

УДК 808

СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Жидкова Л. С., Клёвина М. В., Кузнецова М. А., Чиркова А. А., Бондарчук Е. М.

Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С. П. Королёва, г. Самара

Самоанализ является одним из умений, развитие которого позволяет молодежи лучше адаптироваться в современном, быстро меняющемся социальном контексте. Осмысленный подход индивида к собственной жизни представляет собой процесс, неразрывно связанный с понятием внутриличностная коммуникация, которая предполагает обращенность внимания субъекта на самого себя, на своё сознание, на результаты собственной активности и их переоценку.

Эффективным способом углубления во внутренний мир в начале XXI века по-прежнему считается ведение дневника - записей личного, научного, общественного характера, ведущихся каждый день. Эпохи сентиментализма и романтизма положили начало закреплению на письме чувств и эмоций. Из протестантизма XIX—XX вв. в жанр дневника вошел принцип рационального управления «душевым хозяйством» - целесообразный учет сделанного, продуманного, пережитого за день. Современный дневник представляет ежедневное ведение записей о делах, планах, впечатлениях, настроении и эмоциях, связанных с жизнью человека.

Современные записи могут быть публичными, например в электронном дневнике-блоге, который является разновидностью межличностной коммуникации. Для совершенствования внутриличностной коммуникации может быть использован «Дневник настроения», представляющий собой готовую структуру, которая заполняется индивидуальной информацией. Процесс самоанализа внутреннего, душевного состояния, направленности мыслей и чувств в «Дневнике настроения» осуществляется в игровой, развлекательной форме. Дневник содержит комплекс небольших заданий, распределённых по дням и позволяющих регистрировать позитивные («солнышки») и негативные («тучки») впечатления. Пишущему предлагается выполнить творческое задание (изобразить графически себя, кошку, «что я сегодня съел»), посчитать в процентах эмоции, чувства, состояния (оценить «насколько я счастлив»), определить свое состояние с помощью прилагательных («какой я сегодня - веселый, унылый, загадочный»).

С целью выявить наличие психологической коррекции внутреннего состояния, возникающей в результате ведения записей, для исследования была выбрана группа студентов 2 курса из 18 человек, которым предложили в течение 7 дней заполнять «Дневник настроения». Полученный результат показал, что ведение «Дневника настроения» помогло студентам яснее понять, отразить свое текущее состояние, более легко избавиться от депрессивных настроений и ощущения подавленности, а также позволило предупредить подобные умонастроения.

Дневник развивает наблюдательность, положительное внимание, направленное на собственную личность, что способствует формированию позитивного склада личности. Таким образом, ведение «Дневника настроения» является удобным инструментом самоанализа, который в свою очередь улучшает качество внутренней коммуникации личности.