

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ САМОПРИНЯТИЯ ЛИЧНОСТИ В «ГРУППЕ ВСТРЕЧ» И В ГРУППЕ «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ОПЫТА»

И.Е. Окс (5 курс ФП ТГУ)

Аннотация: В рамках тренинговых «группы встреч» и «группы экзистенциального опыта» с помощью методики моделирования коммуникативного мира (ММКМ) и опросника самоотношения, исследовалась динамика самопринятия личности. В результате обнаружена трансформация самопринятия в направлении более конструктивных представлений о партнере и коммуникативной ситуации. Это свидетельствует о чувствительности ММКМ к динамике личностного роста, а также о возможности использовать «группу встреч» и «группу экзистенциального опыта» для активации процессов личностного роста.

Ключевые слова: самопринятие, личностный рост, коммуникативный мир личности студента.

Проблема развития личности интересует многих исследователей, при этом ключевым остается вопрос о том, как происходят значимые изменения, что является движущими силами, каковы необходимые условия в переходе человека на качественно новые ступени своего существования. В данной работе проведена попытка исследования самопринятия личности в коммуникации как потенциальной возможности личностного роста.

Понимание позитивных изменений в личности представлено в гуманистической психологии: личностный рост – реализация заложенного потенциала, самоактуализация. К. Роджерс: человек становится полноценным (саморазвивающимся, целостным) только при условии принятия себя вне зависимости от достоинств и недостатков. По А. Маслоу [3], самопринятие, как необходимая черта самоактуализирующейся личности, представляет собой «положительную установку», отказ от критики, редактирования, отбора, коррекции и т.д., то есть человек позволяет себе быть собой.

При этом возникает вопрос, как же человек может развиваться, желать изменений, если его целиком устраивает то, какой он есть в данный момент, и чем же отличается самопринятие от самодовольства. В данном случае легче объяснить данный феномен через его противоположность: когда индивид не принимает в себе некоторое качество, он его не замечает или не относит к собственной личности (все варианты психологической защиты по З. Фрейду). Принятие выступает как признание данного качества своим, своего рода осознание. К. Роджерс: «До тех пор, пока индивид отрицает собственные установки, он продолжает поддерживать свои механизмы защитного характера. Когда он сможет четко распознать и принять как часть себя самого эти менее достойные восхищения чувства, потребность в защитных реакциях, как правило, исчезает» [5]. В результате возникает возможность для более полного постижения своей сути

(самости), и актуализации заложенных в ней способностей.

Как эта возможность используется человеком – дело его выбора: он может принять себя как данность и не стремиться к изменению («я такой, и тут ничего не поделаешь») или, принимая себя (по сути, осознавая), находиться в постоянном движении, поиске, процессе самосовершенствования.

Достаточно сложно говорить о едином, общем самопринятии для всей личности. Например, индивид может принимать себя как телесное существо, но не ощущать своей духовной реальности. В некоторых опросниках проведена попытка выделить общую шкалу самопринятия; но проблема здесь заключается в том, что в основе данной шкалы лежит авторское, достаточно субъективное, представление о том, по каким параметрам необходимо его определять. Например, в адаптированной методике Э. Шострома, разработанной на основе модели А. Маслоу, - САТ (самоактуализационный тест), выделены следующие показатели: вера в себя, доверие к внезапным побуждениям, разрешение себе быть неискренним, примирение со своими недостатками, разрешение себе посплетничать и др. Закономерно возникает вопрос - а почему представлены именно эти недостатки для размышления (склонность к сплетням, не всегда правдивость), а не другие (лень, импульсивность и т.д.). Ограниченность тестов в данном случае очевидна, самопринятие – это тонкая душевная реальность, уникальная для каждой личности.

Наиболее полно принятие себя проявляется в ситуациях общения, так как именно в них человек предъявляет себя другому целиком. В. Франкл [6]: «Существование личности обретает смысл лишь в сообществе с другими». Коммуникация по сути своей – смысловой процесс, в котором происходит расширение смысловой сферы как сферы ясного [2]. По мнению Г. Мида, отражаясь в другом, то есть, воспринимая себя глазами другого, мы можем увидеть в себе новые качества. К. Роджерс: «получая безусловное принятие со стороны окружающих, человек

начинает воспринимать свои особенности как приемлемые». Р. Мэй: «испытывая себя в ситуациях общения, основанных на выборе и ответственности, мы открываем себя». Таким образом, самопринятие возникает из способа коммуникации с другими и с собой, и в нем же проявляет себя. Следовательно, именно особенности общения человека можно рассматривать как символы его принятия себя: выбор им партнеров и содержания взаимодействия, его отношение к собственному коммуникативному пространству и т.д. По существу, все, что индивид заявляет о себе в коммуникации, им принимается, признается своим (осознание – наделение воспринимаемого смыслом, а коммуникация представляет собой процесс смыслотворчества [2]).

Самопринятие в «чистом» виде проявляется в признании своими негативно оцениваемых качеств (недостатков). Данное утверждение не означает, что принимаемое качество не может считаться достоинством личности, но в этом случае достаточно сложно отделить самопринятие от самооценки. Когда человек выделяет в себе некую особенность и доволен ей, неизвестно, действительно ли он принимает ее как свою или присоединился к мнению значимых людей, которые подчеркивают позитивность именно этого качества. В случае с недостатками проще: если в отношении к данному личностному свойству преобладает оценочный компонент, то индивид будет стремиться скрывать его от других и от себя, сдерживать его проявления (т.к. при оценивании себя, ориентируется на одобряемое в своем кругу поведение); если же данное качество принимается, то оно проявляется в коммуникации (например, обсуждается), при этом сам человек может относиться к нему негативно.

Необходимо отметить, что принятие в себе, своей ситуации, в своем партнере по общению негативно оцениваемого качества может носить конструктивный и деструктивный характер:

- в первом случае существует неудовлетворенность данным положением вещей, и человек предполагает (ожидает, надеется) на изменение ситуации (себя, своего отношения), что является предпосылкой реального изменения, роста личности;

- во втором случае принимаемый недостаток рассматривается, как нечто фатальное, неизменяемое, и остается только смириться или ожидать еще большего ухудшения ситуации, что в конечном итоге может привести к депрессии или даже суициду.

Исследование динамики самопринятия личности в коммуникации лучше всего проводить в группе встреч и группе экзистенциального опыта, т.к. задаются условия для роста, возможность расширения сферы осознаваемого, принимаемого в себе. В группе встреч ориентация на сво-

бодное общение позволяет личности наиболее полно выразить и принять себя в коммуникации, в группе экзистенциального опыта акцент более смещается с процесса взаимодействия на самовыражение, подлинность (аутентичность). Ограничение подобных групп заключается в том, что принципы, принятые индивидом в ходе групповой работы, с трудом реализовываются им в других сферах общения (с близкими, знакомыми), а изменения длятся недолго. Попытка преодоления данного ограничения – проведение тренингов в уже сложившейся группе, вовлечение большинства ее членов в процесс изменения.

Наше исследование проводилось на студентах 3 курса факультета психологии ТГУ (30 человек). Для изучения взяты материалы проведенных в рамках образовательного процесса «групп встреч» (декабрь 1999г.) и группы «экзистенциального опыта» (февраль – март 2000г.) (преподаватель – Кабрин В.И.). Было проведено 3 замера:

1. до группы встреч (декабрь 1999г.)
2. после группы встреч, до группы экзистенциального опыта (февраль 2000г.)
3. после группы экзистенциального опыта (апрель 2000г.).

Целью исследования представлялось выявление динамики принятия себя личностью в коммуникации, на основании изменений в данных группах личностного роста. Под динамикой принятия себя понимается: изменение (расширение, сужение) зоны принимаемых характеристик коммуникативного мира студента, трансформация самопринятия по критерию конструктивности – деструктивности, изменение содержания принимаемого в общении (качеств, отношений, оценок).

В ходе проведения групповой работы студентам был предоставлен выбор – посещать или не посещать группу «экзистенциального опыта». В свете данного факта интересным представляется анализ различия в самопринятии между теми, кто прошел данный цикл, и теми, кто отказался.

В качестве метода исследования динамики самопринятия выбран ММКМ (метод моделирования коммуникативного мира), разработанный В.И. Кабриным [2]. В ММКМ включены два измерения мира общения личности: психологическое пространство (темы и партнеры) и психологическое время (субъективная оценка приятности переживаний, связанных с коммуникативным пространством, в прошлом, настоящем и будущем). Показатель самопринятия как субъекта общения – характеристики себя, тем и партнеров (другой – как часть моего коммуникативного мира, выбранный мной), оцениваемых негативно в определенный момент времени,

т.е. принятие недостатков своего пространства общения. В качестве сопровождающей методики (в целях исключения влияния такого качества индивида как негативизм) использовалась шкала самопринятия опросника Пантелеева–Столина.

Для исследования конструктивного–деструктивного принятия взят показатель «динамического потенциала» (d) в масштабе коммуникативного времени [1]: он позволяет выявить направленность субъективных оценок переживаний, связанных с содержанием и партнерами (подсчитывается как алгебраическая сумма разностей оценок переживаний в прошлом, настоящем и будущем). В случае конструктивного принятия себя d имеет положительное значение, при деструктивном – отрицательное.

Получены следующие результаты:

Итоговая выборка составила 17 человек (студенты, присутствующие на обследовании все три раза).

1. Заметно увеличение процента содержания d с положительным значением в целом и по партнерам и по темам в течение всех замеров (1 замер – 36.4%, 2 замер – 62.7%, 3 замер – 78.5%).

Менее выражено уменьшение процента содержания d с отрицательным значением (соответственно: 31.2%, 27.5%, 10.5%).

2. В общем содержательном поле d с отрицательным значением изменяется соотношение тем и партнеров: в течение всех трех замеров убывает процент характеристик партнеров и возрастает процент тем (по партнерам: 51% - 35.7% - 28.6%; по темам: 48.8% - 64.3% - 71.4%).

3. Заметны различия в динамике зоны принимаемого между лицами, прошедшими «экзистенциальную» группу (обозначим их – группа А) и лицами, не посещавшими ее (группа Б): В группе А на протяжении трех замеров данная динамика выражена достаточно четко (процент содержания зоны принимаемого в общем по группе А по темам: 1 замер – 67.1%, 2 замер – 31.9%, 3 замер – 64.8%, по партнерам: соответственно – 37.3%, 27.1%, 36.3%), в группе Б – значимых изменений не наблюдается. Возможно, группа А более подвержена изменениям в силу своих потребностей в развитии.

4. В течение всех замеров происходят изменения в содержании принимаемых интересов коммуникативного мира: снижение процента содержания характеристик, касающихся сплоченности и взаимопонимания в группе. В последнем замере превалируют темы учебы и самоопределения (определение своего места в мире, своего Я и т.д.).

5. По шкале самопринятия опросника самоотношения большинство испытуемых (90%) получили высокие и средние значения.

Данные относительно изменений показателя «динамического потенциала» (d) в ММКМ: на протяжении трех замеров всего у 18.8% студентов тип d (положительный, отрицательный, равный нулю) остался неизменным, у 81.2% - произошли изменения.

По результатам исследования удалось выделить 6 групп испытуемых, критерий различения которых – тип динамики d (ниже приведены обобщенные характеристики каждой группы студентов):

Первые три группы составляют лица, прошедшие оба цикла тренингов.

1 группа – «быстро растущие» (25% от общего числа итоговой выборки): Произошел частичный переход от деструктивного принятия к конструктивному (в 1 замере преобладает d -, во 2 и 3 замерах: $d+$). В содержании коммуникативного пространства произошло изменение характеристик тем от проблем разобщенности группы к проблемам поиска себя, пути, открытости себе.

2 группа – «растущие с кризисом» (18%): До группы встреч преобладает конструктивное принятие, после – проявляется деструктивное, после группы экзистенциального опыта – снова преобладает конструктивное принятие. Содержание интересов до и после группы встреч: недоверие группе, разобщенность, отрешенность от других; после экзистенциальной группы – темы одиночества, любви, своей свободы.

3 группа – «медленно растущие» (13%): После группы встреч преобладает деструктивное принятие, после группы экзистенциального опыта: 50/50. Содержание тем коммуникативного мира: до экзистенциальной группы – раздражение, усталость, апатия, после – нежелание общаться, растерянность, безрезультатность действий.

Следующие три группы составляют студенты, посещавшие только группу встреч:

1 группа – «самодостаточные» (12.5%): во всех замерах преобладает конструктивное принятие себя. Содержание интересов: взаимопонимание в группе, учеба, ощущение полноценности.

2 группа – «замкнутые на проблеме» (6.3%): Преобладает d с отрицательным значением и d , равный нулю, (т.е. деструктивное самопринятие), динамики не выражено. Темы в коммуникации: разобщенность группы, учеба, сессия.

3 группа – «динамичные» - включает в себя две подгруппы:

а) «позитивно изменяющиеся» (12.5%): До группы встреч преобладает деструктивное принятие, после группы встреч – конструктивное. Содержание тем: внутригрупповое общение, интересы в жизни.

б) «негативно изменяющиеся» (12.5%): Во 2 замере преобладает d с положительным значением, в 3 замере - d с отрицательным значением и равным нулю. Коммуникативные интересы: во 2

замере – сплоченность, в 3 замере – курсовая, деньги, личная жизнь, сессия. Возможно, в данном случае на изменения принимаемого повлиял некий внешний фактор (например, сессия).

Выводы по результатам исследования можно представить следующим образом.

В целом, по группе испытуемых на протяжении всех трех замеров произошла трансформация принимаемого в более конструктивное, связанное с ожиданием положительных изменений в себе, партнере, коммуникативной ситуации. Заметны изменения в восприятии студентами партнеров по общению – последние принимаются как менее статичные, обладающие возможностью развития. Данный факт свидетельствует о возможности использовать «группу встреч» и группу «экзистенциального опыта» с целью активации процессов личностного роста (через изменение самопринятия), а также – налаживания продуктивных отношений между одноклассниками.

У большинства испытуемых в ходе групповых тренингов заметно изменение значения показателя «динамического потенциала», что, скорее всего, свидетельствует о его достаточно вы-

сокой чувствительности к личностной динамике и возможности использования для ее изучения.

Небольшой объем выборки не позволяет говорить о репрезентативности результатов, однако в будущем планируется проведение исследования самопринятия в коммуникативном мире студента на большем числе испытуемых.

Литература:

1. Кабрин В.И. Исследование и прогноз динамики стресс – трансформации в общении личности на основе ММКМ // Сибирский психологический журнал. – 1999. - Вып. 11 – С. 20-29.
2. Кабрин В.И. Транскомуникация и личностное развитие. - Томск: Изд-во ТГУ, 1993. – 256 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
4. Райгородский Д.Я. Психология личности. – Самара: Бахрах, 1999. – 544 с.
5. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. – М.: Экмо-пресс, 1999. – 464 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

The dynamic's research of the self-acceptance of the person in the «meeting groups» and in the «existencial experiens groups»

I.E. Oх

Summary: Into the Training Groups «Meeting Group» and «Existencial Experience Group» with the Methodic of Modeling of Communicative World (MMCW) and Questionary of Self-Acceptance was researching the Dynamic of Self-Reception of the Person. As a Result was finding a Transformation of Self-Reception in to the Direction of the more Constructive Conception about Partner and Communication Situation. It is evidence of Sensitivity of MMCW to the Dynamic of the Personal Growth and of Possibility of using the «Meeting Groups» «Existencial Experience Groups» for an activation of Processes of Personal Growth.

Key words: Self-Reception, Personal Growth, and Communicative World of the Person of Student.

СМЕРТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ

С.А. Сатаева (3 курс ФП ТГУ)

Аннотация: В статье рассматривается интенсивное и качественное осознание субъектом таких экзистенций, как смерть и смысл. Конструктивное личностное развитие через трансформацию индивидуальных жизненных смыслов.

Ключевые слова: Смысл, вопрос, трансформация, смерть, экзистенциальный вакуум, самоисследование, личностный рост.

Каждый из людей в определенный период времени своей жизни задумывается над вопросами о смысле собственной жизни, о своем предназначении. Сколько трагических коллизий связано с попытками их решения! Эти вопросы издавна волнуют людей. Человек не только биологическое существо, но и социальное, обладающее высокоразвитым сознанием. Ему органически свойственно стремление осмыслить свое предназначение, осознать что он не только поступает в соответствии с тем, что он есть, но и

становится таким человеком в соответствии с тем, как он поступает.

Тема смерти, умирания актуальна для каждого из живущих. Это справедливо хотя бы потому, что смерть касается всего, что развивается во времени: общество, культурные системы, люди. Ни один человек не может сказать, что он не терпел неудачи, не страдал и не умрет. Существование вопросов: «Кто Я? Зачем я живу? В чем смысл моей жизни? Почему люди страдают, умирают? Как это изменить?» - доказыва-