

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ САОМОТНОШЕНИЯ

Самоотношение – это интегративная личностная система, включающая в себя представление индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Это и самооценка и самоуважение, самопринятие и эмоционально-ценностное отношение к себе. Предметом самовосприятия и самооценки индивида может быть его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. В соответствии с этим и выделяется система частных самооценок, – из которых строится система самоотношения. Данная психотерапия отвечает всем требованиям целостного подхода: для них человек – единое функционирующее целое, сплав тела и

психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой.

В интегративную телесно-ориентированную психотерапию также входит танцевально-двигательная терапия и вокалотерапия, а также аналитическая психология.

Танцевально-двигательная терапия – использование творческого движения как средства, с помощью которого индивид может включиться в процесс личностной интеграции и роста. Цели ТДТ включают развитие осознания собственного тела, создание позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Таблица 1

Результаты теста самоотношения до тренинговой программы

№	Имя	Шкала S, %	Шкала II, % аутоcимпатия	Шкала (3), % самопринятие	Шкала III, % Ожидаемое отношение от других	Шкала (5), % самообвинение
1	Г. Инна	69,33	21,67	70,67	100	81,67
2	К. Света	88,00	47,00	89,67	72,33	60,77
3	А. Лена	74,33	72,33	89,67	72,33	27,67
4	К. Лена	21,33	21,67	16,67	6,00	81,67
5	М. Таня	96,67	58,33	34,33	72,33	27,67
6	Б. Паша	96,67	86,00	100	53,00	43,33
7	П. Таня	93,33	96,67	100	72,33	27,67
8	Наташа	93,33	86,00	89,67	53,00	43,33
9	Л. Ира	93,33	90,67	100	91,33	43,33
10	Алла	90,67	77,33	34,33	53,33	43,33
11	С. Света	85,00	77,33	100	72,33	60,77
12	Света	38,33	9,00	16,67	17,67	96,67
13	Людмила	85,00	58,33	50,67	53,00	43,33
14	Вельмира	74,33	69,67	70,67	72,33	27,67
15	Вика	80,00	77,33	100	91,33	60,77
16	Люда	80,00	90,67	70,67	72,33	4,67
17	Дина	85,00	69,67	89,67	53,00	60,77
18	Галя	96,67	90,67	100	53,00	60,77
	Средний процент по группе	80,07	66,68	73,52	62,83	49,77

Таблица 2

Результаты теста самоотношения после тренинговой программы

№	Имя	Шкала S, %	Шкала II, % аутоcимпатия	Шкала (3), % самопринятие	Шкала III, % Ожидаемое отношение от других	Шкала (5), % самообвинение
1	Г. Инна	96,00	77,33	70,67	91,33	15,00
2	К. Света	88,00	69,67	100	91,33	43,33
3	А. Лена	96,00	96,67	100	91,33	15,00
4	К. Лена	32,33	69,67	100	53,00	96,67
5	М. Таня	88,00	90,67	89,67	100	15,00
6	Б. Паша	96,67	90,67	100	91,33	27,67
7	П. Таня	93,33	98,33	100	72,33	15,00
8	Наташа	96,67	90,67	100	72,33	27,67
9	Л. Ира	93,33	90,67	100	91,33	15,00
10	Алла	96,67	90,67	89,67	72,33	27,67
11	С. Света	93,33	90,67	100	91,33	27,67
12	Света	85,00	58,33	70,67	53,00	27,67
13	Людмила	85,00	69,67	70,67	72,33	27,67
14	Вельмира	80,00	86,00	89,67	53,00	15,00
15	Вика	98,00	96,67	100	91,33	15,00
16	Люда	88,00	96,67	89,67	91,33	4,67
17	Дина	90,67	90,67	89,67	91,33	27,67
18	Галя	96,67	90,67	100	72,33	15,00
	Средний процент по группе	88,5	75,72	92,24	80,14	24,63

Вокалотерапия или музыкавокалотерапия (МВТ) – «это новый метод повышения резервных возможностей человека и коррекции нарушенных функций, в основе которого лежит использование особой системы активного вокального тренинга в сочетании с музыкой». Голос – наиболее мощное средство для снижения боли и других отрицательных эмоций и возвращения к нормальному самочувствию.

Исследование проводилось на базе авторской тренинговой программы «Вдохновение», разработан-

ной Е.С. Язвинской (описание смотрите в предыдущих номерах).

Для диагностики данной тренинговой программы использовались следующие методики: тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев), тест самооценки личности – опросник «Личностный дифференциал», тест «Исследование самооценки», которые проводились до и после тренинговой программы.

Таблица 3.

Результаты теста “Проведите самооценку” – до и после тренинга

№	Имя участника	Самооценка	
		до	после
1	Г. Инна	0,25	0,66
2	К. Света	0,43	0,6
3	А. Лена	0,18	0,48
4	К. Лена	0,32	0,6
5	М. Таня	0,68	0,84
6	Б. Паша	0,21	0,43
7	П. Таня	0,31	0,46
8	Наташа	0,42	0,63
9	Л. Ира	0,32	0,73
10	Алла	0,33	0,64
11	С. Света	-0,94	0,42
12	Света	0,04	0,44
13	Людмила	0,2	0,37
14	Вельмира	0,23	0,4
15	Вика	0,4	0,67
16	Людда	0,27	0,62
17	Дина	0,24	0,46
18	Галя	0,24	0,56
	<i>Средний процент по группе</i>	<i>2,14</i>	<i>3,8</i>

Таблица 4.

Результаты теста “Личностный дифференциал” – до и после тренинга

№	Имя участника	Самооценка	
		до	после
1	Г. Инна	21	21
2	К. Света	19	17
3	А. Лена	3	11
4	К. Лена	2	7
5	М. Таня	12	16
6	Б. Паша	12	15
7	П. Таня	5	11
8	Наташа	16	13
9	Л. Ира	19	16
10	Алла	18	18
11	С. Света	6	11
12	Света	3	8
13	Людмила	4	12
14	Вельмира	5	10
15	Вика	7	10
16	Людда	6	10
17	Дина	8	11
18	Галя	5	11
	<i>Средний процент по группе</i>	<i>9,81</i>	<i>13,4</i>

Исследования самооотношения показало устойчивое увеличение степени выраженности таких составляющих самооотношения, как:

- аутосимпатия – среднегрупповой показатель по этой шкале повысился на 9%,

- самопринятие – среднегрупповой показатель повысился на 18,7%. Значительное повышение по шкале – ожидаемое отношение от других, среднегрупповой показатель повысился на 17,3%, говорит об изменении представления участников о том, что их личность, характер и деятельность способны вызвать у других уважение, симпатию и одобрение.

Отмечается значительное снижение степени выраженности по шкале – самообвинение, среднегрупповой показатель по этой шкале понизился на 25 % .

Из полученных результатов по тесту опроснику «Самоотношение» видно, что в процессе интегративной телесно-ориентированной психотерапии происходят устойчивые позитивные изменения в механизмах самооотношения. Результаты по тесту самооценки личности – опроснику «Личностный дифференциал», также подтверждают, что под влиянием методов телесно-ориентированной психотерапии происходит формирование адекватной самооцен-

ки. Подтверждается также, что в процессе прохождения тренинговой программы происходит формирование адекватной самооценки у респондентов. По результатам теста «Проведите самооценку» у всех респондентов самооценка повысилась. Об адекватности самооценки свидетельствует коэффициент от 0,4 до 0,6. Коэффициент от 0,7 до 1 свидетельствует о высокой самооценке.

Применение телесно-ориентированных методов приводит к принятию себя, к принятию развития сво-

ей индивидуальности, к изменению отношения к другим в сторону большего принятия, терпимости, также коррекции самооценки и к позитивному изменению телесного образа.

Интегративная тренинговая программа «Вдохновение» значительно снижает уровень самообвинения. Исследования свидетельствуют о способности к эмпатии, искреннему выражению эмоций и чувств, пониманию себя, снятию нервно-психического напряжения и о возрастании способности к активной социальной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Пантिलеев С.Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М., 1991.

2. Психотерапия новой волны. //Наука і освіта. – 2004. Спецвыпуск. – №3, - С. 92-95.

3. *Столин В.В.* Самосознание личности. – М., 1983.

Подано до редакції 8.06.05

SUMMARY

The article presents the results of integrated body-orientated therapy (BOT) research aimed at correction of such personal systems as self-relations.
