

К.А. Чечнева

Интерактивный психосинтез как способ формирования позитивного образа «Я»

Каждый человек помимо отражения внешнего мира формирует свою индивидуальную внутреннюю картину мира, в которую собраны представления (психические образы) об окружающих предметах и о самом себе: «образ «Я». Из-за несовпадения картин внутреннего и внешнего мира в человеке могут возникать противоречия и взаимоисключающие мотивы.

Поведение человека всегда, так или иначе, соотносится с его представлением о самом себе (образ «Я»), о том, каким он должен или хотел бы быть. Изучение свойств самосознания, адекватности самооценок, структуры и функций образа «Я» представляет не только теоретический, но и практический интерес в связи с формированием жизненной позиции личности.

Образ «Я» всегда включает в себя определенный набор компонентов (представление о своем теле, своих психических свойствах, моральных качествах и т.д.), их конкретное содержание и значимость варьируются в зависимости от социальных и психологических условий и состояний. Человек имеет возможность не только узнавать себя, «открывать» свои способности, но и активно формировать себя, свою личность (Кон, 1978).

Образ «Я» – одна из самых важных для личности социальных установок: люди придают разным объектам неодинаковые значения, но никому не может быть безразлично собственное «Я». Кроме того, отношение человека к любым «внешним» объектам может быть как положительным, так и отрицательным, но все люди испытывают потребность в положительном образе «Я». Отрицательное отношение к себе, неприятие собственного «Я», каковы бы ни были его истоки и причины, всегда переживаются болезненно, и даже, это может привести к соматическим заболеваниям и неврозам (Кон, 1978).

Современное общество вместе с многочисленными средствами массовой информации формирует для человека множество правил и предписаний, которым нужно соответствовать, причем нередко эти предписания противоречивы. Помимо социальных правил существуют еще и биологические законы, выполнение которых обусловлено природой человека. И это опять приводит к определенным внутренним противоречиям. Хорошо, если человек знает, как их разрешить (находит компромисс между внутренним и внешним миром), а если нет, то угроза психическому здоровью становится неизбежной.

Цель психосинтеза – развитие способности объединять в единое целое все качества, функции и ресурсы личности.

Одной из важных посылок интерактивного психосинтеза является то, что воображение человека, перцептивный образ, предшествует и может оказывать влияние на программирующее Эго («Я»). Идеомоторный процесс усиленный сенсомоторным переживанием и смоделированный как телесно двигательный акт, позволяет достигать эмоциональной разрядки ранее пережитых травматических событий (Лисецкий, 2008).

Отсутствие изучения эффективности метода интерактивный психосинтез как способа формирования положительного образа «Я» и важность такого исследования определило необходимость проведения исследовательской работы, в которой бы доказывались качественные изменения образа «Я».

Объект исследования – внутренняя структура личности человека и его психический образ самого себя (образ «Я»).

Предмет: «интерактивный психосинтез» как метод формирования положительного образа «Я».

Цель: получить объективные доказательства эффективности метода «интерактивный психосинтез» как способа формирования положительного образа «Я».

Гипотеза: метод «интерактивный психосинтез» эффективно влияет на формирование положительного образа «Я», ведет к построению целостной структуры личности, способствует устранению внутренних деструктивных конфликтов, которые отрицательно воздействуют на психическое здоровье человека.

Задачи исследования: 1) описать психологические основы формирования положительного образа «Я»; 2) подтвердить эффективность интерактивного психосинтеза как метода формирования положительного образа «Я».

Практическая значимость работы определяется возможностью изменения основных характеристик Я-концепции личности, таких как: самоотношение, самоуважение, самоинтерес, самоуверенность, самопринятие, самопонимание, коррекции образа «Я», а также выявления новых свойств личности, разрешения внутренних конфликтов и противоречий, формирования положительного образа «Я» у людей, прошедших курс «Интерактивный психосинтез». Данные исследования могут использоваться психологами в практической деятельности. В исследовании нам удалось показать, что формирование положительного «образа «Я» методом интерактивного психосинтеза оказывает влияние на смысложизненные ориентации и характеристики Я-концепции личности испытуемого.

Под образом «Я» мы понимаем чувственную форму психического явления, имеющую в идеальном плане пространственную организацию и временную динамику. Будучи всегда чувственным по форме, по своему содержанию образ «Я» может быть, как чувственным, так и вне чувственным – рациональным (Столин, 1983).

Одним из рациональных выражений образа «Я» является самоотношение личности к самому себе, которое включает в себя глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу, ожиданиям отношения к себе и уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Формирование положительного образа «Я» при использовании метода «интерактивный психосинтез» влияет на изменения смысложительных ориентаций, таких как: 1) осмысленность жизни; 2) цели в жизни; 3) процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни; 4) результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией; 5) локус контроля — Я (Я — хозяин жизни); 6) локус контроля — жизнь, или управляемость жизни.

В обосновании наших гипотез нашли отражение концепции и идеи психомоторного взаимодействия в организме человека (Н.А.Бернштейн), сенсомоторного психосинтеза (В.В. Кучеренко), мультисубъектного подхода (В.А.Петровского), онтосубъектного подхода к формированию образа «Я» (К.С.Лисецкого) (К.С. Лисецкий).

Для проверки нашей гипотезы использовались методики: тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев), тест смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьев), оценка высказываний (авторская методика, включающая в себя 18 высказываний, которые выражают степень отношения человека к самому себе, своему реальному «Я», идеальному «Я», своему детству, «Я» глазами других, наличие чувства юмора).

Исследование проводилось на базе Центра Системного Консультирования психологического факультета СамГУ. **Выборка:** 26 испытуемых от 26 до 45 лет (16 чел. женского и 10 мужского пола).

Процедура исследования.

На первом этапе каждому испытуемому заполнял методики (тест-опросник самоотношения В.В Столина, тест смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьева, метод оценки высказываний). Затем в группе проводилась программа, состоящая из 6 занятий по методике «интерактивный психосинтез» продолжительностью 2-2,5 часа (в течение месяца). По окончании программы проводился повторный замер по 3 методикам.

Результаты. Анализ результатов проведенного исследования позволяет установить, что исходное предположение относительно эффективности интерактивного психосинтеза в процессе формирования положительного образа «Я» подтвердилось, так как произошли качественные положительные изменения по каждой шкале оценки использованных методик, а именно: осмысленность жизни; цели в жизни; процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни; результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией; локус контроля — Я (Я-хозяин жизни); локус контроля — жизнь, или управляемость жизни; самоуважение; самоинтерес; самоуверенность; самопринятие; самопонимание;

аутосимпатия; самопоследовательность; «Я» реальное; «Я» идеальное; «Я» глазами других (см. Таблицы 1-3).

Таблица 1. Средние результаты по тесту-опроснику самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантелеев) до и после курса «Интерактивный психосинтез»

	Шкала S (интегральная)	Шкала самоуважения (I):	Шкала аутосимпатии (II):	Шкала ожидаемого отношения от других (III):	Шкала самоинтересов (IV):	Шкала самоуверенности (1);	Шкала отношения других (2):	Шкала самопринятия (3).	Шкала самопоследовательности (4):	Шкала самообвинения (5):	Шкала самоинтереса (6):	Шкала самопонимания (7):
ДО курса	79,0 8	73,4 6	62,5 6	63,83	73,4 2	66,9 9	57,2 3	63,9 4	68,41	58,0 1	63,4 1	67,6 4
После курса	85,5 9	82,1	77,7 1	76,89	81,6 6	77,3 1	67,5 6	73,3 9	75,62	42,1 3	69,8 1	76,2 1

Таблица 2. Средние результаты по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьев) до и после прохождения курса «Интерактивный психосинтез»

	Цели	Прогресс	Результат	Локус контроля "Я"	Локус контроля "Жизнь"	Общий показатель ОЖ
ДО курса	35	33	27	23	34	111
После курса	35	34	28	23	36	113

Таблица 3. Средние результаты по методике оценки высказываний до и после прохождения курса «Интерактивный психосинтез»

	я похож на своего врага	у меня было прекрасное детство	я такой, каким меня видят другие	я уважаю себя	я принимаю себя	я не боюсь остаться наедине с собой	я ощущаю себя взрослым	я интересен себе	я доверяю себе	мне нравится рассказывать анекдоты	когда я вижу заразительно смеющегося человека, мне хочется смеяться	за все, что происходит в моей жизни, несу ответственность я	я могу посмеяться над собой	глазами других я выгляжу лучше, чем есть на самом деле	я чувствую себя здоровым	я на работе и я дома - два совершенно разных человека
ДО курса	-2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-1
После курса	-2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	-1	2	-1

Также приведем фрагменты самоотчетов испытуемых, которые позволяют сказать о произошедших изменениях.

Анна, 26 лет: «После занятий по методу «Интерактивный психосинтез» могу сказать, что у меня поменялось мировоззрение в лучшую сторону. То, что раньше казалось мне неразрешимой проблемой, перестало так сильно пугать меня. Я стала гораздо уверенней в себе и, самое главное, – я теперь чаще улыбаюсь. В отношениях в семье я также стала дружелюбнее».

Сергей, 35 лет: «После прохождения курса я стал гораздо лучше понимать себя, научился слышать свой «внутренний голос» и проявлять упорство в достижении целей. Для меня произошло осознание многих важных вещей, избавился от некоторых страхов, преследующих меня с детства. А еще я теперь могу сочинять своему ребенку сказки, так как вспомнил что такое воображение».

Наталья, 45 лет: «Я полюбила свое отражение в зеркале! Для меня это было очень трудно, но в процессе занятий я с этим справилась. Также я начала налаживать отношения со своей мамой, которые не были нормальными очень долгое время. Теперь я лучше отношусь и к своим детям. То, чему я научилась, помогает мне в трудных ситуациях, я чувствую ответственность за свою жизнь и вижу много новых целей».

В ходе психокоррекционных сессий интерактивного психосинтеза происходит изменение установок, позиций, личностного смысла, «Образа

«Я» (картины мира). Снижение контролирующей функции сознания, освобождает от ограничений творческие возможности человека. Это способствует разрешению некоторых застарелых внутренних конфликтов, освобождению от страхов, развитию чувства юмора. Изменив себя как систему отсчета, в которой обычно осознается мир, изменяется восприятие многих проблем и затруднений. Что, в свою очередь оказывает влияние на мировоззрение и самочувствие человека.

Изменения в структуре личности, происходящие на глубинном уровне продолжают даже после окончания курса «Интерактивный психосинтез». «Знакомство» с различными фрагментами своего «Я», в дальнейшем помогает человеку, в той или иной ситуации, обращается, в случае необходимости, к своему глубинному опыту, интегрируя свои возможности для решения возникающих жизненных задач высокой степени неопределенности.

Дальнейшее исследование метода «Интерактивный психосинтез» должно быть направлено на изучение информации о тех процессах нашего организма, с которыми чувства обычно не поддерживают открытой обратной связи. Например, как работает сердце или сколько кислоты выделяет желудок, или как изменяется глубина дыхания, как изменяется состав крови, кровяное давление и т.д. Объективное доказательство того, что с помощью разумного психологического моделирования мы можем произвольно управлять «непроизвольными» процессами физиологической саморегуляции является широким простором для научной деятельности тех, кто всерьез занимается изучением возможностей метода «Интерактивный психосинтез».

Осознание своего тела, ощущений, избавление от страхов, фобий, развитие самочувствительности, осознание боли и психологических причин ее возникновения, устранение проблемы лишнего (или недостаточного) веса, работа с некоторыми хроническими заболеваниями, трансперсональные переживания и опыт, связанный с ними, развитие чувства юмора – это одни из многочисленных возможностей метода «Интерактивный психосинтез», которые еще предстоит исследовать.

Литература

1. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
2. *Кон И.С.* Открытие «Я», М., Политиздат, 1978. –367 с.
3. *Лисецкий К.С.* Психокосметология: теория и практика. Самара, 2008. – 136 с.
4. *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2006. –18 с.
5. *Леонтьев Д.А., Калашиников М.О., Калашикова О.Э.* Факторная структура теста смысложизненных ориентаций // Психол. журн. – 1993. Т.14. № 1. С. 150-155.
6. *Столин В.В.* Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. – 286 с.

7. *Столин В.В., Пантелеев С.Р.* Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.

8. *Петровский В.А.* Феномен субъектности и развития личности. Самара, 1997.

9. *Петровский В.А.* Личность в психологии: парадигма субъективности. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.