

ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Динамика самоотношения в процессе личностно-развивающей работы, проводимой на основе телесного движения

Т. С. Леви

(Московский гуманитарный университет)*

В статье рассматривается модель оптимального самоотношения. Представлены результаты формирующего эксперимента, направленного на оптимизацию самоотношения. На основе статистического анализа доказывается эффективность использования телесно-ориентированных методов, основанных на спонтанном движении и решении двигательных задач в целях оптимизации самоотношения.

Ключевые слова: оптимальное самоотношение, телесно-ориентированные методы развития личности, телесное движение.

The Dynamics of Self-Treatment During the Process of Personal Development Work That Is Being Done on the Basis of Bodily Movement

T. S. Levi

(Moscow University for the Humanities)

Abstract: In the article the model of optimal self-treatment is considered. The results of forming experiment aimed at optimization of self-treatment are presented. On the basis of statistic analysis, the efficacy of usage of bodily methods based on spontaneous movement and motor problems solution in order of optimization of self-treatment is being proved.

Keywords: optimal self-treatment, bodily oriented methods of personal development, bodily movement.

Готовность к профессиональной деятельности психолога во многом определяется его личностной зрелостью, развитием профессионально-значимых личностных качеств, развитым самосознанием. Одной из значимых составляющих самосознания, имеющих во мно-

гом определяющее значение для эффективности профессиональной деятельности психолога, является самоотношение. Позитивное самоотношение психолога выступает в качестве необходимого условия позитивного отношения к другому человеку, возможности

* Леви Татьяна Самуиловна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии личности и акмеологии Московского гуманитарного университета. Тел.: (495) 374-70-82. Эл. адрес: levitasa@m-lan.ru.

Работа выполнена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований. (Проект № 07-06-000-76).

принять другого таким, каков он есть, поверить в скрытые личностные ресурсы. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы в процессе психологической подготовки человек мог не только отразить свою систему самоотношения, но и оптимизировать ее.

Оптимальное самоотношение. Поскольку самоотношение является сложной структурой, оптимальной будет являться определенная выраженность и соотношение ее компонентов. По С. Пантелееву (Пантелеев, 1993) в структуру самоотношения входят следующие составляющие: искренность в отношениях с самим собой (открытость), самоуверенность, саморукводство, отраженное самоотношение, самооценочность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение. Остановлюсь на рассмотрении оптимальной выраженности каждого их компонентов.

ОТКРЫТОСТЬ. Оптимальное самоотношение будет выражаться в низких показателях по данной шкале, что выражает искренность человека в отношениях с собой. В противном случае человек ориентируется в большей степени на социально желательный образ, не позволяя себе быть самим собой.

САМОУВАЖЕНИЕ. Благоприятными являются высокие показатели по шкале «самоуважение».

САМОУКОВОДСТВО. Высокие показатели по данной шкале говорят об ответственности человека за свои жизненные выборы, события своей жизни. В противном случае человек ощущает, что то, что с ним происходит, зависит от других людей, стечения обстоятельств и т. п. Вместе с тем очень высокие показатели по этой шкале также являются зоной риска, так как человек, считающий, что все зависит исключительно от него, — не реалистичен, ему трудно принять то, что нельзя изменить, и он часто находится в большом внутреннем напряжении.

ОТРАЖЕННОЕ САМООТНОШЕНИЕ. Специфика этого измерения в том, что симпатия-антипатия в собственный адрес приписывается другим людям. Очевидно, что позитивны будут ожидания симпатии со стороны

других людей. Однако ожидание симпатии в 100% случаев не соответствует реальности и является зоной риска повышенной ранимости. Люди, всегда ожидающие симпатию, сталкиваясь с обратным отношением к себе, испытывают сильную фрустрацию.

САМОЦЕННОСТЬ. Высокие показатели по этой шкале говорят о том, что человек ощущает ценность своего внутреннего мира, своего «Я». Данная шкала является ресурсной, так как человек с высокой самооценочностью, даже имея низкие показатели по другим шкалам, ощущая свой пока еще не раскрытый потенциал, готов прилагать усилия к его реализации.

САМОПРИНЯТИЕ. Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что человек относится к себе с эмоциональной симпатией, что является одним из основополагающих моментов, создающих условия для личностного роста. Высокое самопринятие не означает отсутствие критичности в свой адрес. Как раз наоборот: принимающий себя человек может позволить себе быть реалистичным в восприятии себя, осознавать свои недостатки, слабости и ошибки и предпринимать действия к их устранению.

САМОПРИВЯЗАННОСТЬ. Оптимальными будут являться средние показатели по данной шкале, так как очень высокие показатели могут свидетельствовать о психологической ригидности человека, его закрытости изменениям, а низкие — о большой степени неудовлетворенности собой. Вместе с тем важно отметить, что при определении оптимальности важно учитывать возраст и особенности жизненной ситуации человека.

ВНУТРЕННЯЯ КОНФЛИКТНОСТЬ И САМООБВИНЕНИЕ. Благоприятными являются низкие показатели по этим шкалам. Вместе с тем в периоды «внутренней перестройки», при возрастных и экзистенциальных кризисах показатели по этим шкалам естественным образом повышаются.

Таким образом, для оптимального самоотношения характерны: высокий уровень самоуважения, ощущение себя ответственным за события своей жизни, позитивное отраженное самоотношение (не лишнее реалистич-

ности), высокая (но не зашкаливающая) самоценность, высокий уровень эмоционального принятия себя, средние показатели самопривязанности, низкие показатели внутренней конфликтности и самообвинения. Человек с оптимальным отношением может позволить себе быть открытым (искренним) в отношениях с самим собой, т. е. не скрывать от себя свой истинный образ.

Следует подчеркнуть, что оптимальные значения часто не совпадают со среднестатистическими значениями для той или иной выборки. Среднестатистические значения — чаще всего встречающиеся значения. Если показатели человека вписываются в диапазон средних значений, он может успокоить себя тем, что его отношение такое же, как и у большинства людей. Однако у многих людей эти значения далеки от оптимальных, при которых человек чувствует себя психологически комфортно. Например, многолетние исследования, проведенные мной, показывают, что по шкале «самопринятие» среднестатистические значения существенно ниже оптимальных.

Модель оптимального отношения выступает в качестве ориентира в процессе личностно-развивающей работы.

Экспериментальное исследование возможностей оптимизации отношения в процессе телесной работы. В течение ряда лет я провожу личностно-развивающую работу со студентами-психологами, основанную на телесном движении. Наблюдение за участниками в процессе занятий, а также данные самоотчетов убеждают в несомненной эффективности такой работы. Однако помимо анализа случаев интерес представляет изучение динамики отношения на основе статистического анализа.

Для исследования динамики отношения в процессе телесно-ориентированной работы был проведен формирующий эксперимент. Экспериментальную группу составили 52 человека — участники мастер-класса «Телесно-ориентированные методы развития личности», контрольную группу (49 человек) — студенты факультета психологии МосГУ. Самоотношение исследовалось с помощью ме-

тодики исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантелеева до формирующей работы и после ее проведения. Методика исследования самоотношения включает девять факторов: открытость, самоуверенность, саморководство, отраженное отношение, самоценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение.

Формирующая работа проводилась в течение шести месяцев один раз в неделю по пять астрономических часов.

Построение формирующей работы определялось учетом ряда положений, раскрывающих механизмы оптимизации:

1. Самосознание формируется в процессе внутреннего диалога, «разбирательства с самим собой». Телесное движение, с одной стороны, выражает внутреннее состояние человека, его глубинные смыслы и потребности, а с другой — может быть видимо, осязаемо. Движение обладает способностью воплощать, субстанционализировать виртуальное. Спонтанное движение позволяет актуализировать конфликтные смыслы, внутренние голоса, развернуть диалог во внешнем плане. Движение как бы экстерииоризирует внутреннюю реальность, выводит ее во внешний план, делает очевидной и доступной наблюдению и анализу. Происходит расширение осознаваемости и дифференцируемости внутреннего пространства.

2. Самоотношение складывается в результате опыта действия. В процессе решения двигательных задач человек становится более реалистичным, получает доступ к личностным ресурсам. Опыт телесного движения позволяет интериоризировать и возвращать внутри себя новые состояния и новые смыслы.

3. Самоотношение складывается под влиянием других людей. Общее условие, которое необходимо для выполнения в любой группе личностного роста, — создание атмосферы принятия в группе, атмосферы подлинности, в которой каждый чувствует свою ценность, право быть самим собой и эмоциональную поддержку окружающих.

Результаты экспериментального исследования. Для выявления динамики самооотношения сравнивались величины прироста показателей от первого тестирования (до формирующего эксперимента) ко второму (после формирующего эксперимента), а также проводился сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной групп до и после формирующей работы¹.

В результате сравнения данных первого тестирования по U-критерию Манна — Уитни в экспериментальной и контрольной группах, были обнаружены значимые различия по двум шкалам: «самоуверенность» ($p = 0,036 < 0,05$) и «самопривязанность» ($p = 0,0047 < 0,05$). Значения экспериментальной группы были ниже, чем контрольной. Исходя из этого, можно предположить, что люди, посещающие личностно-развивающие группы, изначально характеризуются более низким уровнем самоуверенности и самопривязанности, готовы к изменениям в себе и работе над собой.

При сравнении данных второго тестирования в экспериментальной и контрольной группах, значимых различий в выраженности самоуверенности выявлено не было, т. е. уровень самоуверенности экспериментальной группы вырос и сравнялся с уровнем контрольной группы, в то время как уровень самопривязанности так и остался значимо ниже ($p = 0,028$). Также были обнаружены значимые различия по шкалам: «саморуководство» ($p = 0,020$), «самоценность» ($p = 0,037$), «самопринятие» ($p = 0,001$), которые в экспериментальной группе оказались значительно выше, чем в контрольной, а также «самообвинение», оказалось значимо ниже ($p = 0,002$) в экспериментальной группе, в то время как при первичном тестировании значимых различий по этим шкалам выявлено не было.

Сравнение изменений показателей между первым и вторым тестированием в экспериментальной группе по T-критерию Вилкоксона выявило значимые повышения по шкалам «самоуверенность» ($p = 0,000013$), «саморуководство» ($p = 0,000006$), «самоценность» ($p = 0,0058$), «самопринятие» ($p = 0,0024$), «самопривязанность» ($p = 0,0055$) и значимое по-

нижение показателей по шкале «внутренняя конфликтность» ($p = 0,0054$). В контрольной группе значимые изменения (понижение показателей) произошли только по шкале «внутренняя конфликтность» ($p = 0,0089$). *По-видимому, обучение на факультете психологии МосГУ способствует снижению уровня внутренней конфликтности студентов. Однако для улучшения других показателей самопринятия требуется специальным образом организованная личностно-развивающая работа.*

Таким образом, статистический анализ показал, что в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении происходит повышение саморуководства, самоуверенности, самопринятия и самооценности участников.

Далее, нам было интересно более детально изучить самооотношение и его динамику членов экспериментальной группы. Для этого данные первичного тестирования были обработаны с помощью кластерного анализа с целью выявления группы испытуемых, в которой прослеживалась бы общая тенденция.

В результате кластерного анализа были получены 2 кластера. Первый кластер составили 30 человек, второй — 22 человека. График средних значений позволяет дать определенную характеристику каждому кластеру (см. рисунок).

В первом кластере виден благоприятный профиль самооотношения: достаточно высокие показатели по отраженному самооотношению, самооценности, самопринятию при низком самообвинении и внутренней конфликтности.

Во втором кластере виден совершенно иной профиль: он в целом расположен ниже, чем первый, т. е. значения по саморуководству, самоуверенности, отраженному самооотношению, самооценности, самопринятию несколько ниже, чем в первом кластере, при этом бросается в глаза очень низкий уровень самопривязанности при достаточно высоком самообвинении и внутренней конфликтности.

Для выявления динамики самооотношения в каждом кластере был проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после формирующей работы по T-критерию Вилкоксона.

В первом кластере произошло значимое повышение результатов по двум шкалам: «самоуверенность» ($p = 0,0022$) и саморуководство ($p = 0,0014$), а во втором — значимые изменения по семи шкалам: повышение по шкалам «самоуверенность» ($p = 0,0010$), «саморуководство» ($p = 0,0012$), «самоценность» ($p = 0,0140$), «самопринятие» ($p = 0,0015$), «самопривязанность» ($p = 0,0191$), а также понижение по шкалам «внутренняя конфликтность» ($p = 0,0105$) и «самообвинение» ($p = 0,0057$). Следовательно, изначально благоприятный профиль первого кластера изменился не кардинально, произошли некоторые позитивные изменения, в то время как профиль второго кластера претерпел существенные изменения: слишком низкие показатели возросли, высокие — понизились. В результате профиль, полученный при повторном тестировании, может быть также оценен как благоприятный.

Мы подошли к важному выводу: *динамика самооотношения происходит в зависимости от своего исходного состояния, и самооотношение*

имеет тенденцию меняться в сторону, благоприятную по отношению к этому состоянию; таким образом, мы можем говорить об оптимизации самооотношения в процессе телесно-ориентированной работы. Эффект воздействия зависит от степени изначальной дифференцированности компонентов самооотношения: чем больше выраженность проблематики, тем больший эффект наблюдается.

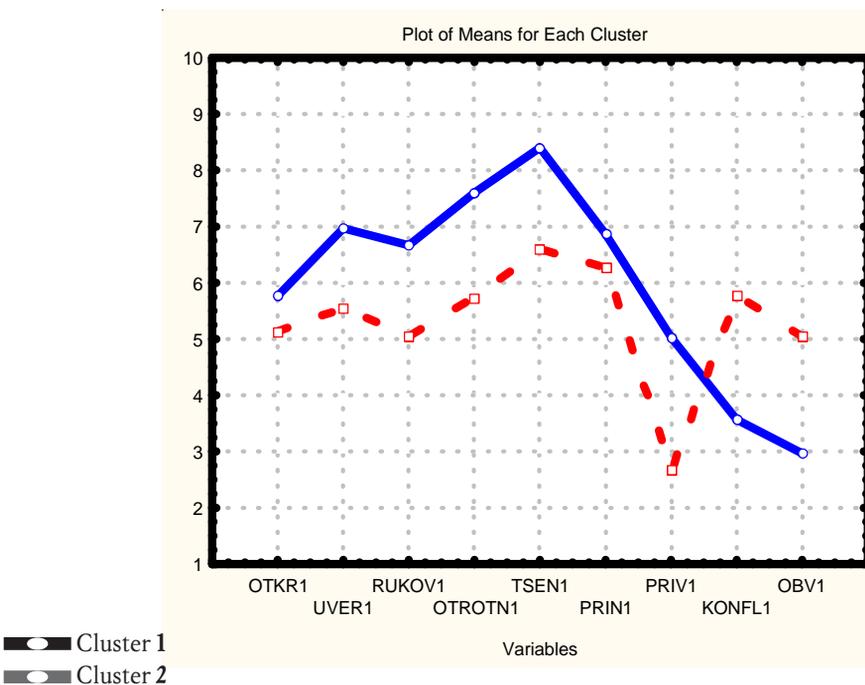
¹ Статистический анализ проводился А. Ю. Васановым и М. Афанасьевой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Леви, Т. С. (2004) Психология телесности в ракурсе личностного развития // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М. С. 288–309.

Леви, Т. С. (2008) Пространственно-телесная модель развития личности // Психологический журнал. № 1. С. 23–33.

Пантелеев, С. Р. (1993) Методика исследования самооотношения.



OTKR — открытость; PRIN — самопринятие; UVER — самоуверенность; PRIV — самопривязанность; RUKOV — саморуководство; KONFL — внутренняя конфликтность; OTROTN — отраженное самооотношение; OBV — самообвинение; TSEN — самоценность.