

УДК 159.9.075

ДНЕВНИК САМОАНАЛИЗА ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЛИЗОСТИ: ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ

Анпилова Д. В.

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», Луганск, Украина (91001, Луганск, ул. Оборонная), e-mail:darka1286@mail.ru

В статье обобщены научные взгляды на проблему использования техники самоанализа как средства стимуляции личностных изменений. Описаны особенности организации работы с данным инструментом в таких психологических направлениях, как: психоанализ, гештальт-терапия, гуманистическая и экзистенциальная психология, а также проанализированы наработки отечественных авторов. Предложен авторский вариант Дневника самоанализа переживания психологической близости как способа самопознания. Описана методологическая база, лежащая в основе разработанного Дневника самоанализа переживаний, раскрыта его структура и особенности использования в практике психологического сопровождения молодых людей. Проанализированы позитивные стороны, процессуальные сложности и недостатки используемого инструмента. Обоснована необходимость промежуточных консультаций психологом для снижения возникающей у клиентов тревоги и поддержки мотивации, необходимой для завершения работы над дневником.

Ключевые слова: самоанализ, осознанность, женско-мужские отношения, психологическая близость, переживание.

DIARY OF SELF-EXAMINATION OF EXPERIENCE PSYCHOLOGICAL INTIMACY: EXPERIENCE IMPLEMENTING

Anpilova D. V.

Luhansk Taras Shevchenko National Univesity, Luhansk, Ukraine (91001, Luhansk, street Oboronnaya,2), e-mail:darka1286@mail.ru

The paper summarizes the scientific views on the problem of using the technique of self-examination as a means of stimulating personal change. The features of the organization of work with the tool in such areas as psychology: psychoanalysis, Gestalt therapy, humanistic and existential psychology, as well as analysis of use of domestic authors. The author's version of the Diary of a soul-searching experience psychological intimacy as a means of self-discovery. Describes the methodological framework underlying the developed Diary of introspection experiences, revealed his role in planning and in the practice of psychological support of young people. Analyzed the positive side, the procedural difficulties and disadvantages of the tool being used. The necessity of intermediate consulting psychologist to reduce the anxiety arising from customer support and motivation necessary to complete the diary.

Keywords: self-examination, awareness, women's-man's relations, psychological intimacy, experience.

Введение

Осознанность делает человека способным замечать и понимать связь между своими установками, эмоциональными реакциями, поведенческими паттернами и возникающими проблемами при построении и развитии близких отношений. Наиболее высокого уровня осознанности человек достигает в практике консультативной или терапевтической работы, которая требует от личности определенной мотивации, не всегда выраженной на достаточном уровне. Поэтому возникает потребность в поиске таких инструментов психологического воздействия, которые позволили бы сформировать у клиентов мотивацию для работы со специалистом-психологом.

Одним из наиболее эффективных инструментов самопознания считается ведение Дневников самоанализа. Принцип их действия основан на систематическом анализе мыслей, чувств, поведенческих актов и дальнейшем планировании постепенных изменений в случае признания этих установок, чувств, эмоций и поведенческих стратегий непродуктивными для совершенствования отношений и личностного развития. Анализ существующих форм дневников и опыт их использования показал нам, что постепенно интерес человека к этой работе ослабевает и может быть утерян вообще. Поэтому возникает потребность в пересмотре структуры данного вида работы с целью его оптимизации. Работая с Дневником самоанализа переживания психологической близости в женско-мужских отношениях, мы предлагаем партнерам самостоятельно проанализировать собственную активность в построении близких отношений, исследовать влияние предыдущего опыта на существующие взаимоотношения, оценить преимущества и недостатки определенных стратегий своего поведения и поведения партнера.

Вопросы разработанного нами дневника сформулированы таким образом, что человек сразу может выявить, что является для него самого и его отношений с партнером ценным и подходящим, а что может оказывать негативное влияние, анализируя не только актуальные психологические состояния, но и обращаясь к ретроспективной рефлексии. Содержание и последовательность предложенных вопросов и утверждений способствуют существенному ускорению процесса осознания причин неудовлетворенности самим собой, партнером и способами формирования и развития психологической близости в паре. Ведение Дневника самоанализа переживаний формирует у клиентов первичный опыт психологической работы, что снижает тревогу и позволяет преодолевать сопротивление.

Цель статьи: проанализировать опыт использования Дневника самоанализа переживания в практике психологического сопровождения молодых людей в аспекте формирования и развития психологической близости в отношениях с партнером.

Значимость самоанализа для решения проблем и преодоления трудностей обосновывается почти всеми психологическими школами. Так, целью самоанализа в психоаналитической терапии является осознание основных защитных механизмов, которые вызывают несогласие между тем, что человек воспринимает, и тем, как он оценивает воспринятое. Результатом этой работы становится понимание деструктивного влияния механизмов психологической защиты, которые препятствуют осознанности и личностной эффективности [4, с. 579]. Важную роль для процесса терапевтических изменений техника самоанализа отводила К. Хорни, которая считала, что самоанализ может дать личности возможность более полной самореализации, раскрыть ее внутренний потенциал. В то же время К. Хорни подчеркивала, что процесс самоанализа никогда нельзя считать

завершенным, поскольку процесс развития человека продолжается всю жизнь, он постоянно изменяется под влиянием различных обстоятельств [7, с. 265]. Важной частью работы по самоанализу К. Хорни называла проработку сопротивлений, возникающих при анализе глубинных причин своих проблем. Эффективность самоанализа обусловлена уровнем усилий со стороны «Я» клиента. Понимание процесса самоанализа в гештальт-психологии (Ф. Перлз, П. Гудман, И. Польштер) опирается на приоритетность осознания клиентом переживания контакта с самим собой, углубление понимания неосознаваемых установок и наиболее свойственных способов поведения, шаблонов мышления, которые закрепились в прошлом и сохраняют устойчивость, а также осмысление их значения и функций в настоящем [2, с. 175]. Представители гуманистического и экзистенциального направлений (К. Роджерс, Ш. Бюлер, Р. Мэй, В. Франкл) также отмечали значимость использования самоанализа и рассматривали его как одно из основных средств для личностного развития человека [6, с. 111]. А. Эллис считал необходимым самостоятельно или с помощью специалиста отслеживать иррациональные представления о своей личности, других людях и отношениях с ними, которые лежат в основе неадекватных по силе эмоций, что помогает увидеть, насколько ошибочными и негативно влияющими на весь процесс жизни они могут быть [8, с.176-178].

В отечественных исследованиях проблема самоанализа также всегда занимала одно из центральных мест. Первыми это понятие начали изучать Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Я. А. Пономарев, В. А. Лекторский, В. С. Швырев, В. С. Степин и др. В частности, С. Л. Рубинштейн выделял два способа жизнедеятельности человека – «слитый» и «отстраненный» (рефлексивный). «Отстраненный» способ жизнедеятельности человека является более продуктивным, так как именно он дает личности возможность самостоятельно выбрать свой жизненный путь и управлять им [3, с. 216]. Среди современных авторов можно отметить работы А. В. Карпова, И. Семенова и С. Ю. Степанова. В концепции А. В. Карпова рефлексия – наивысший по степени интегрированности процесс, она одновременно является способом и механизмом выхода системы психики за собственные пределы, детерминирует пластичность и адаптивность личности [1]. Таким образом, осознание, которое приходит в результате самоанализа, так или иначе обязательно меняет внутренние состояния человека, его установки, корректирует его поведение.

Результаты исследования и их обсуждение

На протяжении 2011–2012 годов нами реализовывалась программа психологического сопровождения молодых людей в аспекте формирования и развития психологической близости в женско-мужских отношениях. Целью программы стало развитие осознанности

переживания процесса установления, поддержания и развития психологической близости в паре. Одним из элементов работы была система домашних заданий, которая реализовывалась в виде Дневника самоанализа переживания психологической близости.

В работе приняли участие 30 респондентов: 18 женщин и 12 мужчин. Данное количество респондентов было обусловлено индивидуальным характером работы и сложностью затрагиваемой проблематики. Средний возраст участников – 23 года. Им предлагалось ответить на вопросы «Дневника самоанализа переживания психологической близости».

Основной целью предлагаемого дневника стала актуализация наиболее проблемных зон межличностного общения и самоотношения. Разработанный нами Дневник самоанализа переживания психологической близости в женско-мужских отношениях состоит из трех блоков: 1 блок – «О моих родителях», 2 – «Обо мне», 3 – «О моем партнере». К каждому блоку предлагается отдельная инструкция. Такая последовательность этапов самоанализа переживания обусловлена пониманием основных детерминант, определяющих особенности психологической близости с партнером: качеством привязанности к родителям, которая является основой для построения отношений человека с партнером и окружающими людьми в целом [9; 10; 11]; уровнем самоактуализации личности и опытом переживания одиночества.

Работа над Дневником переживания психологической близости проходила в два этапа: этап исследования и этап наблюдения.

На этапе исследования, в блоке «О моих родителях» респондентам предлагается проанализировать отношения с родителями, чтобы определить, какое влияние имеют особенности привязанности к ним на актуальные отношения с другими близкими людьми. Осуществить этот анализ мы предлагаем с помощью десяти основных вопросов, которые содержат в себе от одного до трех уточняющих. Вопросы касаются таких тем, как: оценка силы родительской любви, доверие к ним, желание или нежелание обращаться за помощью, целесообразность родительских запретов и предписаний, стратегии поведения в случае несогласия с родительским отношением, самоощущение в ситуациях вынужденной разлуки, автономность личностного пространства. В инструкции содержится ссылка на то, что анализировать нужно опыт, полученный до шести лет, поскольку в этот период влияние родителей имеет наибольшее значение на дальнейшую жизнь человека.

Во втором блоке «Обо мне» респондентам предлагается отследить наиболее типичные способы своего эмоционального реагирования, взгляды, установки на свои отношения с близким человеком и окружающими вообще. Вопросы помогают человеку осознать, как ему

мешают и как помогают наиболее характерные для него эмоции, поведенческие стереотипы, привычные стратегии преодоления сложностей в повседневной жизни.

Вопросы блока «О партнере» направлены на выявление наиболее напряженных сфер общения с партнером. Респондентам предлагается сфокусироваться на актуальных отношениях или на значимом опыте отношений в паре. Содержание вопросов касается особенностей переживания сближения и отдаления в паре, форм проявления чувств, конфликтов, уровня удовлетворенности основных потребностей.

После заполнения дневника участникам предлагается ответить еще на шесть обобщающих результаты проделанной работы вопросов. Эти вопросы фокусируют сознание клиентов на повторяющихся эмоциональных реакциях, поведенческих проявлениях, личностных смыслах и установках.

На втором этапе работы с Дневником самоанализа переживания психологической близости респондентам предлагается отслеживать динамику близких отношений в паре, заполняя таблицу в течение определенного времени (время выбирается по желанию респондентов – от одной недели до месяца). Целью данного этапа является развитие у клиентов навыка ежедневного самоанализа отношений и отслеживание стереотипных реакций и действий, лишаящих человека возможности осознанного выбора.

Анализируя опыт использования разработанного нами Дневника самоанализа переживания психологической близости, остановимся на его позитивных аспектах и сложностях, с которыми мы столкнулись.

Безусловным преимуществом данной формы работы является её доступность, возможность выстраивать работу по индивидуальному графику и пошаговость. Респонденты с интересом откликнулись на предложение вести Дневник самоанализа переживания психологической близости и были достаточно активны в процессе. Поддерживать их интерес удавалось за счет вопросов, которые активизировали разную глубину рефлексии и поддержки баланса между обнаружением сложностей в отношениях и фокусировке на их позитивных аспектах.

Важным показателем уровня эффективности предложенного Дневника самоанализа является качественная реакция на вопросы его обобщающего блока, который дает возможность клиентам переосмыслить описанный ранее опыт.

Первый из этих шести обобщающих вопросов был сформулирован так: «Сравните, пожалуйста, свои ответы на вопросы блоков «О родителях», «О себе», «О партнере». Как вы считаете, существует ли связь между тем, какие отношения сложились между вами и родителями, самоотношением и отношениями с партнером?».

В 70 % случаев респонденты женской и мужской выборки ответили, что связь существует, 13 % ответили, что связи не существует, 17 % не ответили на поставленный вопрос. Те, кто ответил, что связь существует, аргументировали это следующим образом: «Чего не хватало в отношениях с родителями, реализую в отношениях с партнером», «Независимость от родителей является причиной сложных отношений (отсутствие близости) с противоположным полом», «Поскольку подавлялись чувства в отношениях с родителями, с партнером тоже веду себя крайне сдержанно», «В подобных ситуациях, переживаю такие же чувства, что и родители когда-то» и др.

На второй вопрос «Выпишите, пожалуйста, чувства, которые вы упоминали, когда заполняли блоки «О родителях», «О себе» и «О партнере» (например: когда вы заполняли все три блока вы упоминали гнев, радость, печаль и т.д.)» не ответили 30 % опрошенных. Из полученных ответов мы выявили, что чаще всего встречается «раздражение» (40 %), любовь (30 %), «обида», «поддержка» (по 13 %). Также в отдельных случаях упоминались: страх, жалость, разочарование, ревность, злость, гнев, радость, печаль, тоска и т. д. Таким образом, большинство опрошенных смогли обнаружить повторяющиеся чувства, которые носили преимущественно негативный характер. При этом спектр чувств данной модальности был гораздо богаче, чем спектр позитивных чувств. Данная тенденция нашла свое подтверждение и дальше.

На третий вопрос: «Выпишите, пожалуйста, действия родителей, партнера и свои, которые вам кажутся наиболее эффективными, когда нужно успокоиться, разрешить сложную ситуацию. То есть действия, которые вы во всех трех блоках вспоминали, как желательные, верные, логичные» – мы получили наименее содержательные ответы: «поддерживать» (30 %), «заботиться» (20 %), «ценить» (13 %). И только в отдельных случаях респонденты конкретно указывали «находиться рядом», «решать мои проблемы», «откровенно демонстрировать любовь», «брать на себя ответственность за отношения», «быть терпеливым», «ни в чем не отказывать», «уделять внимание», «разговаривать со мной» и т. д. Это может указывать на то, что у большинства людей не было опыта вербального формулирования своих потребностей и пожеланий, поэтому словесные формы, которые они используют, являются заимствованными из внешних источников. В 30 % случаев респонденты вообще не ответили на поставленный вопрос.

Ответы на четвертый вопрос «С какими чувствами вы столкнулись, когда отвечали на вопросы блока «О родителях»? Было ли что-то неприятное для вас? Вы узнали что-то новое?» распределились следующим образом: 50 % указали, что ничего нового для себя не узнали и им было неприятно отвечать на поставленные вопросы, при этом никаких чувств они не назвали; 20 % не ответили на этот вопрос вообще. Среди полученных ответов

встречались: обида, злость, невозможность простить, любовь, гнев, «только приятные чувства». Новым при этом для них оказалось то, что отношение родителей почти полностью переносится на отношения с партнером, что они недооценивали любовь родителей и что их представление о своем опыте зачастую однобокое. Часть респондентов (20 %) признали, что отвечать им было тяжело, неприятно, пришлось приложить много усилий.

По результатам опроса оказалось, что меньше всего новой информации респонденты узнали из блока «О себе». На вопрос «С какими чувствами вы столкнулись, когда отвечали на вопросы материалов блока «О себе»? Было ли что-то неприятное для вас? Вы узнали что-то новое?» 60 % ответили, что ничего нового не узнали и им не было неприятно отвечать на эти вопросы. Некоторые ответили, что открыли в себе: равнодушие, эгоизм, излишнюю эмоциональность, озлобленность, гневливость, безответственность, избегание, несамостоятельность. Эти данные указывают на то, что предложенная форма работы позволила обнаружить очень важные аспекты личности испытуемых: избегание переживаний, стремление переводить локус своего внимания с себя на родных, близких, партнера.

Наиболее позитивные чувства респонденты перечисляли, когда отвечали на вопрос: «С какими чувствами вы столкнулись, когда отвечали на вопросы блока «О партнере»? Было ли что-то неприятное для вас? Вы узнали что-то новое?». Были названы: любовь (20 %), радость (17 %), доверие (8 %); партнеры назывались дорогими и близкими людьми, на которых всегда можно положиться. Среди других ответов встречались и менее положительные: партнер постоянно разочаровывает, вызывает ревность, злость, недоверие.

Таким образом, обнаруживать свои чувства и поведенческие паттерны в процессе работы с предложенным вариантом Дневника самоанализа возможно. Но сложность возникает с теми, кто сталкивается с болезненными переживаниями. Это может стать причиной отказа от дальнейшей работы или последующего поверхностного анализа со стороны респондентов. Важным, на наш взгляд, замечанием является то, что с помощью данного инструмента сложно обнаруживать индивидуальные смыслы клиентов, которые дают стимул к переосмыслению своего опыта.

Следует также подчеркнуть, что на этапе наблюдения, когда респонденты ежедневно заполняли предложенную таблицу, у них возникало много сложностей при обнаружении своих чувств, их дифференцировки. Возможно, для улучшения данного инструмента следует добавить в Дневник самоанализа переживания информацию о том, как дифференцировать свои чувства, либо остановиться на описании ощущений, которые в дальнейшем будут обобщены в чувства с помощью специалиста-психолога.

Выводы

Использование предложенного Дневника самоанализа переживания психологической близости в женско-мужских отношениях является достаточно эффективным для осознания степени влияния установок, типичных способов эмоционального реагирования, поведенческих паттернов, сформировавшихся на основе прошлого опыта взаимодействия с родителями, на актуальные отношения. Наиболее информативными стали блоки «О моих родителях» и «О партнере». Проработка именно этих блоков позволила респондентам обнаружить причины напряженности в значимых областях жизнедеятельности и общения и актуализировать аутентичные переживания.

С помощью предложенного Дневника самоанализа переживания психологической близости респонденты смогли установить и проанализировать связь между своим детским опытом взаимодействия с родителями, самоотношением и особенностями партнерских отношений, пережить чувства, которые раньше себе запрещали. Предложенное упражнение в свою очередь помогло участникам понять, как под влиянием родительского отношения сформировалось искаженное представление о партнерских отношениях, какие потребности остались неудовлетворенными и какими средствами зачастую достигается желаемое: конструктивными или нет.

Наименее информативным и полезным респонденты считают блок «О себе». Такие суждения могут быть признаком психологического сопротивления, которое возникло в ответ на поставленные вопросы: опрошенным легче говорить и понимать что-то о своих близких и их особенностях, чем о своих переживаниях, и брать тем самым на себя ответственность. Мы предлагаем проводить с этими людьми дополнительные промежуточные встречи, на которых стоит обсуждать причины их сопротивления и негативных переживаний, которые актуализируются при заполнении дневника.

Список литературы

1. Пилигин А. А. Рефлексия как психологический феномен и проблемы ее развития у школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pligin.ru/articles/pligin_refleksia2009.htm
2. Психотерапевтическая энциклопедия / [под ред. Карвасарского Б. Д.]. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006 – 175 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: «Питер», 2000. – С. 216.
4. Словарь-справочник по психоанализу / [ред. сост. В. М. Лейбин] – М.: АСТ, 2010. – 579 с.

5. Тихонравов Ю. В. Экзистенциальная психология. Учебно-справочное пособие. – М.: ЗАО «Бизнес-школа» Интел-Синтез, 1998. – 111 с.
6. Хорни К. Самоанализ / Хорни К.; пер. с англ. А. Боковинова и В. Старовойтова. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 265 с.
7. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер, 1999. – С. 176-178.
8. Ainsworth M. D. S. Attachments beyond infancy / Ainsworth M. D. S. // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44. – № 4. – P. 709–716.
9. Crittenden P. M. The organization of Attachment Relationships. Maturation, Culture, and Context / Crittenden P. M., Claussen A. H. (ed). – Cambridge: Cambridge University Press, 2003. – 432 p.
10. Feeney J. A. Adult romantic attachment and couple relationships / Feeney J. A. // Handbook of Attachment : Theory, research, and clinical applications. – New York: Guilford Press, 1999. – P. 355–377.

Рецензенты:

Чернобровкин В.Н., д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой психологии Луганского национального университета имени Тараса Шевченко, г.Луганск.

Завацкая Н.Е., д.псих.н., профессор, заведующая кафедрой социальной и практической психологии Восточноукраинского национального университета имени Владимира Даля, г.Луганск.