

Ведение структурированных дневников как средство изменения смысловой сферы личности

Научный руководитель – Патяева Екатерина Юрьевна

Литвинова Анна Сергеевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии личности, Москва, Россия

E-mail: anna.litvinova2105@gmail.com

Постановка проблемы. В пространстве российской академической психологии остается малоизученной проблематика ведения дневника и ее связь с личностными изменениями. В то же время в зарубежной литературе эта тема пользуется популярностью и активно развивается, дополняя сферу психологического консультирования. Дневниковые практики широко используются в психотерапии и практиках самопомощи, но их связь с личностными изменениями требует более глубокого изучения и понимания для разработки новых методов и улучшения существующих.

Теоретическое обоснование. Исследование опиралось на юнгианское и экзистенциальное направления психологии. Дневниковая практика рассматривалась как инструмент самоисследования и личностного роста, аналогично тому, как это описано в работах Айры Прогоффа. Структурированный дневник по методу А. Прогоффа представляет собой четыре нелинейных раздела: “Жизненное время”, “Диалоги”, “Поток символов” и “Внеличные смыслы”. Каждый из этих разделов имеет дополнительные подразделы. Участникам предлагается заполнять разделы в зависимости от того, на чем хочется сосредоточиться в каждую сессию записей[4]. В исследовании были учтены исследования Джеймса Пеннибекера о терапевтических эффектах письма, показавшие, что выражение эмоций через письмо приводит к положительным изменениям в психическом здоровье[3]. Учитывались работы Дарьи Кутузовой, которая внес вклад в понимание роли письменных практик в самопомощи и личностном развитии, подчеркнув важность осмысления жизненных событий через дневниковую практику[2].

Целью исследования было изучение влияния ведения дневников на личностные изменения и их вербализацию. Объект исследования – личностные изменения у людей, ведущих структурированные дневники по методу А. Прогоффа. Предмет – связь ведения структурированных дневников по методу А. Прогоффа с личностными изменениями и их вербализацией у людей без опыта ведения дневников.

Основная гипотеза заключалась в том, что ведение дневника по методу Прогоффа в течение 2 недель приведет к позитивным личностным изменениям. Дополнительными гипотезами выступили предположения, что женщины и мужчины будут по-разному описывать личностные изменения; дневниковая практика поспособствует переосмыслению прошлого опыта и значимых отношений.

Методы исследования. В исследовании приняло участие 4 человека: 2 женщин и 2 мужчин – в возрасте от 20 до 24 лет будущих IT-специалистов, не имевшие опыта ведения дневника до этого или делавших этого более 8 лет назад. В ходе исследования участники 2 недели самостоятельно вели структурированные дневники по методу Айры Прогоффа с минимальным числом записей 2 раза в неделю. После 2 недель участникам предлагалось провести рефлексию по инструкции с помощью дневника. После этого этапа было проведено индивидуальное полуструктурированное интервью с участниками в формате

онлайн-звонка, который длился от 60 до 90 минут. Интервью было направлено на выявление личностных изменений, отмечаемых участниками после ведения структурированного дневника. Полученные интервью обрабатывались с помощью методики “конденсации смыслов” [1].

Обсуждение результатов. Все участники сообщили об улучшении понимания своих эмоций и поведения, переходе от чувства растерянности к принятию обстоятельств, а также о намерениях продолжать практику. Это соответствует терапевтическому воздействию экспрессивного письма по Пеннибейкеру и принципам самоанализа Прогоффа. Были обнаружены гендерные различия: женщины чаще описывали изменения в эмоциональной сфере (обретение поддержки, рефлексии, личностный рост), тогда как мужчины отмечали более практические результаты (систематизацию мыслей, ощущение облегчения). Ведение дневника помогало принять прошлый опыт, оказывая поддержку личностным изменениям, хотя не всегда отмечалось как их прямая причина. Все участники отметили, что дневник стал для них формой внутреннего диалога, и выразили намерение продолжать его ведение, что свидетельствует о субъективной пользе и эффективности данной практики.

Заключение. На основании всего вышеописанного можно говорить, что было выявлено влияние ведения дневников на личностные изменения и их вербализацию. Гипотезы подтвердились. Ограничением для работы стала небольшая выборка, которая требует расширения в будущем. Помимо этого в будущем требуется интеграция качественных и количественных методов. Подтвердилась основная гипотеза, участники действительно отметили позитивные изменения в их жизни с началом ведения дневников. Наблюдаются гендерные различия в восприятии дневников: женщины сделали большой акцент на улучшении понимания эмоций, а мужчина на утилитарных аспектах дневника – фиксации мыслей и событий. Однако один мужчина отметил, что наиболее значимым разделом был раздел “Диалог с эмоциями”, поэтому требуется дальнейшее исследование для уточнения гендерных различий.

Источники и литература

- 1) Бусыгина Н. П. Феноменологическое описание и интерпретация: примеры анализа данных в качественных психологических исследованиях // Консультативная психология и психотерапия. 2009. Т. 17, № 2. С. 52–76.
- 2) Кутузова Д. А. Структурированного дневника по методу Айры Прогоффа (PDF) // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 1. URL: https://pismennyepraktiki.com/storage/editor/mpj_2009_n1_Kutuzova.pdf.
- 3) Pennebaker J. W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process // Psychological Science. 1997. May. Volume 8, № 3.
- 4) Proff I. At a Journal Workshop: the basic text and guide for using the Intensive Journal Method / I. Proff. — New York : Dialogue House Library, 1975. — 320 с.