

ГРУППА ЛОГОАНАЛИЗА КАК МЕТОД ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ, ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

DOI: 10.25629/НС.2020.02.19

Майстренко Е.В.

Сургутский государственный университет

Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности логотерапии и логоанализа, разработанные В. Франклом и Д. Крамбо. Описывается опыт проведения групп логоанализа с обучающимися разных направлений подготовки. Обобщаются наблюдаемые результаты проведения групп. Большинство участников констатировали возникновение нового понимания себя, переосмысление своих собственных поступков и отношений на основе проведенной «инвентаризации» прожитого периода жизни. Многие участники группы выделили тот факт, что стали больше ощущать свою ответственность в построении отношений с другими людьми и отметили, что их отношения качественно стали меняться. Возникшая или утвердившаяся уверенность участников групп в собственных силах, принятие ими авторства своей жизни убеждают в необходимости проведения подобных групп с молодежью. Такие группы необходимы для актуализации потребности каждого участника строить своё бытие через нахождение собственных смыслов во всех сферах жизни. В статье акцентируется внимание на том, что группы логоанализа являются эффективными для усиления желания участников заниматься самопознанием, поиском значимых для себя ориентиров в жизни.

Ключевые слова: логоанализ, самопознание, смысл жизни, ценности, личностное и профессиональное самоопределение.

Введение в проблему

Проблема самопознания, самоопределения и развития личности все больше выходит на передний план философии, психологии, педагогики, психологического консультирования, психотерапии. Ведущие ученые обращают внимание на то, что индивидуальное развитие характеризуется определенными этапами через единый процесс социализации-индивидуализации, который и обеспечивает реальное социальное взросление растущего человека и саморазвитие взрослого человека. Д.И. Фельдштейн сформулировал и обосновал следующий принцип: в психологии издавна существуют и противостоят друг другу два подхода к пониманию процесса развития личности – развитие как присвоение социального опыта, социальных норм и ценностей и развитие как индивидуальное раскрытие своего Я, совершающееся по внутренним законам становления личности [16]. К индивидуальному самораскрытию с опорой на присвоенные социальные нормы и ценности обращались многие авторы из различных областей знаний. Индивидуальное самораскрытие чаще возможно через «встречу с другим», в которой есть диалогичность [2]. Но в наше время цифровизации и информатизации человек рядом с другими становится всё более одинок. Одним из способов «встречи с другими», через который может происходить самопознание, личностное и профессиональное самоопределение, интеграция личности, её развитие является психологическое консультирование и различные формы терапевтических групп, которые становятся всё более распространенными в мире.

Следует отметить, что такие понятия как «самопознание», «личностное и профессиональное самоопределение» являются понимаемыми и осознаваемыми только определенной категорией людей, которые, например, причастны к гуманитарным профессиям, интересуются вопросами саморазвития и т.п. Однако это не означает, что для всех остальных такие понятия являются неважными категориями. Практически всех людей, хотя и на разных этапах жизни, волнуют вопросы: «Кто я?», «Зачем живу?», «В чем смысл моей личной жизни?», «В чем состоит смысл

моей профессиональной деятельности?», «Что является самым главным для меня?» и т.д. Идентичность личности в своих проблемных фокусах является свидетельством динамики, изначально присущей человеку [6].

Для любого человеческого общества, страны важно, чтобы происходило развитие, повышение уровня благосостояния как общества в целом, так и отдельных его граждан. Такие процессы возможны в том случае, если уровень знаний, личностных и профессиональных навыков граждан этого общества имеет положительную динамику. Такой вектор возможен, если «каждый находится на своем месте», не только обладает необходимыми знаниями, но и, владея требуемыми в определенном виде деятельности навыками, получает от этого удовлетворение. При рассмотрении такого рода вопросов есть необходимость обратить особое внимание на молодежь. На этапе выбора своего жизненного пути, будущей профессии особенно важно самоопределение. К сожалению, имея длительный опыт работы со студенческой молодежью разных направлений подготовки, можем сделать вывод о распространенном сомнении обучающихся в правильности выбора своей профессии, или разочаровании в связи с запоздалым осознанием несоответствия своих личностных качеств, психологических особенностей требованиям выбранной профессии. В таком случае, о каком удовлетворении от своей профессиональной деятельности может идти речь? О каком развитии общества? Многочисленные исследования подтверждают распространенную инфантильность среди современной молодежи. Это проявляется в различных сферах жизни молодых людей и отражается в неадекватном поведении, примитивных рассуждениях, незрелых поступках, неспособности делать выбор и брать ответственность за свои решения [1, 3, 10, 11, 15]. Часть исследователей считают, что душевная незрелость – это одна из причин правонарушений, алкоголизма, наркоманий, беспорядка, нервных заболеваний и т. д. Что инфантильность предрасполагает к антиобщественным поступкам [1, 4].

В целом проблема инфантильности, особенно в молодежной среде, носит многофакторный и системный характер. Однако, следует особое внимание уделить ценностно-смысловой сфере, как базовой, являющейся опорой для ряда других конструктов личности.

Целый ряд ученых занимались исследованием вопросов ценностно-смысловой сферы личности. Работы В. Франкла, Д.А. Леонтьева, М.С. Яницкого, А. Лэнгле, В.Э. Чудновского, В.И. Слободчикова, В.И. Пищик, Н.В. Сиврикова, К.В. Карпинского и др. посвящены рассмотрению этих вопросов в самых разнообразных аспектах [5, 7, 12, 19, 20]. Например, Д.А. Леонтьев писал о том, что личностный смысл рождается, как, впрочем, и личностные ценности, в пространстве смыслов общества, в котором находится субъект. Источниками и носителями значимых для человека смыслов являются его потребности и личностные ценности, отношения и конструкты. В их форме в личности человека представлены все смыслы, образующие основу его внутреннего мира, определяющие динамику его эмоций и переживаний, структурирующих и трансформирующих его картину мира и ее ядро – мировоззрение [5].

Собственные смыслы, нормы, ценности, это такие категории, которые не всегда осознаются человеком. Однако, как пишут М. С. Яницкий и А. В. Серый, механизмом, движущей силой личностного развития выступает интернализация – сознательное и активное восприятие окружающего мира, а также активное воспроизводство принятых норм и ценностей [20]. Получается так, что весьма важно активно и, главное, сознательно воспроизводить нормы и ценности общества. Для этого необходимо, как минимум, окунуться в их анализ, осмысление или переосмысление.

Методы

Одним из методов, позволяющих осуществить такой процесс глубинной рефлексии, является логотерапия, основанная на логотерапии, автором которой является австрийский невролог, психиатр Виктор Франкл.

В. Франкл рассматривает стремление к поиску и реализации человеком смысла жизни как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности [17, 18]. Одним из основополагающих терапевтических

методов логотерапии В. Франкл считал дерефлексию, с помощью которой создавалась возможность переключать внимание человека с самого себя на собственные смыслы и ценности, которые можно в последующем реализовать во внешнем мире. Таким образом, создается возможность уйти от концентрации на невротических переживаниях в смысловое поле человека.

Логотерапию можно рассматривать как практическое руководство, которое предназначено для того, чтобы помогать человеку находить смысловые ценности, следовать им, воплощать их в своей жизни. В этом контексте «логос» означает просто «смысл» [8].

Результаты работы В. Франкла прошли многократную эмпирическую проверку в Австрии – на родине Франкла – и в других европейских странах. Они используются в таких областях как психотерапия, педагогика, религия, философия, социальная работа. Логотерапию применяют не только в лечении, но и в профилактике психических и психосоматических расстройств, а также в воспитании. Она представляет собой обоснованное руководство, которое способствует самооткрытию человека и улучшению качества его жизни [7, 19].

Джеймс Крамбо (Crumbaugh J.C.), ученик Виктора Франкла, опираясь на основные подходы логотерапии, создал логоанализ, как самостоятельный метод, который представляет собой четко структурированный шаблон вопросов. Благодаря обращению к этим вопросам (индивидуально или в процессе групповой работы) создается возможность более осознанно и четко рассмотреть и понять собственную личность, свои цели, установки, ситуационные выборы и собственную жизнь в целом. Можно сказать, что это некий анализ жизни человека с позиции жизненных ценностей, которые исследуются через конкретные условия жизни в аспекте их возможного смыслового содержания.

Предлагается применение логоанализа для проведения групповой работы со старшеклассниками, студентами, рабочей молодежью с целью поиска каждым из них своих собственных жизненных ориентиров, смыслов, ценностей.

Логоанализ Д. Крамбо состоит из трех разделов:

1. Оценка себя и своей жизни (цель: более полное осознание настоящей жизненной ситуации и поиск неиспользованных возможностей);
2. Отношения с другими (это одна из главных составляющих в нахождении смысла жизни);
3. Поиск значимых ценностей [7, 9].

Эти три раздела наполнены пунктами из вопросов, утверждений или изречений, размышляя над которыми, индивидуально или в группе, люди могут погрузиться в осмысление важных сфер своей жизни.

При рассмотрении каждого из пунктов первого раздела направляется фокус на оценку себя и своей жизни. В первую очередь у участников группы появляется возможность с позиции внешнего наблюдателя рассмотреть собственные мечты и цели, которые когда-либо были в их жизни. Далее фокус самоисследования направляется на условия, факторы, обстоятельства, которые могут быть опорой, поддержкой или trampлином для личного или профессионального развития. Таким же образом анализируются и личные качества, внешние условия, люди или обстоятельства, которые ранее и сейчас могут мешать или препятствовать следовать к цели или осуществлению жизненных планов. Обсуждение вопросов первого раздела предполагает обязательное обобщение положительных и отрицательных изменений, которые происходили в характере, отношениях, жизни участников группы в связи с весомыми событиями прожитого периода жизни.

Вопросы второго раздела логоанализа направлены на погружение в тему отношений с другими, причем с выявлением основных паттернов, которые применяются каждым участником группы в построении отношений в своем близком кругу и более дальних отношениях. При обсуждении вопросов данного раздела выделяются наиболее значимые для каждого участника люди и ищутся ответы на вопросы, что именно является значимым и ценным в отношениях с этими людьми, что способствует, а что мешает завязывать и поддерживать глубокие, наполняющие отношения.

Третий раздел логоанализа включает в себя вопросы и изречения, которые затрагивают в большей степени духовный мир и мировоззренческие аспекты человека. В обычных жизненных условиях такие темы (смерть, утрата, любовь, счастье и др.) или не анализируются, или к ним прикасаются поверхностно, обыденно. Обсуждая вопросы, представленные в этом разделе, происходит погружение в осознаваемые, а порой и неосознаваемые мировоззренческие установки, ценности человека, собственные смыслы, которые способствуют тем или иным выборам и поступкам человека. Одним из важных результатов обсуждения вопросов третьего раздела является актуализация и осмысление того, что является наиболее важным для человека, что приносит удовлетворение и наполнение души [9].

Результаты и их обсуждение

На данный момент времени уже имеется опыт проведения групп логоанализа с магистрантами-психологами, а также студентами, обучающимися на бакалавриате разных направлений подготовки (начальное образование, основы безопасности жизнедеятельности, история и обществознание и др). Участниками группы становились обучающиеся по собственному желанию, исходя из общей информации о специфике групп логоанализа.

В начале группы логоанализа были озвучены общепринятые принципы групповой терапии, а на протяжении всей группы ведущий должен был обеспечивать соблюдение оговоренных правил. К таким принципам относятся: конфиденциальность, говорить только от себя, безоценочность по отношению к другим участникам и их высказываниям, запрет на обсуждение за пределами группы того, о чем говорилось в кругу и др. При соблюдении таких условий создается доверительная атмосфера, ощущение безопасности, возможность к эффективному совместному поиску ответов на вопросы, представленные в логоанализе. Поскольку темы, затрагиваемые при работе группы, часто носили интимный характер, участники говорили о сокровенном, порой трудном для себя, весьма важной и необходимой являлась безоценочность со стороны других участников, их эмпатия и активное слушание.

В каждой группе обучающихся было проведено по восемь сессий по два академических часа. При ведении группы ведущий группы (экзистенциальный консультант) осуществлял сопровождение группы при обсуждении всех вопросов логоанализа. Магистрантам и студентам рекомендовалось записывать в тетрадях-дневниках свои основные ответы на предлагаемые в логоанализе и обсуждаемые вопросы с целью «запуска» развернутого самоанализа и рефлексии. Участники, взявшись за написание логоанализа или приняв решение об участии в группе логоанализа, погружались в сложное и увлекательное исследование себя и выявление смыслов в разных сферах своей жизни.

Обучающиеся бакалавриата и магистратуры заранее знакомились с логоанализом Д. Крамбо и на первой встрече озвучивали свои мысли о том, как проживание вопросов логоанализа может помочь им более целенаправленно выстроить свое самопознание и саморазвитие через воплощение собственных смыслов и ценностей в изменяющемся мире. Таким образом, вышли на ожидания каждого обучающегося от участия в такого рода группе.

Следующим шагом при проведении группы являлось знакомство с теорией о саморазвитии и теорией Виктора Франкла о логотерапии и логоанализе. После теоретического введения в группу участники озвучивали вопросы, которые у них возникли во время первого знакомства с логоанализом и теорией Виктора Франкла. Для погружения в групповой процесс обучающимся предлагалось обсудить принципы и правила, которые помогут им не просто поговорить на тему «что такое логоанализ», а вербализовать свои глубинные переживания, возникшие во время погружения в емкие вопросы логоанализа.

При проведении группы мы опирались на метод дерефлексии, который использовал Виктор Франкл для переключения внимания с самого себя (невротических переживаний) на собственные смыслы и ценности, которые человек может воплотить во внешнем мире. Обучающиеся в начале группы, в основном для проверки безопасности среды в группе, обращались к первому разделу логоанализа Крамбо, рассматривая вопросы о своих жизненных целях, стремлениях и

мечтах. После того, как участники группы убедились в том, что в группе была создана атмосфера доверия на первых двух сессиях, на третьей сессии стали погружаться в самые наболевшие темы первого и третьего разделов логоанализа, связанные с обобщением пережитых неудач и утрат.

На четвертой и пятой сессиях обучающиеся стали обращать внимание на вопросы, раскрывающие смыслы общения с родными, друзьями и наставниками. Чаще всего у обучающихся самым актуальным являлся вопрос о людях, оказавших самое большое влияние на них. Погружение в эту тему являлось мостиком к более интимному разговору об их личных целях и мечтах, с переходом к обсуждению тем о саморазвитии, к обсуждению вопросов, какая деятельность приносила бы им радость и удовлетворение, чего бы хотели достичь в жизни? Тема осмысленного самопознания в мире отношений участников и в мире их профессиональной самореализации стала звучать более четко и с постоянным соотношением с реальностью жизни.

С шестой по восьмую сессии и далее в индивидуальных беседах обучающиеся открыто и активно обсуждали тему отношения к другим людям, к миру и к себе, то есть тема «встречи» по Мартину Буберу занимала приоритетное место в рефлексивном поле. Участники группы открыто рассматривали себя и других в построении общения и понемногу возникала тема «события» (по М. Хайдегеру) [5]. Естественный выход на данную тему перекликается с темой «отношения человека к другим людям, к себе и к миру», которая рассматривалась в работах нашего выдающегося психолога С.Л. Рубинштейна. Участники группы через озвучивание выдержек из тетрадей-дневников о своих неудачах и нереалистичных желаниях, направляли фокус внимания на свои достижения и успехи с последующим реалистичным планированием своей будущей деятельности. Такое планирование своих действий подтверждается словами С.Л. Рубинштейна о том, что человек предназначен для того, чтобы «стать субъектом познания, действия, жизнедеятельности» [13, 14].

Вербализация своих планов участников группы логоанализа может означать стремление «испытать и выявить свои силы и способности» (С.Л. Рубинштейн) и говорит о личностном основании потребности в деятельности [13, 14].

Выводы и заключение

Опыт проведения группы логоанализа показал, что молодежь готова, хочет и может быть в поиске ответов на важные вопросы, связанные с самопознанием, саморазвитием и самореализацией. Для разговора на эти темы требуется готовность, зрелость и грамотность ведущего группы, чтобы эффективно сопровождать участников в поиске ответов на предлагаемые и лично значимые для каждого вопросы. Желательно ведущему самому приобрести опыт участия в группах логоанализа в качестве участника.

Подводя итоги проведенных групп с разными категориями участников можно выделить основные сходные результаты. Большинство участников говорили о возникновении нового понимания себя, о переосмыслении своих собственных поступков и отношений на основе проведенной «инвентаризации» прожитого периода жизни. Многие выделили тот факт, что стали больше ощущать свою ответственность в построении отношений с другими и отметили, что отношения качественно стали меняться. Возникшая или утвердившаяся уверенность участников групп в собственных силах, принятие ими авторства своей жизни с опорой на смыслы и ценности, убеждают нас в необходимости проведения подобных групп с молодежью для актуализации потребности каждого из участников строить своё бытие через нахождение собственных смыслов во всех сферах жизни.

Качественные позитивные изменения в жизни отдельного человека постепенно могут иметь свое положительное отражение в жизни общества.

Литература

1. Абдрахимова Р.Г. Инфантильность подростков – проблема современности // Новая наука: От идеи к результату. 2015. № 7-2. С. 135-137.
2. Бубер М. Два образа веры. М.: Республика, 1995. 464с.

3. Горшкова О.О. Деятельностный подход к построению системы подготовки будущих инженеров к исследовательской деятельности // *Фундаментальные исследования*. 2012. № 3-1. С. 25-28.
4. Злоказов, К. В. Конструирование идентичности и криминализация личности: монография. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2017. 142 с.
5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.
6. Лукьянов О. В. Тенденции понимания личностной идентичности в системно-антропологическом ракурсе // *СПЖ*. 2009. № 34. С. 18-23.
7. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. 2-е изд. М.: Генезис, 2004. 128 с.
8. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2009. 240 с.
9. Майстренко В.И. Опыт проведения группы логоанализа для магистрантов-психологов // *Живая психология*. 2019. Т. 6. № 2 (22). С. 90-96.
10. Майстренко Е.В., Ибрагимова Н.И., Андреева Т.С., Майстренко В.И. Особенности мотивации студентов – будущих специалистов по охране труда // *Высшее образование сегодня*. 2018. № 12. С. 68-70.
11. Пегов В.А., Пегова А.В. Симптомы инфантильности молодых людей // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2013. № 5 (99). С. 107-110.
12. Пищик В.И., Сиврикова Н.В. Динамика смысловых составляющих ментальности поколений // *Российский психологический журнал*. 2014. Т. 11. № 3. С. 73-82. <https://elibrary.ru/item.asp?id=21999075>.
13. Рогалева Л.Н., Малкин В.Р., Ким А.М., Айдосова Ж.К., Жундибаева Э.К., Койбагарова Д.К., Жапай М.К., Тягунова Ю.В. Теория саморазвития и ее значимость для современного образования [Электронный ресурс] // *Современные проблемы науки и образования*. 2017. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26412>. (дата обращения: 03.02.2020).
14. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Директ-Медиа, 2008. 360 с.
15. Урадовская А.В. Путь от инфантильности к личностной зрелости – по дороге интегративной онтогенетически ориентированной психотерапии пограничных психических расстройств // *Вестник психотерапии*. 2010. № 35 (40). С. 25-37.
16. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды, 2-е издание. Москва: МПСИ, 2004. 672 с.
17. Франкл В. Основы логотерапии. СПб: Речь, 2000. 286 с.
18. Франкл В. Воля к смыслу. Основы и применение логотерапии: Научно-популярное [Электронный ресурс.] М.: ИОИ, 2016. 146 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/939873>.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 2017. 368 с.
20. Яницкий М.С., Серый А.В. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности // *Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств*. 2012. № 19-1. С. 82-97.

Майстренко Елена Викторовна. ORCID ID 0000-0001-8045-4210. E-mail: mev2670@mail.ru

Дата поступления: 04.02.2020

Дата принятия к публикации 15.02.2020

LOGO ANALYSIS GROUP AS A METHOD FOR SELF-KNOWLEDGE, PERSONAL AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION

DOI: 10.25629/HC.2020.02.19

Maistrenko E.V.

Surgut State University

Surgut, Russia

Abstract. The article discusses the features of logotherapy and logo analysis developed by V. Frankl and D. Crambo. The experience of conducting logo analysis groups with students of different areas of training is described. The observed results of the groups are summarized. Most participants noted the emergence of a new understanding of themselves, a rethinking of their own actions and relationships on the basis of an “inventory” of the period of their life. Many members of the group highlighted the fact that they began to feel more responsible in building relationships with other people and noted that their relations began to change qualitatively. The arising or affirmed self-confidence of the participants in the groups, their acceptance of authorship of their life convinces the need for such groups with young people. Such groups are necessary to actualize the needs of each participant to build their being through finding their own meanings in all areas of life. The article focuses on the fact that logo analysis groups are effective for enhancing the desire of participants to engage in self-knowledge, the search for meaningful landmarks in life.

Key words: logo analysis, self-knowledge, the meaning of life, values, personal and professional self-determination.

Maistrenko Elena Viktorovna. ORCID ID 0000-0001-8045-4210. E-mail: mev2670@mail.ru

Date of receipt 03.02.2020

Date of acceptance 15.02.2020