Введение

Проблематика переживания личностных изменений, является одной из самых насущных для психологии, хотя бы в силу того, что многие психологические практики предполагают как результат некоторые личностные изменения. Психология имеет достаточно внушительный багаж концепций, затрагивающих те или иные аспекты личностной трансформации. Р.Мэй, К. Роджерс, И. Ялом, Дж. Бьюдженталь, Д.А. Леонтьев, Д. Сапронов, С. Мадди, и многие другие изучали этот процесс в контексте самореализации, аутентичности, установок на изменение, жизнестойкости, личностного потенциала и т.д.. Однако в современной психологии все еще существует дефицит исследований, посвященных целенаправленному и целостному изучению феномена переживания личностных изменений, а так же форм психологического сопровождения этого процесса.

Психологическое сопровождение переживания

В данной работе представлен второй этап исследования, посвященного поиску формы психологического сопровождения личностного изменения. Первый этап исследования помог вскрыть содержание переживания личностных изменений. В исследовании использовались следующие методы: шкала "Толерантности к неопределенности" Баднера, опросник жизнестойкости С. Мадди. Так же проведен контент – анализ материалов анкетирования, интервьюирования, проведено феноменологическое исследование. Выборка состояла из студентов Томского государственного университета, преимущественно гуманитарных факультетов.

В нашем исследовании личностное изменение рассматривается, как сложный процесс, который содержит возможность обретения смысла, и аутентичности, отказа от "устаревших" установок, интроектов. Являясь содержанием процесса становления, переживание личностных изменений предполагает контакт личности с основными характеристиками человеческого бытия, такими, как свобода, ответственность, одиночество, бессмысленность, угроза бытия. Содержанием процесса, согласно проведенному нами феноменологическому исследованию, является переживание внутреннего конфликта, возникшего в ходе взаимодействия с миром. Человек встает перед выбором между стремлением к сохранению и необходимостью и возможностью расширения границ сознания, изменения способа контакта с миром. Выбор последнего возможен благодаря такому способу контакта с неопределенностью как Встреча, предполагающий открытость новому опыту, обретение новых смыслов. Результатом переживания личностных изменений может стать обретение аутентичности или отчужденность от собственного Я. Эмоциональный компонент переживания личностной трансформации, чаще всего содержит разнополюсные чувства, центральным из которых является тревога. Этапы переживания личностных изменений связанны с динамикой переживания тревоги, что согласуется с воззрениями экзистенциальных психологов. Субъективное значение переживание личностных изменений заключается во взрослении. В случае, когда взаимодействие с неопределенностью происходит по типу столкновения, взросление воспринимается как необходимость. В случае, когда взаимодействие с неопределенностью происходит по типу Встречи, взросление воспринимается как подтверждение возможностей, свобода и ответственность, авторство, изменение общего отношения к миру (более открытое) и обретение уверенности в будущем, которая базируется на осознании своих возможностей.

Согласно теории личностного динамизма Леонтьева Д.А., Сапронова Д.В., определяющее значение имеет готовность человека изменяться. Неготовность к изменениям рассматривается как "отсутствие адекватных механизмов совладающего реагирования на вторжения в его жизнь", к которым относится: открытость опыту, толерантность к неопределенности, способность идти на риск. Продолжая эту мысль, мы считаем, что готовность к личностным изменениям включает к тому же: способность чувствовать и понимать феномены внутреннего мира, доверие к себе, мужество, в его экзистенциальном понимании.

Соответственно, обращаясь к вопросу о психологическом сопровождении переживания личностных изменений, можно заключить, что оно должно включать не только индивидуальную работу по конкретным жизненным ситуациям изменения, но и фасилитацию готовности к личностным изменениям. В качестве такой формы фасилитации личностных изменений нами предлагается мастерская спонтанности.

Концепция такой формы групповой работы, как мастерская, разрабатывается Я.Б. Частоколенко, согласно которой "Пространство" творческой мастерской в первую очередь должно нести в себе как потенциальную так и реальную, реализуемую возможность изменений, "текучести", незавершенности и незавершимости. "Ядром" пространства мастерской является контакт с неизвестностью". Специфика нашей мастерской в том, что основные методы, составляющие её, предполагают спонтанность со стороны участников.

Стоит отметить, что спонтанность есть выражение не только страдания, но и радости. В спонтанности проецируется способ жизни, так как скрытые содержания сознания легче переходят в переживаемое, актуализируются забытые мечты, неосознаваемые факторы, влияющие на принятие того или иного решения, выбор способа поведения. Спонтанность всегда предполагает неопределенность, и она невозможна без доверия к себе, и мужества, в его экзистенциальной трактовке. Морено рассматривал спонтанное поведение в качестве "противоядия" возрастающей ригидности социально-ролевого поведения.

Методический подход к исследованию чувствительности

Интерес к исследованию социальной перцепции в психологии возник в середине ХХ века. Именно это время можно охарактеризовать как пик исследовательского интереса к вопросам восприятия и понимания людьми друг друга. В этот период в работах множества российских и зарубежных авторов были выделены основные закономерности восприятия человека человеком, рассмотрены особенности влияния личностных и ситуационных факторов, выделены также возрастные, половые и профессиональные различия в формировании образа другого человека (Г.М.Андреева, А.А.Бодалев, Ю.М.Жуков, В.А.Лабунская и др).

Э.Торндайк в 1920 году для объяснения поведения человека в новых социальных ситуациях ввел понятие "социальный интеллект" для обозначения "дальновидности в межличностных отношениях". Только в 60-е годы ХХ века Дж. Гилфорд создал первый надежный тест для измерения социального интеллекта. Возможность измерения социального интеллекта вытекала из общей модели структуры интеллекта Гилфорда. Согласно концепции Гилфорда, социальный интеллект представляет собой систему интеллектуальных способностей, независимую от факторов общего интеллекта. Эти способности, так же как и общеинтеллектуальные, могут быть описаны в пространстве трех переменных: содержание, операции, результаты. Гилфорд выделил одну операцию – познание (C) – и сосредоточил свои исследования на познании поведения (СB).

В конце ХХ века исследовательский интерес был смещен с социального интеллекта на эмоциональный интеллект. Дж. Мэйер, П. Саловей, Д. Гоулман стали пионерами в исследовании эмоционального интеллекта. Салоуэй и его соавтор Джон Майер определили эмоциональный интеллект как "способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов". Однако, до сих пор среди ученых нет четкого представления об эмоциональном интеллекте. Несмотря на такую разобщенность представлений в науке, термин "эмоциональный интеллект" получил широкое распространение сколько не в психологии, а в сфере менеджмента.

В настоящее время наблюдается возрождение интереса к традиционной проблематике, как в экспериментально-теоретической сфере, так и, особенно, в прикладной. До сих пор, в науке, ни социальный интеллект, ни эмоциональный интеллект не позволяют объяснить проблему восприимчивости личности. В связи с этим встает вопрос о выявлении и роли конкретных механизмах, которые лежат в основе межличностного познания.

Одним из таких механизмов, на наш взгляд, является межличностная сенситивность, которая проявляется в восприимчивости (чувствительности) личности к социальным изменениям в процессе взаимодействия. Чувствительность проявляется в способности человека дифференцировать объекты. Восприимчивость проявляется в учете новой социальной информации в процессе взаимодействия и способствует более гибкому и эффективному поведению личности в процессе общения, следовательно, быстрой адаптации в изменяющихся условиях, с другой стороны, развитию способности к рефлексии.

Межличностная сенситивность, на наш взгляд, является метакомпетентностью личности, которая проявляется в трех аспектах: перцептивная, интерактивная, коммуникативная стороны общения.

Понятие межличностной восприимчивости приобрело особую значимость в связи с интенсификацией межличностных контактов и тем обстоятельством, что эффективность общения между людьми и выполнение совместной деятельности требует от каждого участника формирования точного и адекватного образа другого человека.

В связи с этим возникает логический вопрос: является ли межличностная сенситивность общим фактором, который тесным образом связан с социальным и эмоциональным интеллектом, либо несовместимым независимым фактором.

По окончанию исследования планируется провести корреляционный анализ, целью которого является проверка связи между диагностикой свойств и состояний личности и ее связи с межличностной сенситивностью.

Разработанная нами методика моделирует ситуацию при приеме на работу. Перед интервьюированным ставиться задача ответить на вопросы интервьюера, касающихся своей биографии. Причем в одном случае интервьюированный должен лгать, а в другом случае говорить правду, отвечая на одни и те же вопросы, касающихся его фактов биографии. Уникальность разработанной технологии в том, что в опроснике используются стандартные вопросы, конкретно не диагностирующие психотип и темперамент личности. На первом этапе интервью записывается на видеокамеру для дальнейшего отбора и анализа полученного материала. На следующем этапе мы прибегли к помощи экспертов, которые являются авторитетными работниками кафедры социальной психологии МГУ им.М.В.Ломоносова и имеют богатый опыт консультативной помощи ведущих организаций России. Перед экспертами стоит задача: на основе видеосъемки испытуемых только по поведенческих признакам определить психотип: NT,NF, SP,SJ (Кейрси) и тип темперамента: меланхолик, сангвиник, холерик флегматик (Гиппократ).

После того, как эксперты на основе поведенческих признаков определили психотип и темперамент интервьюированного, этот видеоматериал демонстрируется испытуемым, которые индивидуально должны определить по поведению интервьюированного: говорит он ложь/правду, а также определить его психотип и темперамент. На последующих этапах можно разложить ситуацию поведенческий рисунок на 3 составляющих: телодвижение, речь, текст.

Тревога как природа вины

В большинстве источников мы находим, что происхождение чувства вины – исключительно в страхе одиночества, лишения любви, наказания, которые последуют в случае нарушения нравственных, правовых и пр. норм (Ф. Ницше, З. Фрейд, Г. Мандлер, Б. Магер, Д. Ангер и т.д.). Некоторые авторы даже не считают, что эти нормы обязательно интериоризированны. Однако с этими выкладками не согласуется тот факт, что люди независимые, способные к эмпатии и рефлексии, зачастую больше других страдают от чувства вины; у тех же, кто весьма связан социальными нормами, нередко наблюдается слабая интенция к переживанию вины, хотя может быть развито чувство стыда (разграничение стыда и вины мы проводили в одной из своих работ). По нашему мнению, если вышеуказанный подход и верен, то лишь отчасти. Главную же роль в появлении вины, на наш взгляд, играет противоречивость человеческого бытия.

Человек изначально тревожен, он не может смириться с данностями своего бытия, но и изменить их зачастую не способен. Наличие этого противоречия и вызывает множество переживаний, одним из которых может стать и чувство вины. Р. Мэй говорил о том, что полностью истребить чувство вины невозможно, да и не стоит этого делать, т.к. зачастую его появление свидетельствует о духовном начале в человеке. Тем не менее, многие люди (включая, к сожалению, и психотерапевтов) считают вину серьезной проблемой, над решением которой они бьются. Как правило, эта битва оказывается проигранной. Не понимая сути вины, невозможно правильно относиться к ее появлению, и тогда грамотная помощь становится невозможной.

Таким образом, нам представляется чрезвычайно важным понять, какой смысл сокрыт в переживаниях человека. Что стоит за чувством вины? Если мы найдем ответ на этот вопрос, если верно интерпретируем значение вины для человека, мы сможем понять, каким образом адекватно помочь ему.

Р. Мэй писал, что чувство вины – это "осознание разницы между тем, какова вещь, и тем, какой она должна быть". Именно поэтому появление чувства вины в течение жизни неизбежно: экзистенциальные данности (смерть, бессмысленность и т.д.) никогда не позволят человеку почувствовать, что в мире всё, "как надо". Одна из данностей – смерть или небытие – имеет, на наш взгляд, первостепенное значение для понимания природы чувства вины. Появление вины – признак того, что человек сопротивляется смерти, не может принять ее неизбежность (об этом писал, например, И. Ялом).

Мы не можем не совершать ошибки, не можем не причинять ущерба себе и окружающему миру. Каждая осуществленная человеком возможность "убивает" другие, лучшие возможности, которые могли бы осуществиться, если б и сам человек, и обстоятельства мира были идеальны. Чувство вины появляется в момент осознания несоответствия между тем, чего мы хотели, и тем, что в итоге имеем (добавим: только в том случае, если человек видит хоть небольшую связь между ситуацией и своей ответственностью). Важно то, что вернуться уже нельзя – образно говоря, "смерть" лучшего выбора состоялась. Если бы мы могли всё исправить до конца, вины просто бы не возникало. Итак, тревога небытия играет ключевую роль в появлении вины.

Сделаем небольшое пояснение. В литературе существует разделение вины на реальную, экзистенциальную и невротическую. Невротическая вина – образование, которое субъективно кажется виной, но ею не является (выполняет другие функции). Реальная вина обусловлена реальным причинением ущерба другому. Экзистенциальную вину нередко трактуют только как вину, вызванную преступлением против себя, но, кроме этого, к ней относится и вина сепарации от природы, и вина перед людьми (которых мы никогда не способны до конца понять и удовлетворить). Таким образом, реальная и экзистенциальная вина тесно сплетены. Их различие, на первый взгляд, состоит в том, что первую можно искупить, а вторую – нет, она есть и будет всегда. Но, как мы говорили выше, реальную вину тоже никогда нельзя искупить до конца, ибо прошлого не вернуть. Другими словами, реальная вина не менее экзистенциальна, чем собственно экзистенциальная. Можно начать жить по-другому, осуществлять другие выборы - чувство вины уменьшиться, но оно никогда не уйдет полностью.

Итак, тревога небытия тесно связана с чувством вины. Чтобы проследить эту взаимосвязь, как мы видим, недостаточно обыденного понимания смерти как прекращения физического существования. Если говорить о смерти как об источнике тревоги для человека, то мы будем понимать смерть как универсальную категорию, обозначающую отсутствие чего-то безусловно важного для человека. Мы выделили три составляющие этой категории. Первая составляющая категории смерти –- конец, окончание чего-то безусловно важного (то есть нечто важное существовало, а затем прекратило свое существование). Пример очевиден – физическая смерть – окончание безусловно важной для человека жизни (его и других). Сама по себе эта составляющая категории смерти не связана тревогой небытия и чувством вины. Они появляются, только когда человек начинает взвешивать свои возможности. Тогда первая составляющая может преобразоваться во вторую.

Вторая составляющая – факт того, что нечто важное вообще не состоялось, могло быть, но не случилось. Примером может послужить нереализация потенциала человека. Когда человек не самоактуализируется, его неизбежно терзает тревога небытия, а значит, и чувство вины.

При этом стоит принять во внимание факт изначальной неспособности человека реализоваться до конца в пределах отпущенных возможностей. Это пример третьей составляющей категории смерти, которая состоит в том, что нечто важное и вовсе не могло состояться, т.е. оно принципиально невозможно. Человек никогда не сможет реализовать себя до конца, но осознание своих желаний никуда не уходит и не уйдет. То есть он никогда не смирится с невозможностью полной самоактуализации, а значит, не избавится от тревоги небытия и всегда неизбежно будет чувствовать свою виновность.

Итак, принципиальное несогласие человека жить в смертном мире – одна из причин постоянной тревоги и вины. Как же помочь человеку, испытывающему вину, если даже ее искупление весьма относительно? Это нелегкий и долгий путь. Главное, что нужно сделать на этом пути, – осознать свои желания и ограничения, принять вину как данность. Чувство вины, по мнению О. Лукьянова, - один из ключей к духовному развитию. Неисправимая дисгармония человека заставляет задуматься об изначально несовместимой с миром нематериальной природе человека. Закончим словами Р. Мэя: "Улавливаемое нами противоречие свидетельствует… о духовности человеческой природы. Хотя мы сами бытийно обусловлены, конечны и несовершенны, по сути мы являемся носителями духовности, а это… привносит элемент необусловленности в природу человека, делая нас бесконечными и совершенными".

Заключение

Таким образом, спонтанность рассматривается как предпосылка здоровья, дальнейшего развития, творчества и аутентичности. А мастерская спонтанности позволяет не только раскрыть творческий потенциал участников, но и представляет собой способ обретения аутентичности, готовности к личностным изменениям.

Идея мастерской спонтанности, как способа фасилитации готовности к личностным изменениям, находится на стадии разработки и воплощения. Однако, уже сейчас можно говорить о широких возможностях её применения, прежде всего в образовательной сфере.

Список литературы

1. Мэй Р. Открытие Бытия. Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2008.
2. Морено Дж. Театр спонтанности. Красноярск. ФМЗ, 2006.
3. Сапронов Д.В., Леонтьев Д.А. Личностный динамизм и его диагностика//Психологическая диагностика, 2007.№1.
4. Частоколенко Я.Б. Динамические особенности первичного творчества. - Томск, 2005.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учеб. заведений. – М.: Аспект Пресс, 2007.
6. Гоулман Д.,Бояцис Р.,Макки Э.. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. / Перевод с агнл. – Изд-во: Алпина Бизнес Букс, 2007.
7. Жуков Ю.М, Д.В.Хренов Методический анализ исследования неискренности// Мир психологии. №3. 2009.
8. Михайлова Е.С. (Алешина) Тест Дж.Гилфорда и М.Салливнеа Диагностика социального интеллекта / Методическое руководство:Изд-во ГП "Иматон", 2008.
9. Психология межличностного познания/Под ред. А.А. Бодалева; Акад. пед. наук СССР.- М.: Педагогика, 2007.
10. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Класс, 2008.
11. Мэй Р. Открытие бытия. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008.
12. Солодушкина М.В. Феноменология понятий вины и стыда и их соотношение. // Проблемы актуализации молодёжного потенциала в условиях инновационного развития России: Материалы Молодёжного сибирского психологического форума / Под ред. С.А. Богомаза, Ю.В. Сметановой. – Томск: Дельтаплан, 2007.