

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ / GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.147.62>

**ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ В ХОДЕ ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ**

Научная статья

**Петрова Е.А.**<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>ORCID : 0000-0002-6317-4230;

<sup>1</sup>Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, Великий Новгород, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (elena.petrova[at]novsu.ru)

**Аннотация**

Групповая психотерапия в последние годы набирает все большую популярность, и помимо прямого воздействия на процесс разрешения проблематики клиента, важно исследовать ее косвенное влияние на характеристики личности. Коррекция уровня самооотношения часто является косвенным результатом терапевтической работы.

В статье представлены результаты исследования особенностей самооотношения взрослых – участников групповой психотерапии. Подробно рассмотрена специфика параметров самооотношения взрослых людей, посещающих и не посещающих терапевтические группы. Особое внимание уделено описанию процесса групповой терапевтической работы и его влияния на самооотношение. Результаты исследования позволяют определить ресурсные возможности групповой психотерапии для личности.

**Ключевые слова:** самооотношение, самоактуализация, групповая психотерапия, терапевтическая группа.

**POSSIBILITIES OF CORRECTING ADULTS' SELF-IMAGE IN THE COURSE OF GROUP THERAPY**

Research article

**Petrova E.A.**<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>ORCID : 0000-0002-6317-4230;

<sup>1</sup>Yaroslav the Wise Novgorod State University, Veliky Novgorod, Russian Federation

\* Corresponding author (elena.petrova[at]novsu.ru)

**Abstract**

Group psychotherapy has been gaining popularity in recent years, and in addition to its direct impact on the client's problem-solving process, it is important to study its indirect effects on personality characteristics. Correction of self-esteem is often an indirect result of the therapeutic work.

The article presents the results of the study of the specifics of self-image of adults – participants of group psychotherapy. The specificity of self-image parameters of adults attending and not attending therapeutic groups is studied in detail. Special attention is paid to the description of the process of group therapeutic work and its influence on self-image. The results of the study make it possible to determine the resource possibilities of group psychotherapy for the individual.

**Keywords:** self-image, self-actualization, group psychotherapy, therapeutic group.

**Введение**

Согласно гуманистической теории личности, основная потребность человека – это стремление к самосовершенствованию и выражению самого себя, т.е. самоактуализации. В статье Егорычевой И.Д. [1, С. 14] дается следующее определение самоактуализации: «Самоактуализация – это сознательная деятельность человека, направленная на максимально возможное раскрытие и использование своего потенциала на благо общества и самого себя». Не стоит забывать, что возможность самореализоваться зависит от ряда факторов. Мы считаем, что важным аспектом реализации потребности в самоактуализации является самооотношение.

В современной психологии проблема самооотношения привлекает внимание исследователей. Изучением проблемы самооотношения занимались Р. Бернс, Э. Эриксон, К. Роджерс, С. Куперсмит, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, С.Р. Пантлеев, С.Г. Якобсон [2], [3]. По теории С.Р. Пантлеева [4], самооотношение состоит из трех компонентов: самоуважения, аутосимпатии и самоуничижения.

Н.И. Сарджвеладзе [5, С. 168] определяет самооотношение как «отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя». Он рассматривает самооотношение как сложную уровневую систему. Самоотношение определяет представления человека о себе, самовосприятие, выбор поведенческой модели.

Формирование представления о себе и, как следствие, самооотношения происходит в течение всей жизни, жизненный опыт, травматические ситуации, отношение окружающих, социальное окружение – все это влияет на самооотношение. В большинстве случаев динамика самооотношения в течение жизни носит негативный характер. Если у человека негативное самооотношение, он не будет стремиться к реализации своего личностного потенциала. В таких случаях человек теряет мотивацию саморазвития и это меняет качество жизни в негативную сторону. Жизнь представляется серой, бессмысленной и бесперспективной. В такой ситуации у человека возникает потребность в коррекции самооотношения и он может принять решение обратиться к психологу.

Запрос изменения самооотношения является трансформационным и возникает у клиентов психолога не сразу. Первичными запросами являются запросы по снятию симптоматики и разрешению конкретных проблемных ситуаций. Но в ходе работы над любым запросом всегда происходит косвенная работа по изменению самооотношения. В

результате таких изменений появляется мотивация и возможность реализации конкретных шагов в направлении самоактуализации.

Клиент может выбирать разные формы работы с психологом. В последние годы групповые формы работы набирают популярность. К. Рудестам [6, С. 22] писал: «Потенциальное преимущество условий группы – это возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы. В процессе группового взаимодействия приходит принятие ценностей и потребностей других».

Терапевтические группы, как одна из форм групповой работы, могут помочь человеку в разрешении большого спектра запросов [7]. С помощью групповой терапии гораздо легче разрешаются коммуникативные вопросы и проблемы восприятия себя в мире. Обратная связь не только психолога, но и других участников групповой психотерапии позитивно влияет на уровень самопонимания и самооотношения. Таким образом, даже без прямого запроса групповые формы психологической работы могут качественно влиять на самооотношение личности.

### Методы и принципы исследования

В нашей работе мы хотели изучить особенности самооотношения взрослых, посещающих терапевтические группы. Нами была выдвинута гипотеза о том, что участники терапевтических групп имеют определенные особенности самооотношения, скорректированные в ходе групповой работы.

Изучение особенностей самооотношения взрослых происходило посредством проведения опросника исследования самооотношения МИС С.Р. Панталева [8, С. 343-349]. Для обработки полученных данных мы использовали статистический критерий Манна-Уитни.

Для участия в исследовании мы отобрали 80 мужчин и женщин периода ранней взрослости (27-40 лет), все они имели высшее образование, проживали в одном городе, проявляли интерес к самоисследованию. До проведения исследования участники прошли анкету, в которой содержались вопросы, направленные на выявление наличия психологической проблематики в течение последних 3 лет и мотивации посещения психолога. В результате прохождения анкеты 50 человек подтвердили наличие у себя тех или иных психологических затруднений в последние 3 года. Они были разделены на две группы по 25 человек: эмпирическую и контрольную. Участники эмпирической группы посещали терапевтические группы не менее 2 лет. Участники контрольной группы не были готовы посещать психолога (ни в групповом, ни в индивидуальном формате), они заявляли, что справляются с психологическими проблемами самостоятельно, не прибегая к помощи специалиста.

Участники эмпирической группы посещали психодинамическую группу. У большинства из них первоначально был запрос по снятию симптома (хроническая усталость, конфликтность, проблемы с гневом, трудности в общении). В ходе работы в группе симптоматический запрос сменился на трансформационный, так как симптомы в процессе терапии были сняты, но появилось понимание, что более глубинная работа может привести к большей личностной целостности. Трансформационный запрос предполагает изменение мышления, поиск новых смыслов и, тем самым, улучшение качества жизни.

### Основные результаты

В результате изучения особенностей самооотношения мы получили следующие данные (см. табл. 1).

Таблица 1 - Результаты опросника исследования самооотношения

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.147.62.1>

| Наименование шкалы        | Эмпирическая группа | Контрольная группа | U-критерий Манна-Уитни |
|---------------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| Открытость                | 4,5                 | 6,3                | 35*                    |
| Самоуверенность           | 5,3                 | 8,4                | 24*                    |
| Саморуководство           | 7,0                 | 5,6                | 55,5*                  |
| Отраженное самооотношение | 7,1                 | 4,6                | 28*                    |
| Самоценность              | 8,7                 | 5,8                | 34*                    |
| Самопринятие              | 7,7                 | 5,6                | 35,5*                  |
| Самопривязанность         | 4,6                 | 7,0                | 35*                    |
| Внутренняя конфликтность  | 4,9                 | 6,2                | 48,5*                  |
| Самообвинение             | 3,8                 | 6,3                | 3*                     |

Примечание: \*  $p \leq 0,01$

Рассмотрим результаты подробнее.

Как мы видим, по всем шкалам мы получили значимые различия характеристик самооотношения участников двух групп.

Шкала «открытость» свидетельствует о способности и готовности узнавать о себе новую информацию, уровне рефлексивности. Низкие баллы по этой шкале предполагают высокий уровень рефлексивности и внутренней честности, как мы видим, участники терапевтических групп демонстрируют эти качества. В ходе групповой работы формируется способность и готовность слышать обратную связь о себе, корректировать собственные субъективные взгляды на особенности своей личности. Такие люди готовы слышать даже неприятную информацию о себе, если это ведет к большему самопониманию.

По шкале «самоуверенность» участниками эмпирической группы получены средние значения. Такие результаты свидетельствуют об отсутствии излишней самоуверенности, сомнений, наличии самокритичности (иногда излишней), присутствии внутренней напряженности. Это также может быть свидетельством повышенной рефлексивности. Участники терапевтических групп часто испытывают беспокойство и сомнения в отношении собственной ценности, самоэффективности, часто это и приводит их к психологу.

По шкале «саморуководство» в эмпирической группе получены высокие результаты, это является свидетельством принятия ответственности за свою жизнь, свои решения и свой способ выстраивания жизненной стратегии. Такие люди не склонны к обвинению обстоятельств и судьбы, готовы искать причины в себе. Такие результаты могут соответствовать интернальному локус-контролю. Эти результаты подтверждают факт, что люди, довольно длительно посещающие психолога готовы брать руководство своей жизнью на себя и не склонны искать виноватых в своих жизненных проблемах и затруднениях.

По шкале «отраженное самоотношение» получены высокие результаты, потому что взрослые, посещающие терапевтические группы в ходе психологической работы получили опыт принятия окружающих и верят, что могут вызывать в социуме уважение, симпатию и одобрение. Именно в этом часто заключается основной эффект групповой терапевтической работы. Исчезает страх отвержения и непонимания, после того, как в ходе обратной связи люди ощущают эмоциональную поддержку со стороны других участников.

Самые высокие баллы в эмпирической группе получены по шкалам «самоценность» и «самопринятие». Именно эти аспекты самоотношения очень эффективно формируются в ходе групповой работы. Люди получают колоссальный опыт самораскрытия с последующим принятием от членов терапевтической группы и ведущего. Участники групп проявляют внешнюю заинтересованность и вследствие этого формируется личностная заинтересованность в собственном Я, получая опыт дружеской поддержки и позитивного отношения человек может сформировать дружеское отношение к себе, прийти к согласию с самим собой.

По шкалам «самопривязанность» и «конфликтность» получены средние значения, что свидетельствует о желании трансформироваться, развиваться, повышенной рефлексивности и способности признавать трудности. Такая тенденция свойственна людям, которые приняли решение обратиться к психологу и готовы честно и глубоко работать над собой, не отрицая наличие проблем.

По шкале «самообвинение» взрослые, посещающие терапевтические группы получили низкие баллы. Это маркер наличия готовности получать негативные эмоции окружающих в свой адрес без саморазрушения и самоуничтожения, с пониманием и благодарностью. Именно такой опыт дает групповая работа.

### Заключение

Таким образом, мы видим, что групповая терапевтическая работа уже по своей форме влияет на множество аспектов личности. Возможность получать и давать обратную связь в полной мере способствует повышению уровня самопонимания, самоценности, рефлексивности, снижению внутренней конфликтности и самообвинения и в результате коррекции самоотношения в целом [9], [10]. В группе человек чувствует себя в разных ролях: принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим. В группе можно быть не только участником событий, но и зрителем. Наблюдая со стороны за ходом групповых процессов, можно отождествлять себя с активными участниками и использовать результаты этих наблюдений при оценке собственных эмоций и поступков.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Егорычева И.Д. Самореализация как деятельность / И.Д. Егорычева // Мир психологии. — 2005. — № 3. — С. 11-33. — DOI: 10.51944.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. — Москва: Прогресс, 1986. — 424 с.
3. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. — Москва: МГУ, 2007. — 284 с.
4. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантеев — Москва: Изд-во Московского университета, 1991. — 100 с.
5. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе // Психология самосознания: Хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. — Самара: Бахрах-М, 2013.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам — Санкт-Петербург: Питер, 2022. — 621 с.

7. Ялом И. Групповая психотерапия / И. Ялом, М. Лесц. — Санкт-Петербург: Питер, 2022. — 624 с.
8. Ильин Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2012. — 990 с.
9. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы – теория и практика / Р. Кочюнас. — Москва: Академический Проект, 2000. — 240 с.
10. Роджерс К. Групповая психотерапия / К. Роджерс. — Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2017. — 176 с.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Egorycheva I.D. Samorealizatsija kak dejatel'nost' [Self-realization as an activity] / I.D. Egorycheva // Mir psihologii [The world of psychology]. — 2005. — 3. — P. 11-33. — DOI: 10.51944. [in Russian]
2. Berns R. Razvitie Ja-kontseptsii i vospitanie [Self-concept development and education] / R. Berns. — Moscow: Progress, 1986. — 424 p. [in Russian]
3. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti [Self-awareness of the individual] / V.V. Stolin. — Moscow: MGU, 2007. — 284 p. [in Russian]
4. Pantileev S.R. Samootnoshenie kak emotsional'no-otsenochnaja sistema [Self-attitude as an emotional evaluation system] / S.R. Pantileev — Moscow: Publishing house of the Moscow University, 1991. — 100 p. [in Russian]
5. Sardzhveladze N.I. Lichnost' i ee vzaimodejstvie s sotsial'noj sredoj [Personality and its interaction with the social environment] / N.I. Sardzhveladze // Psihologija samosoznaniya [Psychology of Self-awareness]: Textbook / Ed. by D.Ja. Rajgorodskogo. — Samara: Bahrah-M, 2013. [in Russian]
6. Rudestam K. Gruppovaja psihoterapija [Group psychotherapy] / K. Rudestam — Санкт-Петербург: Питер, 2022. — 621 p. [in Russian]
7. Jalom I. Gruppovaja psihoterapija [Group psychotherapy] / I. Jalom, M. Lests. — Saint-Petersburg: Питер, 2022. — 624 p. [in Russian]
8. Il'in E.P. Psihologija vzroslosti [Psychology of adulthood] / E.P. Il'in. — Saint-Petersburg: Питер, 2012. — 990 p. [in Russian]
9. Kochjunas R. Psihoterapevticheskie gruppy – teorija i praktika [Psychotherapeutic groups – theory and practice] / R. Kochjunas. — Moscow: Akademicheskij Proekt, 2000. — 240 p. [in Russian]
10. Rodzhers K. Gruppovaja psihoterapija [Group psychotherapy] / K. Rodzhers. — Moscow: Institute of General Humanitarian Research, 2017. — 176 p. [in Russian]