Секция «Клиническая психология, психосоматика и психология телесности»

Особенности самонаблюдения в процессе сознательного отказа от никотиновой зависимости

Научный руководитель – Спиваковская Алла Семеновна

Ряхов Денис Викторович
Студент (специалист)
Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра нейро-и патопсихологии, Москва, Россия
E-mail: den.sever@mail.ru

Аннотация*: Актуальность исследования обусловлена широкой распространенностью курения; недостаточной проработанностью самонаблюдения как метода психологии и психотерапии. Гипотеза исследования предполагает, что самонаблюдение приводит к изменению самоотношения и, как следствие, к отказу от курения. Результаты феноменологического анализа самоотчетов участников исследования показали, что в процессе самонаблюдения меняется отношение человека к себе и своему курению; постепенно курение теряет субъективный личностный смысл; самонаблюдение ведет к отмене «синдрома проигравшего» и формированию «синдрома победителя».*

Распространенность никотиновой зависимости на сегодняшний день является весьма значимой проблемой.

В связи с этим перед науками о человеке и общественной практикой в целом стоит задача изучения зависимости от курения, ее профилактики и лечения. В частности, этой проблемой занимается психотерапия, являясь особой и эффективной формой общественного противостояния аддиктивному поведению.

Несмотря на широкий спектр психотерапевтических школ и направлений (Середина Н.В., Шкуренко Д.А., 2003) и доступность услуг психотерапевтической направленности, зависимость от курения продолжает свое негативное влияние как на социум в целом, так и на отдельного человека. Это в большой степени обусловлено все еще недостаточной проработанностью и изученностью психотерапевтических инструментов и средств.

Одним из таких инструментов является самонаблюдение, которое хотя и представлено во всех направлениях психотерапии, не занимает центрального определяющего места и не изучается как отдельная техника.

В беатотерапии (Спиваковская А.С., 2010) самонаблюдение является базисной психотехникой. Беатотерапия накопила достаточно большой теоретический и практический опыт в применении самонаблюдения для терапии зависимостей, в том числе курения, выявила и описала некоторые характеристики и параметры самонаблюдения.

Данное исследование направлено на изучение трансформационного действия самонаблюдения, эго эффектов, стадий и механизмов, что позволило увидеть его более глубоко и детально, обнаружить его особую роль для психотерапии и внутреннего мира пациента, повысить эффективность терапевтической работы с аддиктами.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена широкой распространенностью курения; недостаточной проработанностью и изученностью самонаблюдения как метода психологии и психотерапии.

Цель исследования - изучить психологические особенности самонаблюдения и показать его эффективность в процессе сознательного отказа от курения.

Гипотезы исследования: 1) самонаблюдение приводит к изменению самоотношения и, как следствие, к отказу от курения; 2) самонаблюдение ведет к отмене «синдрома проигравшего» и формированию «синдрома победителя».

Характеристика участников и методы исследования.

Процесс отказа от курения это многогранная и многоаспектная специально организованная беатотерапевтическая работа. Центральным содержанием этой работы является подробное самонаблюдение клиентами собственной зависимости.

Данная программа требует обязательного еженедельного контакта беатотерапевта с клиентом и длится от трех до четырех месяцев, в зависимости от динамики процесса, что составляет 12-16 встреч. Каждая встреча продолжается около 90 минут и включает в себя консультативную беседу, совместный детальный анализ проективных сочинений и дневниковых записей клиента. Обсуждение служит материалом для дальнейшего самонаблюдения.

Таким образом, в данном исследовании использовались следующие методы: включенное наблюдение; сбор информации; феноменологический анализ стенограмм, проективных сочинений, дневниковый записей участников исследования.

Участники исследования - взрослые лица от 31 до 35 лет, страдающие от никотиновой зависимости, обратившиеся за помощью в Студию беатотерапии.

В результате качественного анализа материалов выяснилось, что на всем протяжении сознательного отказа от никотиновой зависимости самонаблюдение неоднородно и изменяется по своему качеству. На основании этого были выделены следующие закономерные стадии изменения качества самонаблюдения: инициируемое самонаблюдение; углубленное самонаблюдение; действующее самонаблюдение; эффективное самонаблюдение.

Также, на основе качественного анализа материалов, были выявлены следующие темы самонаблюдения, с которыми связан процесс курения у каждого из участников исследования: курение и эмоции; курение и мышление; курение и физиологические процессы (сон, сексуальная жизнь, прием пищи); курение и самоотношение; курение и деятельность; курение и время; курение и саморегуляция; курение и общение.

Феноменология внутреннего мира курильщика и человека, отказавшегося от курения, резко отличаются. Внутренний мир курильщика насыщен такими феноменами, как бессилие, страдание, иллюзии, жалость к себе. Внутренний мир человека, отказавшегося от курения, включает в себя такие феномены, как признание зависимости от курения, стремление изучать свой внутренний мир, отсутствие иллюзий и ложных ментальных конструкций в отношении своего курения, отсутствие символического значения курения во всех сферах жизни.

Опираясь на результаты проделанной работы, можно выделить механизмы самонаблюдения - особые психологические процессы, благодаря которым оно становится возможным и благодаря чему достигается его позитивный эффект.

1. Обнаружение существования внутреннего мира.
2. Установление феноменов внутреннего мира.
3. Структурирование внутреннего мира.
4. Формирование «наблюдателя».
5. Вскрытие отдельных проявлений процесса курения.
6. Осознание курения как системного явления.
7. Отделение процесса курения от внутреннего мира.
8. Игнорирование курения.
9. Осознание «наблюдателя».

Таким образом, самонаблюдение оказывает воздействие на внутренний мир человека, преобразуя и трансформируя его самоотношение. Отказ от курения является следствием формирования нового самоотношения. Самонаблюдение ведет к отмене «синдрома проигравшего» и формированию «синдрома победителя».

Выводы.

1. В исследовании описаны закономерные стадии изменения качества самонаблюдения в процессе сознательного отказа от курения.

2. В ходе качественного анализа выявлены содержание и темы самонаблюдения в процессе сознательного отказа от курения.

3. Описаны особенности внутреннего мира курильщика, обнаруживающие «синдром проигравшего», и внутреннего мира человека, отказавшегося от курения, подтверждающие наличие у него «синдрома победителя».

4. Выявлены психологические механизмы трансформационного (преображающего) действия самонаблюдения в процессе сознательного отказа от курения.

Источники и литература

1) Середина Н. В., Шкуренко Д. А.. Основы медицинской психологии: общая, клиническая, патопсихология / Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов н/Д: «Феникс». – 512 с.. 2003

2) Спиваковская А. С. Фрагменты беатотерапии. – М.: «Беато-Пресс», «Поматур», 2010 – 208 с.