кризис среднего возраста. И в целом с возрастом и ближе к старости ригидность усиливается.

- Акцентуации характера – чрезмерное доминирование ряда личностных черт, в данном случае таких, как замкнутость, педантичность, сверхпунктуальность, перфекционизм, завышенная самооценка и т. д. [2]

К тому же, ригидность психики выявляется у многих людей, с возрастом наблюдается тенденция к развитию этого свойства. С годами это качество усиливается, и человек цепляется за привычные шаблоны поведения. Особенно ярко она у тех, кто перешагнул порог старости. Пожилым людям присуще отрицание всего нового, особенно на этапе знакомства с ним. Впрочем, подобное поведение замечено не только у пожилых людей. Если сравнивать подростков и тридцатилетних людей, то первые намного быстрее осваивают современную технику, охотнее заводят новые знакомства и т.п.

Механизмы развития патологического или личностного постоянства связаны с работой организма и реакциями нервной системы на изменения в окружающем мире. Специалисты рассматривают все аспекты формирования этой особенности в комплексе. К основным причинам они относят:

- Врождённые особенности работы головного мозга. Гены, передающиеся детям от родителей, обуславливают развитие органов и тканей, включая нервную систему. Возможна передача различных патологий, ограничивающих нервную деятельность. Это могут быть органические или функциональные изменения, влияющие на когнитивные способности.

- Биохимические изменения в головном мозге. Проявление эмоций во многом зависит от баланса нейромедиаторов. Эти вещества необходимы для связи нейронов и формирования определенных реакций. Недостаток серотонина, дофамина и других медиаторов ассоциируется с распространенными болезнями, вроде депрессии и тревожного расстройства личности. Ригидность аффекта также может быть обусловлена биохимическими изменениями в мозге.

- Приобретенные личностные особенности. Постоянство психологических реакций характерно для флегматичных людей. Другие черты характера, определяющие предрасположенность к такому состоянию, включают устойчивую самооценку, закрытость и низкую потребность в социальных взаимодействиях. Как правило, такие люди не стремятся получать общественное признание или одобрение, поэтому все потребности ограничиваются уже имеющимися внутренними установками.

Нужно отметить, что ригидность в психологии ассоциируется с акцентуацией характера. Этот термин обозначает преобладание определённой личностной черты в

характере. С годами это качество усиливается, и человек цепляется за привычные шаблоны поведения. Например, пациент слишком пунктуальный, педантичный или самовлюблённый [9]. Однако, в целом акцентуация считается крайним вариантом нормы и не является психическим расстройством или заболеванием.

У психологической ригидности принято выделять три основных вида:

- **Когнитивная:** неспособность поменять свои представления об окружающей среде с получением новой информации. Человеку сложно корректировать план действий по ситуации и выходить за рамки выверенных схем. Ригидные люди мыслят стандартными схемами и совсем не склонны к творчеству. Когнитивная ригидность мешает не только решать нестандартные задачи, но и усваивать новые знания, ведь они не вписываются в когда-то созданные шаблоны и схемы. Поэтому всё новое, оригинальное, нешаблонное отвергается и признаётся неправильным, ненужным и опасным.
- **Аффективная:** человек надолго эмоционально «застревает» на определённых объектах и ситуациях, при этом эмоциональный отклик не всегда соответствует реальному событию. Например, вас кто-то толкнул в час пик в метро, и вы весь день продолжаете злиться на этого хама, хотя ситуация давно исчерпана, а за это время произошло много новых, объективно гораздо более важных событий. Эмоциональные реакции у ригидных людей тоже однотипные, и в схожих ситуациях они ведут себя одинаково. Зато такие люди однолюбы и не меняют своей привязанности, даже если её объект уже не отвечает им взаимностью.
- **Мотивационная:** человеку сложно перестроить систему внутренних причин, подталкивающих его к деятельности, когда ситуация этого требует (например, он привык работать за большие деньги, но сейчас это по какой-то причине невозможно. И ему сложно придумать себе мотивацию заниматься менее оплачиваемой работой — например, это могли бы быть интересные задачи или социальная значимость проекта). Один из самых ярких «багов» этого типа ригидности — склонность к образованию сверхценных идей.

Современные исследователи выделяют комплексы причин, провоцирующих развитие ригидности, описывают несколько ее видов, предлагают методы, которые помогут совладать с этим свойством личности. Однако, нельзя не задаться вопросом, так ли сильно и чем именно ригидность мешает человеку. Действительно, чем плохо, упорно преодолевая все преграды, идти к цели, отстаивать свои убеждения или быть верными своим возлюбленным всю жизнь? Неплохо, конечно. Но, к сожалению, ригидность этим не ограничивается и, как и любые личностные качества, у неё есть свои отрицательные стороны, особенно если иметь дело с её высоким уровнем. И упорство переходит в

упрямство, защита своих убеждений – в фанатизм, а верность возлюбленной – в стремление удержать её рядом с собой даже вопреки ее желанию.

Различные учёные связывают моральное состояние с психической гибкостью: чем лучше человек приспосабливается к новым условиям, тем он стрессоустойчивее. Помимо этого, более разнообразный набор моделей поведения разрешает творчески подходить к задачам, договариваться с самыми различными людьми и находить новый стимул к действию, потеряв прежние опоры в неблагоприятных обстоятельствах.

Но это не означает, что гибкость — абсолютное благо: она может вести к слишком большой импульсивности и недостатку упорства. Такому человеку будет слишком сложно совершать рутинные действия и стоять на одной точке зрения, что порой бывает необходимо. Получается, нужно искать компромисс: сочетать достаточную устойчивость установок «по умолчанию» со способностью при необходимости заменить «когнитивный автопилот» на ручное управление и повести себя нестандартно, если это поможет получить преимущество в новых условиях. Психолог А. Юдин отметил, что в бытовом представлении ригидность обычно воспринимается как нежелательное, негативное качество личности. Однако, в профессиональной среде отдельные виды психической ригидности вполне могут способствовать более высокой эффективности сотрудника при решении специфических задач, например, при выполнении скучной, однотипной, жестко регламентированной "исполнительской" работы. Поэтому различные виды психической ригидности крайне желательно учитывать уже на этапах найма персонала, определения должностных обязанностей и распределения сфер ответственности в коллективе. Исходя из вышесказанного, получается, что ригидность может быть плюсом не только в профессиональной сфере, но и в жизни в умеренных количествах [2].

Таким образом, мы пришли к выводу, что ригидность как особенность психики человека представляет собой неготовность к изменениям окружающей среды. Она может быть вызвана разными причинами: врождёнными, например, психологическими травмами и приобретёнными, скажем - неудачей в профессии. Учёные выделяют несколько типов ригидности, такие как когнитивная, аффективная и мотивационная. И, несмотря на ряд положительных моментов, чаще всего ригидность приносит вред человеку, и поэтому лучше развивать гибкость поведения. Методики, которые позволят это сделать, мы будем рассматривать в следующей главе.

## **Глава 2.**

### **Практическая часть.**

#### **Методика исследования ригидности**

В чем разница между ригидным и мобильным человеком? Прежде всего, в способности быстро реагировать на изменившиеся обстоятельства, адаптироваться к ним. Это может проявляться в диалоге с людьми разных типов личности. Если перед нами мобильный человек, то он практически сразу включится в разговор, будет открыт и раскрепощен в общении. Ригидному же человеку потребуется время на то, чтобы понять, о чем разговор и начать беседу. Даже если это решительный и уверенный в себе человек, он будет долго думать, что ответить, говорить не спеша, потому что стремится более точно передать смысл, в то время как мобильный человек обычно говорит менее длинными фразами и быстрее соображает, как ответить. То же самое происходит в случае изменения обстоятельств. Мобильный человек гораздо быстрее адаптируется к новым условиям, когда как ригидный будет все обдумывать и сложнее приспособится к этим обстоятельствам. Люди со смешанным типом проявляют черты, как ригидности, так и мобильности в зависимости от ситуации.

Существуют разные методики исследования ригидности. Одной из них является проведение анкетирования. Впервые идею проведения такого исследования предложил педагог-психолог, доктор педагогических наук Анатолий Васильевич Батаршев [1]. Его анкета и была взята за образец той, которой достаточно часто пользуются психологи для выявления ригидности у людей [11]. Анкета состоит из утверждений, с которыми участник опроса соглашается или не соглашается. Одним из вопросов в анкете является утверждение «Меня легко переспорить». Другое утверждение звучит так: «Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам». Если участник опроса не соглашается с этим высказыванием, то это говорит о ригидности, потому что ему опять же сложно приспособиться к новым условиям, и для него проще забросить какую-либо затею, чем пытаться что-то доказать, проявить себя в непривычной обстановке. В совокупности, это позволяет определить уровень ригидности опрашиваемых учеников.

#### **Результаты анкетирования**

Одной из задач нашего исследования была оценка степени зависимости уровня ригидности от возраста. Мы провели анкетирование лицеистов АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы 6, 8 и 10 классов для сравнения уровня ригидности учащихся разных возрастов. В опросе приняли участие три категории учащихся: младшего, среднего и старшего типов подростков. В младшем возрасте (11-12 лет - средний возраст

шестиклассников) подростки начинают задумываться о том, какие они есть на самом деле и постепенно создавать для себя свой идеальный образ. Но ближе к среднему и старшему возрасту (около 15 лет) подростки начинают сравнивать себя с идеалом. На этом фоне зачастую и развивается ригидность. Это связано с тем, что в процессе подобного сравнения человек находит в себе отрицательные качества характера или недостатки во внешности, из-за чего становится застенчивым, замкнутым в себе, считает себя хуже других. Ригидность часто связана именно с неуверенностью в себе из-за разочарования, понимания того, что вымышленный (кажущийся идеальным) образ далёк от реального [4].

Мы опросили 40 учеников шестых классов, 37 – восьмых и 32 обучающихся десятых классов. Результаты опроса показали, что ни в одном из классов нет ни одного абсолютно мобильного человека. Иными словами, все опрошенные нами ученики либо ригидны, либо проявляют черты мобильности и ригидности. Но нет ни одного человека, который быстро приспосабливается к новым условиям, легко общается с другими людьми. Это и свидетельствует о том, что скорее всего подростки начинают искать в себе недостатки, от того становясь менее решительными и мобильными. Мы заметили, что чем старше участники опроса, тем более они ригидны. Из учеников шестых классов 22% учащихся отличаются высоким уровнем ригидности. В то время как 78% проявляют черты и ригидности, и мобильности, то есть относятся к смешанному типу. В восьмых классах результаты практически не отличаются от шестых. Из 37 восьмиклассников, принявших участие в опросе, ригидных учеников – 27%, а 73% обладают смешанным типом. В десятых классах наблюдается существенное изменение в соотношении ригидных и условно «мобильных» учеников. Среди проанкетированных старшеклассников 62% учащихся – ригидны, и лишь 38% проявляют черты ригидности и мобильности.

Почему результаты анкетирования в шестых и восьмых классах почти не отличаются, но разница с десятими классами такая существенная? Психологи выделяют несколько групп возрастов: младший школьный возраст — 6-11 лет; средний школьный возраст — 12-15 лет; старший школьный возраст — 16-18 лет. Мы опросили учеников среднего (6 и 8 классы) и старшего школьного возраста (10 классы). Примерно в 12-14 лет происходит переход от детства к взрослости. У большинства опрошенных ребят этого возраста – смешанный тип личности. В эту категорию и входят ученики 6 и 8 классов. А учащиеся 10 классов относятся к старшему школьному возрасту. Как уже описывалось ранее, в этом возрасте подростки начинают сравнивать себя «реального» с собой «идеальным», из-за чего часто и развивается ригидность. Этому способствует конкурентная среда старшей школы. Например, один из учеников победил в школьной олимпиаде, а другой не занял и призового места. Окружающие люди будут считать первого ученика

более успешным, чем второго. Из-за этого проигравший скорее всего решит, что он хуже других, от этого появится ригидность. Учащиеся старшей школы часто сталкиваются с подобными ситуациями, из-за чего и уровень ригидности у учеников десятых классов выше, чем у учеников шестых и восьмых классов. Поэтому результаты опроса сильно отличаются – люди разных возрастов имеют определенные качества характера, привычки, по множеству признаков и выделяют разные типы возрастов.

Можно сделать вывод, что ригидность может развиваться с возрастом. Чем старше были участники нашего опроса, тем большее количество из них проявляли ригидность мышления. Возможно, на уровень ригидности влияет жизненный опыт людей. Например, из-за неудач в прошлом человек может стать замкнутым, зажатым, неуверенным в себе. В такие моменты зачастую срываются планы, из-за чего и возникают проблемы с адаптацией к изменившимся обстоятельствам. К примеру, человек занимается спортом и отправляется на соревнования с надеждой на победу, но проигрывает. Даже одно поражение может способствовать появлению разочарования в себе, скованности, а если подобные случаи происходили у него неоднократно, то в связи с этим может появиться и ригидность. У такого человека уже нет расчета на себя и свои силы, поэтому он становится менее общительным и решительным из-за мысли о том, что он неудачливый и слабый.

Однако, любопытным представляется тот факт, что хотя средний уровень ригидности в шестых классах ниже, чем в восьмых и десятых, но и среди младших подростков тоже не было выявлено ни одного мобильного человека. В возрасте 12-14 лет происходит переход от детства к взрослости, в этот период подростки начинают острее реагировать на мнение окружающих. И если люди вокруг часто указывают на недостатки, то велика вероятность, что человек станет скованным, нерешительным, ему будет трудно общаться с другими.

В 5-6 классе учащиеся выходят из детского состояния, переходят в категорию подростков. Острее реагируют на мнение окружающих, сложнее переживают неудачи или неловкости. От самооценки зависит формирование таких качеств, как уверенность в себе, настойчивость в достижении цели, самокритичность, и самооценка, являющиеся важнейшими условиями эмоционального благополучия индивида. В то же время возраст 12-14 лет соответствует негативной фазе подросткового периода, характеризуется возбудимостью ЦНС, нестабильностью нервных процессов, повышенной чувствительностью, возбудимостью, беспокойством, агрессивностью, капризами. Поэтому подростки стремятся оставаться в привычных рамках, в своей зоне комфорта. В школе ребенок трудно приспосабливается к новым условиям, требованиям, обстановке. Всегда сидит за одной и той же партой (хотя это и не строгое требование учителя). Когда его место

занимает кто-то из одноклассников, он просит его уступить, обижается, готов расплакаться. От этого и появится ригидность.

Отчасти уровень ригидности зависит и от образа жизни людей. Возможно, она возникает из-за нехватки времени на общение с семьёй, сверстниками. От недостатка личного общения появляется неуверенность в себе, потому что нет опыта взаимодействия с людьми. Современным подросткам зачастую проще что-либо сказать в переписке, а не при встрече с собеседником. Так и появляется ригидность, характеризующаяся замкнутостью в себе.

Ещё ригидность связана с кругом общения людей. Безусловно, он увеличивается с возрастом, и у учеников 10 классов он больше, чем у учеников 6 классов. Но важно то, насколько часто люди именно лично общаются с другими. От этого зависит коммуникабельность – её уровень будет значительно ниже у человека, часто общающегося в формате переписок, чем у того, кто предпочитает личное общение. Сейчас распространено электронное общение, поэтому и ригидных людей становится всё больше, чем мобильных.

Оценивая уровень ригидности среди учащихся 8 и 10 классов, мы рассмотрели еще один критерий, который мог бы являться одним из показателей предрасположенности к ригидности. Учащимся было предложено указать своё место проживания: в Москве/Московской области (т.е. дома с семьёй) или в общежитии. Согласно нашей гипотезе, высокий уровень мобильности должен быть у учеников, проживающих в общежитии, в отличие от тех, кто живет дома. Ведь для общежитских ребят переезд в другой город – это резкая смена обстановки. Мы предположили, что у них уровень ригидности ниже, потому что они готовы адаптироваться к новым условиям. Однако результаты продемонстрировали иную картину. Место проживания практически не повлияло на результаты опроса. 47% восьмиклассников, живущих в общежитии обладают ригидностью и 53% - смешанным типом. Если проводить такую статистику по десятым классам, то 40% учеников, живущих дома – ригидны и 60% имеют смешанный тип личности.

Таким образом, если сравнить результаты учащихся, проживающих в дома и проживающих в общежитии, они окажутся идентичными. Следовательно, ни в 8, ни в 10 классах нет закономерности по данному признаку. Место проживания учеников принципиально не повлияло на результаты опроса. Выявить закономерность степени ригидности от проживания учеников не удалось. Неспособность к адаптации к новым условиям часто является качеством характера и вырабатывается еще с раннего детства, поэтому сохраняется и в дальнейшем, соответственно, и у учеников, проживающих в общежитии, и у тех, кто живет в Москве или Московской области.

Также мы провели сравнение результатов по полу. Как оказалось, представительницы женского пола более подвержены ригидности. Среди опрошенных девушек 40% обладают ригидностью, остальные 60% относятся к смешанному типу. В то время как лишь 29% юношей отличаются ярко-выраженной ригидностью.

Ни в одном из опрошенных нами классов не оказалось ни одного мобильного человека. Это может быть связано с ограничением круга общения учеников, неудачами в учебе, ошибками, допущенными в прошлом или сложными отношениями в коллективе и разочарованием в себе. Такие проблемы часто возникают у людей, попадающих в новый коллектив. В том числе это ученики, которые меняют класс или школу. Так можно объяснить и повышение уровня ригидности у обучающихся в лицее в зависимости от возраста. В шестых классах меньше всего ребят, сменивших место учебы в этом году, и ригидных учеников в них совсем немного. В восьмых классах уровень ригидности повысился вместе с увеличением количества «новых» ребят. А в десятых классах меньше всего учащихся, обладающих смешанным типом личности, потому что и обучающихся в лицее с этого учебного года достаточно много.

Обычно именно из-за провалов в каких-либо делах возникают сомнения, растерянность, и, как следствие, неспособность к адаптации к непривычным условиям. Например, если ребенок долго и старательно готовился к музыкальному конкурсу, но в итоге сыграл хуже других и не занял первое место, то скорее всего понизится его самооценка. Он начнет думать, что он не такой, как все. Появится та самая неуверенность, которая мешает стать мобильным человеком. Ребенок начнет испытывать неловкость в общении с другими, поскольку будет думать, что он хуже. Так и развивается часто ригидность, нежелание дальше работать или учиться в коллективе. Проще для ригидного человека что-либо делать самому, чтобы не было предполагаемых осуждений со стороны сверстников.

Изучив результаты опроса на наличие ригидности у подростков, мы решили выяснить – какой уровень ригидности у взрослых? Предположили, что статистика не поменяется, и мы убедимся в том, что ригидность приходит с возрастом. Помимо подростков 12-16 лет мы опросили взрослых разных возрастов. Из одиннадцати опрошенных нами людей семеро оказались ригидными, а оставшиеся четверо обладают смешанным типом личности. Мобильных людей не оказалось и среди опрошенных взрослых. Это снова подтверждает нашу гипотезу, что ригидность нередко приходит с возрастом, возможно, из-за большего жизненного опыта взрослых, чем у подростков. На наличие этой черты характера могут влиять неудачи, разочарования, которых у детей,

конечно, было меньше. В этом мы убедились, проанализировав результаты опроса подростков и взрослых людей.

### **Практические рекомендации**

Ригидность мышления – это не всегда отрицательное явление. Ригидные люди обладают упрямым характером, что может помочь в достижении определённых целей. Также они часто имеют организаторские способности, коммуникабельность, стрессоустойчивость.

Однако есть множество недостатков ригидного характера. Например, при выраженной ригидности могут проявляться излишняя активность, безответственность, эмоциональная нестабильность, неаккуратность. Например, у работающего человека была назначена важная встреча или поездка, которая повлияла бы на его карьеру. Но внезапно она отменилась, и планы этого человека разрушились вместе с уверенностью, решительностью и коммуникабельностью, то есть, появилась ригидность и нежелание двигаться дальше к поставленным целям, хотя возможно есть даже более правильный вариант решения какой-либо проблемы.

Зачастую ригидность – это просто черта характера человека, от которой необязательно избавляться. Но бывают случаи, когда ригидность сильно влияет на жизнь человека. Она может помешать ему адаптироваться к новым условиям, обстоятельствам, освоить какие-либо навыки, общаться с другими людьми. Есть разные методы борьбы с этим явлением, которые могут применяться при чрезмерной ригидности.

Одним из таких методов является терапевтический метод Якоба Морено – румынского психиатра, психолога и социолога XX века [8]. Этот способ основывается на развитии в ригидном человеке спонтанности и креативности. В этом могут помочь путешествия, потому что происходит смена обстановки или занятия творчеством, например, рисованием или вышиванием, поскольку они позволяют человеку раскрыть свой талант, проявить разносторонность мышления, фантазию. Это позволяет сделать такого человека более мобильным и уверенным в себе, поскольку пропадает мысль о том, что ты хуже других. Находится новое увлечение, успех в котором поднимает самооценку, следовательно, снижается уровень ригидности благодаря пропаже сомнений в себе.

Существует также лестница Витгенштейна – австрийского философа и логика [7]. Он считал, что исходный порядок – это как лестница, которую используют, чтобы куда-нибудь подняться. Однако после этого лестницу необходимо отбрасывать. Многие психологи и ученые, изучавшие ригидность мышления, также сравнивали установленный порядок с лестницей. Этот метод заключается в том, что ригидный человек должен избавиться от

своих прежних суждений, жизненных принципов, принять, что не всегда именно они являются верными, и что по одному вопросу может быть множество различных мнений. То есть идея этого метода заключается в том, что важно при ригидности менять обстановку вокруг себя и стараться достичь других целей, а не оставаться с прежними успехами и по своему мнению, единственно правильным решением. Например, можно найти для себя любимые занятия, такие как спорт, рисование или пение и каждый раз ставить для себя новые цели. Это помогает совершенствоваться, достигать новых высот, что соответственно делает тебя более уверенным и решительным, а также позволяет найти себе новые увлечения, то есть сменить или добавить отличную от привычной сферу деятельности, что тоже является переменной в обыденной жизни. Благодаря этому ригидный человек приобретает черты мобильности.

Для устранения ригидности мышления полезно заниматься творческой деятельностью, читать книги, чтобы расширять кругозор, нужно стараться принимать чужое мнение. Если ригидность проявляется особенно ярко, и она начинает становиться скорее отклонением, чем качеством характера, то специалисты в этой области рекомендуют пройти курс психотерапии.

В результате практического исследования ригидности мы пришли к выводу, что эта черта характера нередко приходит с возрастом и далеко не всегда является отрицательным качеством, выяснили, в чем разница между мобильным и ригидным типом личности. Для того чтобы побороть ригидность, можно не только применять разработанные психологами методики, но заниматься каким-либо видом творчества, который поможет раскрыть свои способности, соответственно, повысить самооценку и уверенность в себе. Также помогает смена обстановки, круга общения. Это позволяет человеку стать более мобильным, как следствие, более смелым, общительным, коммуникабельным. Он легче будет переносить смену обстановки и быстрее адаптироваться к новым условиям.

## **Заключение.**

Ригидность - это индивидуальная особенность психики, проявляющаяся в заторможенности, медлительности реакций и мышления человека в трудных ситуациях, заикленность на каком-либо решении, неспособность изменять свои заранее принятые решения, планы в зависимости от ситуаций.

Ригидные люди значительно сильнее страдают от сорванных планов, изменений в окружающем мире. Таких людей сложно переубедить в чем-то, они не способны принять свои ошибки. Ригидному человеку жизненно необходима конкретика и четкая постановка задачи. Если он сталкивается с чем-то неоднозначным, это выводит его из состояния равновесия.

Существует множество причин возникновения ригидности мышления. Например, неудачи в прошлом, ограниченный круг общения, конкурентная среда. Также существуют психофизиологические причины, такие как особенности темперамента, высшей нервной деятельности, возрастные особенности.

Хотя ригидность зачастую является отрицательной чертой характера, но когда она у индивидуума выражена в небольшой степени, можно заметить, что этот человек аккуратен, пунктуален, имеет точную цель, его действия всегда логичны, а также он стрессоустойчивый.

Изучив результаты анкетирования людей разных возрастов, мы пришли к выводу, что ригидность может появиться со временем. Чем старше участники опроса, тем выше их уровень ригидности. Также это качество зависит от пола – мы выяснили, что представители мужского пола менее подвержены ригидности, чем женского.

Ригидность чаще всего отрицательно влияет на повседневную жизнь людей, мешает адаптироваться к разным ситуациям, они больше подвержены психическим заболеваниям. Для ригидных людей привычным является однообразие в своих действиях. Мы разработали комплекс практических рекомендаций о том, как избавиться от психологической ригидности. Он может помочь ригидному человеку стать более мобильным, то есть коммуникабельным, общительным, уверенным в себе.

### Список литературы:

1. Батаршев А.В. Психодиагностика в управлении: Практическое руководство: Учеб.-практич.пособие. – М.: Дело, 2005. – 496 с. (дата обращения 31.01.2021).
2. Голубева М.В. Ригидность – что это. Психологические особенности и виды. URL: <https://psychologist.tips/3775-rigidnost-chto-eto-psiologicheskie-osobennosti-i-vidy.html#i-6> (дата обращения 17.01.2021).
3. Губенко И.А., врач-невролог. Синдром «ригидного человека» - причины, симптомы. URL: [https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija\\_neurology/stiff-person](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/stiff-person) (дата обращения 15.11.2020).
4. Камионская Т.Б. Психологические особенности подростка. URL: [https://sch1532uz.mskobr.ru/files/psiologicheskie\\_osobennosti\\_podrostka\\_kak\\_s\\_nim\\_obvat\\_s\\_ya.pdf](https://sch1532uz.mskobr.ru/files/psiologicheskie_osobennosti_podrostka_kak_s_nim_obvat_s_ya.pdf) (дата обращения 20.02.2021).
5. Ковалевская Е.В. Диагностика личностной зрелости у студентов педагогических специальностей» URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-lichnostnoy-zrelosti-u-studentov-pedagogicheskikh-spetsialnostey> (дата обращения 05.12.2020).
6. Кораблёва К. Что Такое Ригидность в Психологии? URL: <https://psylib.org/rigidnost/#i-2> (дата обращения 07.02.2021).
7. Назаренко Е. Лестница Витгенштейна, или Средство от психологической ригидности. URL: <https://econet.ru/articles/184885-lestnitsa-vitgenshteyna-ili-sredstvo-ot-psiologicheskoy-rigidnosti> (дата обращения 17.01.2021).
8. Понятие и сущность психодраматического метода Якоба Морено. URL: [https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/01/15/ponyatie\\_i\\_sushchnost\\_psikhodramaticheskogo\\_metoda\\_yakoba\\_moreno.pdf](https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/01/15/ponyatie_i_sushchnost_psikhodramaticheskogo_metoda_yakoba_moreno.pdf) (дата обращения 17.01.2021).
9. Ригидность в психологии: на пользу или во вред? Особенность психики или психическое нарушение? URL: <https://ponervam.ru/rigidnost-v-psiologii.html> (дата обращения 13.02.2021)
10. Статья Шейлы Чоун (1959) в журнале «Психологический бюллетень» URL: <https://psychosearch.ru/teoriya/determin/407-inertiya-myshleniya> (дата обращения 17.11.2020).
11. Тест на ригидность. Методика диагностики ригидности. URL: <https://psycabi.net/testy/609-test-na-rigidnost-metodika-diagnostiki-rigidnosti> (дата обращения 11.10.2020).