

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 1 / 2024, Vol. 12, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN124.pdf>

5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Саватеева, Д. А. Социально-психологические особенности самоотношения женщин, посещающих телесно-ориентированную психотерапию / Д. А. Саватеева, О. С. Карымова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN124.pdf>

For citation:

Savateeva D.A., Karymova O.S. Socio-psychological features of the self-attitude of women attending body-oriented psychotherapy. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024; 12(1): 71PSMN124. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

Саватеева Дарья Александровна

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», Оренбург, Россия
E-mail: savateeva_d@mail.ru

Карымова Оксана Сергеевна

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», Оренбург, Россия
Доцент
Кандидат психологических наук
E-mail: kasana83@yandex.ru

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=671058

Социально-психологические особенности самоотношения женщин, посещающих телесно-ориентированную психотерапию

Аннотация. В статье мы попытались выявить позитивные изменения в системе самоотношения женщин, производимых психологическим воздействием на телесные, эмоциональные и коммуникативные параметры самоотношения. Вопросы исследования связаны с тем, каким образом телесно-ориентированная терапия может повлиять на систему самоотношения у женщин.

В статье мы рассмотрели социально-психологические особенности самоотношения женщин, где самоотношение выступает как проявление специфики отношения личности к собственному «Я», куда входят качества самопринятие, симпатия, самоуважение, самоуверенность, недовольство собой, самообвинение и т. д. Отношение человека к себе выражается как часть самосознания личности, его эмоционально-оценочным компонентом. Определяя свое место в окружающем мире, человек осознает себя и выделяет из полноты этого мира. Необходимым условием для формирования самосознания является социум, так как человек определяет себя, сравнивая с другими. Таким образом, можно говорить об общественном характере самосознания. Процесс его формирования, знания человека о себе происходит в течение жизни под влиянием различных факторов.

В данном эмпирическом исследовании было опрошено 40 женщин, в число которых вошли экспериментальная и контрольная группа. В процессе работы были использованы методики: тест-опросник самоотношения Пантелеева С.Р., Столина В.В.; шкала оценки качества жизни; колесо жизни. Статистическая обработка данных была проведена с помощью непараметрического критерия U Манна-Уитни.

Сделан вывод о том, что у женщин, посещающих телесную терапию, улучшается физическое здоровье и спортивная активность, что также может положительно влиять на их систему самоотношения. В целом, результаты анализа данных показывают, что телесно-ориентированная терапия может являться эффективным способом улучшения системы самоотношения у женщин.

Ключевые слова: самоотношение; телесно-ориентированная психотерапия; социально-психологические особенности; колесо жизни; напряженность; самоконтроль; экспериментальная группа; контрольная группа

Введение

Самоотношение является важной составляющей психологического благополучия личности. Оно определяет, как человек воспринимает и оценивает самого себя, свои возможности и ограничения, свои отношения с другими людьми, а также свою роль в обществе. Самоотношение может быть положительным или отрицательным, что влияет на эмоциональное состояние и поведение человека.

Отношение человека к себе играет важную роль в формировании личности и оказывает влияние на все аспекты поведения. Поэтому современная психология уделяет пристальное внимание проблеме самоотношения. Такие ученые как Панталева С., Розенберг М., Столина В., Бернс Р. уделяли пристальное внимание этой теме и изучали особенности строения самоотношения [1; 2].

Исследованием взаимосвязи самоотношения с другими проявлениями личности занимались Корнилов А., Лисина М., Роджерс К., Якобсон С. Ряд ученых занимались выявлением факторами, оказывающими влияние на формирование самоотношения, а именно Берне Р. Авдеева Н., Адлер А., Эриксон Э. [3–5].

В отличие от самоотношения мужчин, данные показывают, что отношение девушек к себе имеет некоторую специфику, которая отражена в эмоциональной окраске и психологическом благополучии личности в целом. Именно это и определяет важность исследования социально-психологических аспектов для дальнейшего выстраивания психологической работы с девушками, что поможет сформировывать гармоничное и положительно отношение к себе.

Телесно-ориентированная психотерапия является одним из методов психотерапии, который использует телесные ощущения и движения для улучшения психического состояния человека. Этот метод основан на предположении, что психические проблемы могут происходить из телесных блоков и напряжений, которые мешают свободному выражению эмоций и мыслей [6–8].

Цель данного исследования заключалась в изучении влияния телесной терапии на систему самоотношения у женщин. Для достижения этой цели были определены конкретные задачи: исследование самоотношения у женщин с помощью подобранных методик; анализ полученных результатов контрольной и экспериментальной группы женщин; выявление социально-психологических особенностей самоотношения у женщин.

В ходе исследования были использованы различные методики для изучения эмоциональной и коммуникативной сфер самоотношения у женщин. Контрольная группа состояла из женщин, которые не проходили телесную терапию, а экспериментальная группа — из женщин, которые проходили телесную терапию. Результаты исследования показали, что телесно-ориентированная терапия положительно влияет на самоотношение у женщин.

Женщины из экспериментальной группы стали более уверенными в себе, лучше воспринимали свое тело и улучшили свои коммуникативные навыки.

Полученные результаты могут быть полезны для развития методов психотерапии и повышения качества жизни у женщин. Телесно-ориентированная терапия может быть эффективным методом для улучшения самоотношения у женщин и помочь им преодолеть различные психические проблемы.

Методы

Объектом исследования является группа женщин, посещающих группы телесно-ориентированной психотерапии.

Предметом исследования выступило самоотношение женщин.

Особенности выборки женщины 20–45 лет, занимающиеся танцами, физической культурой, либо массовым спортом. Участники разделены на экспериментальную и контрольную группы в каждой группе по 20 человек.

Для проведения данного исследования были отобраны необходимые методики:

- «Тест-опросник самоотношения (далее — «ОСО») Пантелеева С.Р., Столина В.В.», который помогает выявить уровень самоотношения испытуемого к самому себе.
- «Шкала оценки качества жизни», при котором выявляются сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт или неудовлетворенность.
- Методика «колесо жизни», позволяющая анализировать и оценивать текущее состояние основных сфер жизни человека, увидеть проблемные области.

Методы обработки:

- первичная описательная математическая статистика;
- расчеты в программе SPSS методом U-критерия Манна-Уитни.

Комплекс психодиагностических методик был подобран в соответствии с целью [9].

Анализ результатов

Нами был проведен количественный анализ, результаты средних показателей которого представлен ниже отдельно по каждой методике.

По методике «ОСО» на рисунке 1 мы можем видеть значения средних показателей группы женщин, посещающих ТОП.

Данные результаты теста-опросника на самоотношение женщин, посещающих телесную терапию, представлены в виде баллов по различным шкалам.

Интегральная шкала показывает общую оценку самоотношения и равна 19,2 балла. По рисунку 1 мы видим, что в целом у женщин, проходящих телесную терапию, ярко выражен данный показатель.

Шкала самоуважения имеет значение 9,1 балла, такое количество баллов указывает на то, что данный признак у рассматриваемой группы женщин выражен. Люди с высоким показателем по данному признаку имеют собственную систему ценностей, взглядов, идеалов, умеет грамотно расставлять приоритеты и принимать самостоятельные решения.

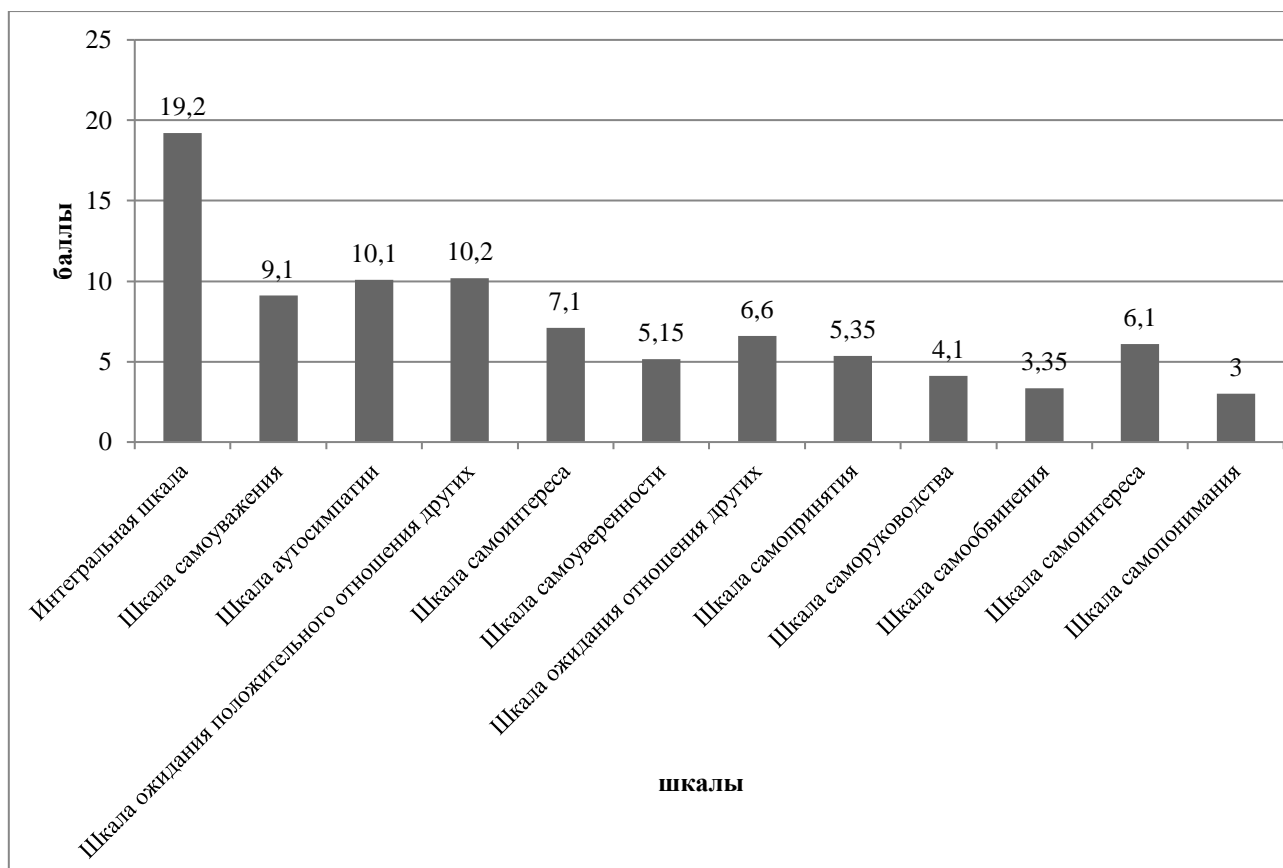


Рисунок 1. Средние значения по методике «ОСО» группы женщин, посещающих ТОП (составлено автором)

Ярко выражен и такой признак как аутосимпатия, на диаграмме имеет значение в 10,1 балла. Это может говорить о том, что данной группе девушек свойственно анализировать свои поступки, удовлетворенность своей моделью поведения, а также внешними характеристиками.

Шкала ожидания положительного отношения других также имеет высокое значение — 10,2 балла. Это может указывать на то, что признак достаточно выражен, но имеет тенденцию к снижению.

Шкалы самоинтереса и самоуверенности имеют значения 7,1 и 5,15 соответственно, что говорит о ярко выраженном интересе к себе, собственным мыслям и чувствам, а также о выраженном признаке уверенности.

Шкала ожидания отношения других имеет значение 6,6 балла, что указывает на выраженность признака, также — на некоторую потребность в одобрении и поддержке со стороны окружающих.

Шкалы самопринятия, саморукводства имеют значения 5,35, 4,1 и соответственно, то есть данные признаки имеют выраженность. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Показатель самообвинения составляет 3,35 балла, что говорит о том, что у дано группы женщин признак не выражен.

Шкала самопонимания имеет значение 3 балла, что говорит о выраженности признака и может указывать на то, что женщины не испытывают трудности в понимании своих эмоций и потребностей [10; 11].

На рисунке 2 представлена диаграмма по методике оценки качества жизни.

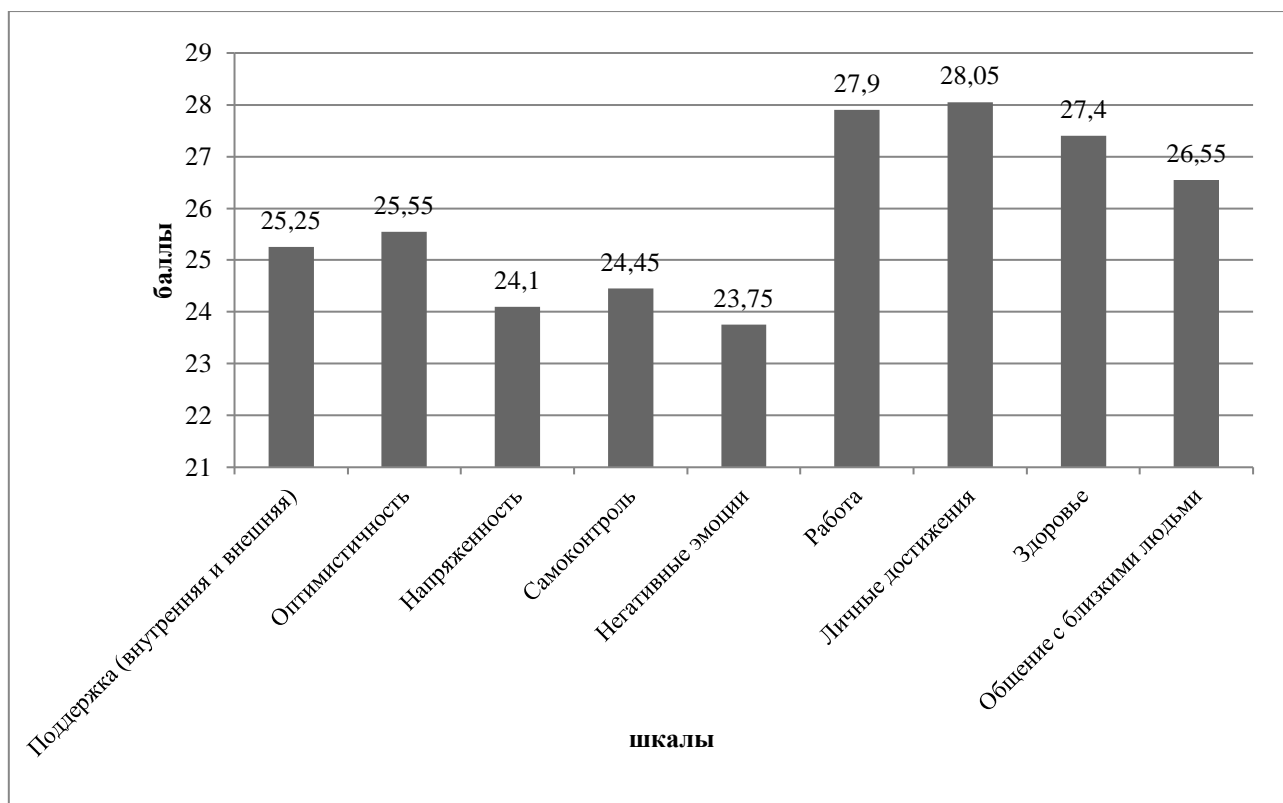


Рисунок 2. Средние значения по методике «шкала оценки качества жизни» женщин, посещающих ТОП (составлено автором)

Анализ по данной методике привел к тому, что все показатели, указанные на диаграмме, имеют средний уровень выраженности.

Это говорит о том, что поддержка (25,25 баллов) может идти от группы друзей и близких людей, также от внутренней силы и уверенности в своих способностях.

Оптимистичность (25,55 баллов) позволяет видеть светлые стороны жизни и верить в свои возможности, не падать духом при неудачах и находить позитивные моменты в любых ситуациях.

Напряженность (24,1 баллов) у данной группы девушек имеет средний уровень выраженности, что может вызывать некоторый стресс, но позволяет справляться с ним.

Данный уровень самоконтроля (24,45 баллов) не позволяет совершать экстремальные поступки и решения, наоборот скорее больше выражена забота о своем здоровье. Здоровью (27,4 баллов) придается большое значение, что позволяет предположить, что данная группа девушек заботится о своем теле и душе, следит за своим питанием и занимается спортом.

Средний уровень негативных эмоций (23,74 баллов) говорит о том, что девушки в данной группе способны справляться со стрессовыми ситуациями, не допуская серьезных негативных последствий в своей жизни.

Девушки со среднем уровнем выраженности в работе (27,9баллов) обладают умеренной мотивацией и стараются достигать своих целей, но не забывают о балансе между работой и личной жизнью. Для них важно проводить время с близкими людьми (26,55 баллов). Личные достижения (28,05 баллов) для них важны, поэтому можно предположить, что девушки стремятся к лучшему и не перестают развиваться, но не ставит перед собой нереальных целей.

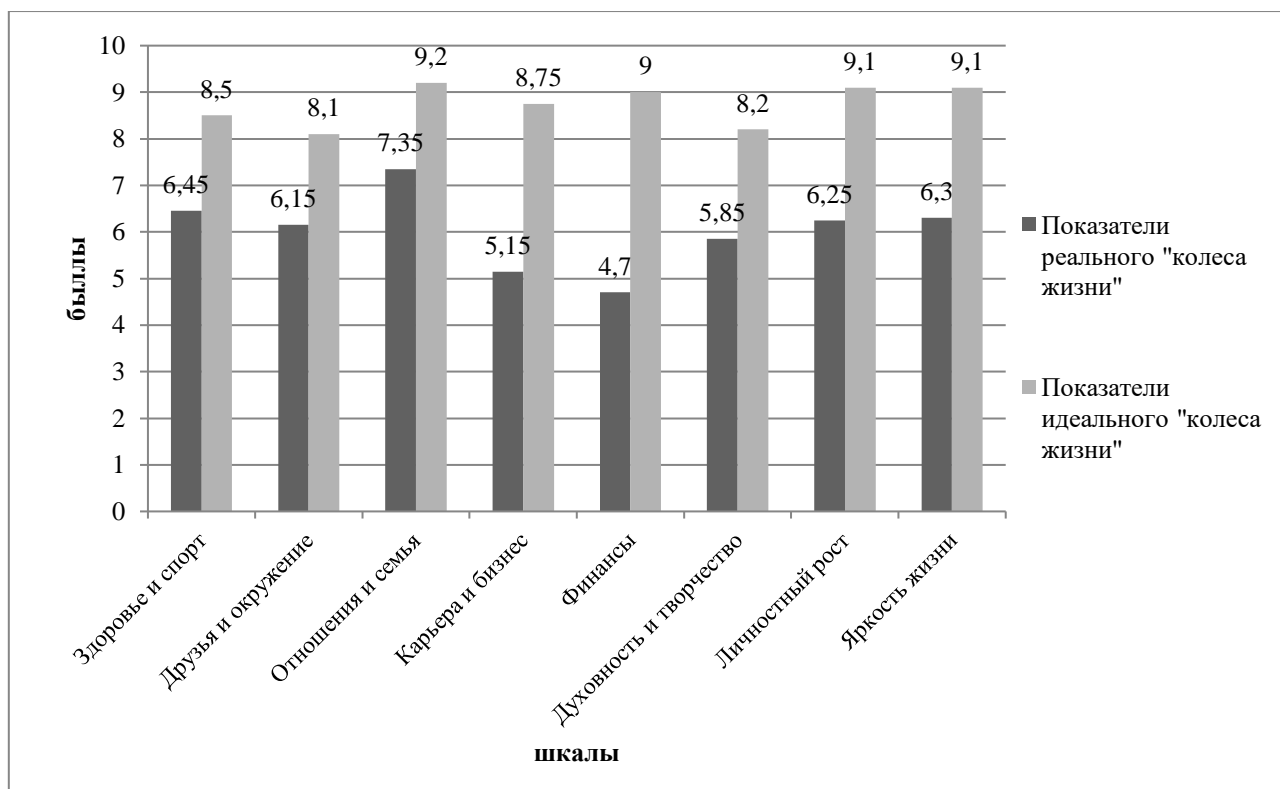


Рисунок 3. Средние значения по методике «колесо жизни» женщин, посещающих ТОП (составлено автором)

О том, что у группы девушек, посещающих ТОП, наблюдается баланс по различным аспектам жизни, нам также говорит диаграмма на рисунке 3. Мы видим то, что показатели того к чему стремятся девушки выше, реальных показателей в данный момент. Но положительным является то, что колесо жизни не имеет резких амплитуд колебания баллов, а также то, что со стороны испытуемых не наблюдается низких оценок по показателям сфер жизни.

Анализ количественных результатов, группы женщин, не посещающих ТОП, отображен на рисунке 4. На данной диаграмме представлены средние показатели по методике «ОСО».

Интегральная шкала показывает общую оценку самооотношения и равна 17,1 балла. Это может говорить о том, что в целом у женщин, не проходящих телесную терапию, данный показатель ярко выражен и свидетельствует о достаточно высоком уровне самооценки.

Шкала самоуважения имеет значение 8,15 балла, такое количество баллов указывает на то, что данный признак у рассматриваемой группы женщин выражен. Люди с высоким показателем по данному признаку имеют собственную систему ценностей, взглядов, идеалов, умеет грамотно расставлять приоритеты и принимать самостоятельные решения.

Достаточно выражен и такой признак как аутосимпатия, на диаграмме имеет значение в 9,35 балла. Это может говорить о том, что данной группе девушек свойственно анализировать свои поступки и оценивать свои внешние характеристики и модель поведения.

Шкала ожидания положительного отношения других имеет слабовыраженный характер — 9,25 балла. Можно предположить, что пониженный показатель свидетельствует о недоверии к миру и окружающим.

Шкала самоинтереса имеет значение 6,55 и выраженный характер, а значит можно предположить, что данная группа женщин склонна обращать внимание и прислушиваться к мыслям и чувствам.

Показатель самоуверенности составляет 4,25 балла соответственно, что говорит о том, что признак не выражен, а значит, отсутствует чувство уверенности в себе.

Шкала ожидания отношения других имеет значение 5,25 балла, что указывает на выраженность признака, также — на некоторую потребность в одобрении и поддержке со стороны окружающих.

Шкалы самопринятия, саморукводства имеют значения 5,05 и 3,95 соответственно, то есть данные признаки имеют выраженность. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности.

Показатель самообвинения составляет 3,3 балла, что говорит о том, что у данной группы женщин признак не выражен и они не склонны к самокритике.

Шкала самопонимания имеет значение 2,9 балла, что говорит о выраженности признака и может указывать на то, что женщины не испытывают трудности в понимании своих эмоций и потребностей [12; 13].

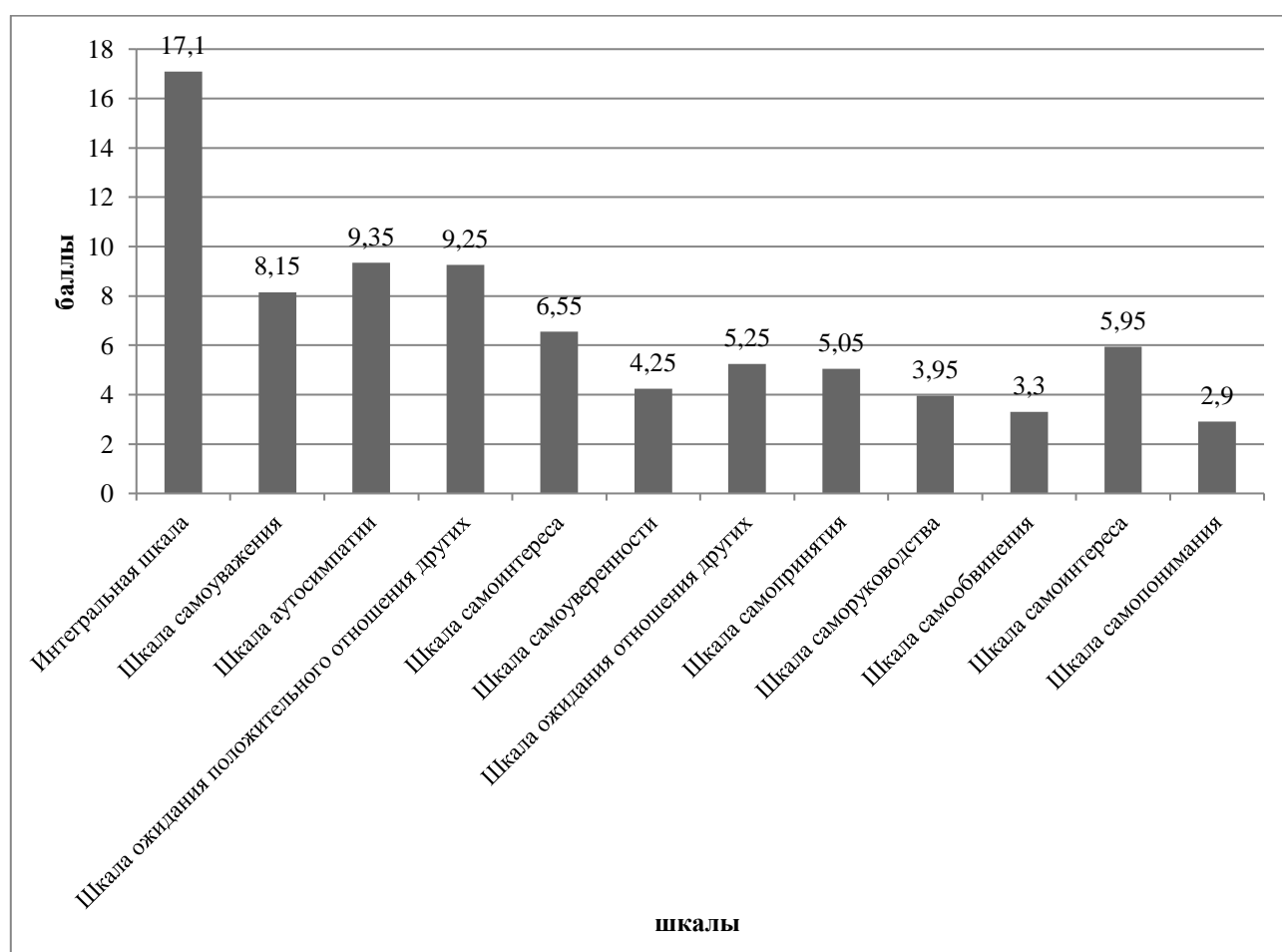


Рисунок 4. Средние значения по методике «ОСО» группы женщин, не посещающих ТОП (составлено автором)

На рисунке 5 изображены средние показатели методики оценки качества жизни. По данной методике мы смогли проанализировать группу по следующим показателям: поддержка (23,25 баллов), оптимистичность (23,9 баллов), напряженность (20,5 баллов), самоконтроль (22,6 баллов), негативные эмоции (21,85 баллов), работа (23,65 баллов), личные достижения (28,15 баллов), здоровье (20,05 баллов), общение с близкими (27 баллов).

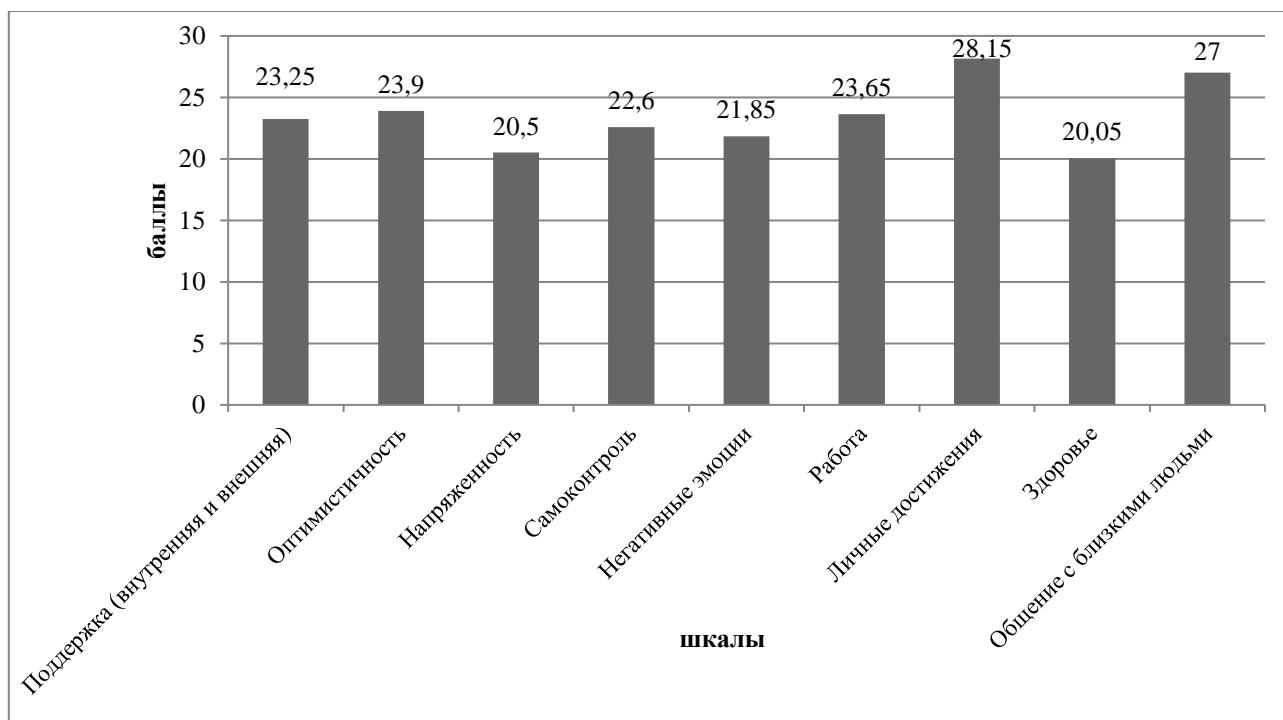


Рисунок 5. Средние значения по методике «шкала оценки качества жизни» женщин, не посещающих ТОП (составлено автором)

Мы можем сказать, что в данной группе большинство показателей находится на низком уровне, показатели «поддержка» и «работа» близки к низкому уровню. Также низкий уровень имеют показатели «негативные эмоции», «напряженность», «самоконтроль» и «здоровье».

Показатель «поддержка» может быть понижен из-за того, что данные женщины могут испытывать трудности в общении с окружающими людьми и чувствовать необходимость в поддержке со стороны других. Низкий уровень показателя «работа» может говорить о том, что эти женщины испытывают трудности в достижении своих целей и не получают достаточного удовлетворения от своей профессиональной деятельности.

Высокий уровень напряженности и негативных эмоций может говорить о том, что данные женщины испытывают сильный стресс и тревогу в повседневной жизни. Они могут часто переживать негативные эмоции, такие как беспокойство, раздражительность, гнев и т. д. Это может указывать на то, что они испытывают трудности в управлении своими эмоциями и не обладают достаточной эмоциональной стабильностью. Также высокий уровень напряженности может указывать на то, что данные женщины могут находиться в сложной жизненной ситуации или сталкиваться с большим количеством стрессовых ситуаций.

Низкий показатель «самоконтроля» может говорить о том, что эти женщины не стремятся всегда контролировать свое поведение и действия. Низкий уровень показателя «здоровье» может говорить о том, что эти женщины, возможно, имеют проблемы со здоровьем или не уделяют достаточного внимания своему физическому и психическому здоровью.

Средний уровень наблюдается по показателям «оптимистичность», «личные достижения» и «общение с близкими людьми».

Данные женщины не испытывают сильного оптимизма или пессимизма в отношении своей жизни, они могут быть реалистичны в своих ожиданиях. Они также могут иметь некоторые личные достижения, но, возможно, не до конца удовлетворены своими результатами. Кроме того, они могут иметь близких людей в своей жизни, но не обращать на это особого внимания или не считать это особенно важным аспектом их жизни [14].

На рисунке 6 мы видим, что колесо баланса менее стабильно, реальные показатели имеют большую амплитуду колебания, а также большинство оцененных сфер жизни имеют балл ниже 6. Это говорит о том, что женщины испытывают нестабильность в своей жизни и не достигли полного удовлетворения во всех сферах. Им тяжело найти баланс между различными аспектами жизни, такими как работа, отношения, здоровье и т. д. Также это может указывать на недостаток определенных навыков или ресурсов, которые могут помочь ей достичь большего успеха и удовлетворения в жизни.

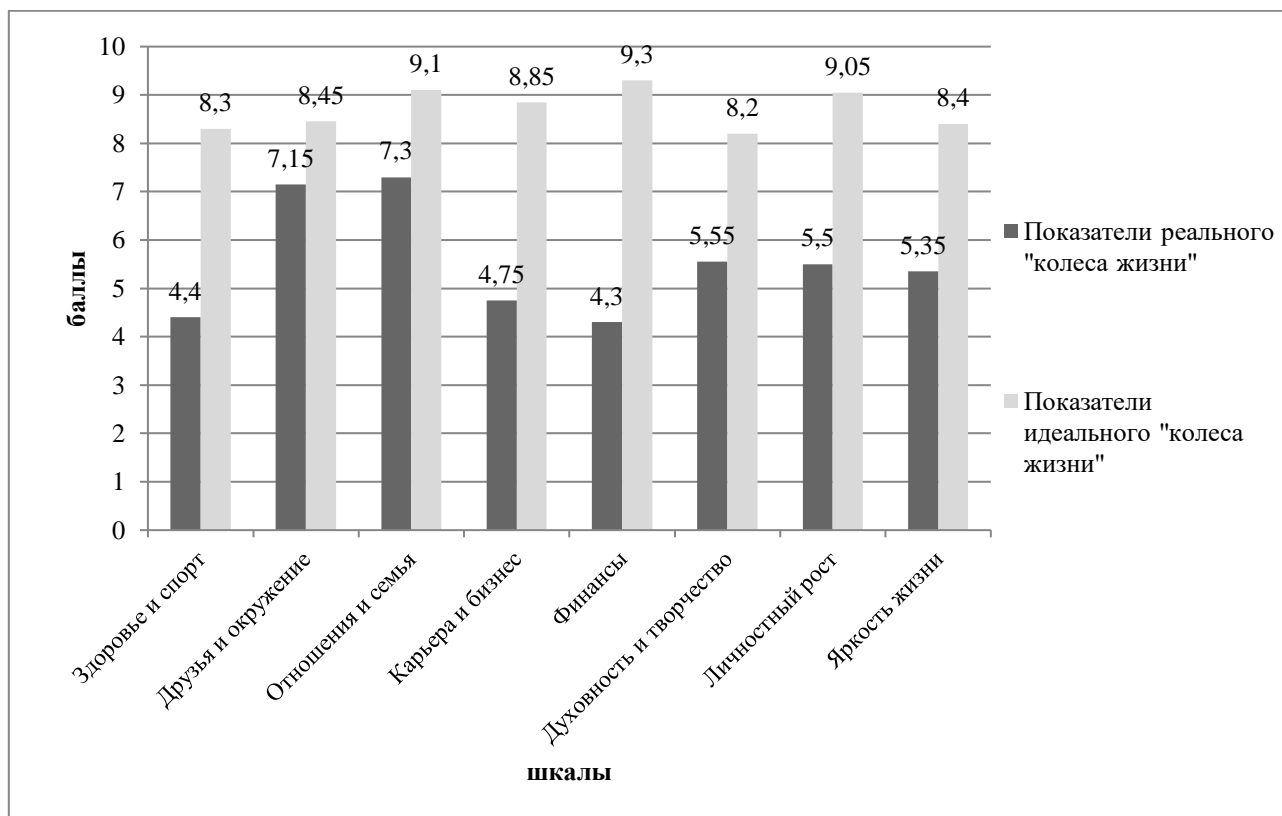


Рисунок 6. Средние значения по методике «колесо жизни» женщин, не посещающих ТОП (составлено автором)

По каждой из шкал были проведены расчеты по U-критерию Манна-Уитни. В ходе этих расчетов выявлены значимые изменения по некоторым шкалам, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

Значимые различия между экспериментальной и контрольной группами женщин

Показатели	Значения	
	U критерия Манна-Уитни	уровня значимости p
Шкала ожидаемого отношения других	108,000	0,012
Здоровье и спорт (реальное)	87,500	0,002
Работа	125,500	0,043
Здоровье	89,500	0,002

Составлено автором

В данной таблице мы видим, что существуют значимые различия по шкалам «ожидаемого отношения других», «работа», «здоровье». Так же значимые различия обнаружены по шкале «здоровье и спорт», где респондентам было необходимо оценить данный показатель в реальном времени то, как они ощущают это сейчас.

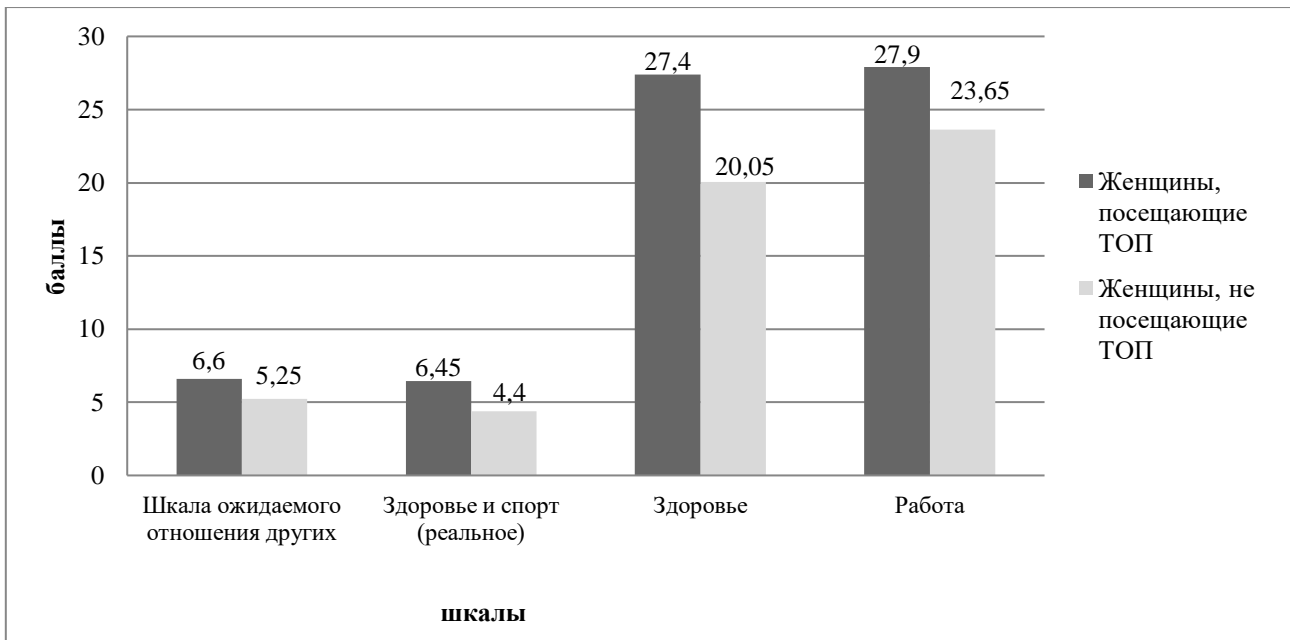


Рисунок 7. Средние значения показателей шкал, имеющих значимые различия, экспериментальной и контрольной групп женщин (составлено автором)

Мы видим, что показатели, представленные на рисунке 7 у женщин, посещающих телесную терапию выше, чем у женщин, не занимающихся двигательной активностью: по шкале «ожидаемого отношения других» — на 1,35 балла; «здоровье» — на 7,35 баллов; «работа» — на 7,35 баллов; «здоровье и спорт» (реальное) — на 4,25 балла.

Исходя из особенностей выборки, мы можем предположить, что занятия телесной терапией могут стимулировать женщин к более активному образу жизни и заботе о своем здоровье, что может привести к более успешной карьере и лучшим результатам на работе. Так же такие занятия могут улучшить физическое и эмоциональное состояние женщин, что в свою очередь может повысить их уверенность в себе и улучшить их отношения с другими людьми [15].

Таким образом, у женщин, посещающих телесную терапию, улучшается физическое здоровье и спортивная активность, что также может положительно влиять на их систему самооценки. В целом, результаты анализа данных могут показать, что телесно-ориентированная терапия может быть эффективным способом улучшения системы самооценки у женщин.

Заключение

Женщины, посещающие телесную терапию, являются группой людей, которые стремятся к достижению целостного баланса во всех аспектах своей жизни. Они не ограничиваются только улучшением физического состояния, но и стремятся к развитию своей личности, укреплению психологического здоровья и повышению качества жизни в целом.

Одной из причин посещения телесной терапии может быть желание улучшить свою самооценку и уверенность в себе. Часто женщины сталкиваются с различными социально-психологическими проблемами, такими как низкая самооценка, страх перед общением с людьми или неуверенность в своих способностях. Телесная терапия помогает им восстановить свою уверенность и самооценку, повысить уровень комфорта в общении с другими людьми и даже наладить новые отношения.

Кроме того, телесная терапия может помочь женщинам в развитии своей эмоциональной интеллектуальности. Это связано с тем, что они учатся лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей, укреплять свою эмпатию и умение выражать свои чувства. Это помогает им находить более гармоничные отношения с окружающими людьми и успешно решать конфликты.

В целом, женщины, посещающие телесную терапию, стремятся к достижению гармонии в своей жизни. Они понимают, что здоровье не только физическое, но и психологическое и духовное, и стараются работать над всеми этими аспектами. Таким образом, телесная терапия помогает им стать более уверенными, эмоционально развитыми и гармоничными личностями.

Важно понимать, что самоотношение является ключевым элементом нашей жизни, влияющим на наше эмоциональное и физическое состояние, а также на наши отношения с окружающими людьми. Поэтому необходимо уделять достаточно времени и внимания своему самооценочному комплексу, а также работать над развитием своего внутреннего мира и укреплением своей психологической стойкости. В конечном итоге, только благодаря здоровому самоотношению мы сможем достичь успеха в жизни и оставаться счастливыми и довольными своей жизнью.

Поэтому важно помочь женщинам повысить свою самооценку и уверенность в себе, чтобы они могли проявлять лидерские качества и достигать успеха в своей работе. Это можно сделать также через обучение навыкам лидерства, менторинг, психологическую поддержку и укрепление самопонимания и самопринятия.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности личности и находить свой собственный путь к достижению общего благополучия. Необходимо стремиться к постоянному самосовершенствованию и обучению, а также к формированию положительных привычек и регулярному проведению самоанализа. Кроме того, не следует забывать о значимости социальной среды, в которой мы находимся, и о том, что наше окружение может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на нашу жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никифорова, С.В. Возможности психологического тренинга с использованием блока биомеханической стимуляции мимических паттернов лица в оптимизации самоотрешения у женщин зрелого возраста / С.В. Никифорова, Ю.В. Живаева, Е.И. Стоянова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. — 2019. — № 12(99). — С. 77–83.
2. Чернявская, В.С. Самоотношение лиц с разным отношением к физическому «Я» на примере студентов разного пола / В.С. Чернявская, В.Н. Клёва // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2021. — № 2. — С. 88–96.
3. Вишняков А.И. Причины немотивированной агрессии у трудных подростков / А.И. Вишняков, К.Е. Буцына // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 4. — С. 576.
4. Дробышевская, Н.Ю. Понятие самоотношения в современной психологии / Н.Ю. Дробышевская. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2021 г.). — Казань: Молодой ученый, 2021. — С. 12–16.

5. Астрецов, Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии / Д.А. Астрецов // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2018. — Т 8, № 1. — С. 62.
6. Леви, Т.С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия / Т.С. Леви // Научные труды Московского гуманитарного университета. — 2019. — № 3. — С. 15–22.
7. Правдина, Л.Р. Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования / Л.Р. Правдина, О.С. Васильева, А.Ю. Власова // Российский психологический журнал. — 2015. — Т. 12, № 4. — С. 148–160.
8. Черкашина А.Г. Особенности самоотношения к образу физического «Я» в зависимости от реальности телесного самовосприятия. — 2021. — № 1. — С. 75–91.
9. Сизикова, Т.Э. Принципы систематизации психологических проблем клиента в психологическом консультировании / Т.Э. Сизикова // Вестник костромского университета. — 2019. — № 2. — С. 80–82.
10. Терешонок, Т.В. Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом / Т.В. Терешонок, Л.Ю. Айснер // Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ. — 2016. — № 4. — С. 173–190.
11. Светикова, А.В. Образ тела в структуре самоотношения молодежи / А.В. Светикова, З.В. Борисенко // StudNet. — 2021. — № 9. — С. 1421–1437.
12. Фефилов, А.В. Психодинамические свойства и эмоциональные состояния женщин среднего возраста различного семейного положения / А.В. Фефилов, Е.А. Чиркина // Общество: социология психология, педагогика. — 2021. — № 1. — С. 23–26.
13. Уктамова, У.С. Агрессивное поведение на развитие взглядов девушек / У.С. Уктамова // Евразийский Союз Ученых. — 2020. — № 10. — С. 45–47.
14. Самосадова Е.В. Гендерные особенности «Я-концепции» в юношеском возрасте / Е.В. Самосадова // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 6. — С. 344–351.
15. Якиманская, И.С. Психологические особенности самоотношения подростков, занимающихся спортом / Психолог. — 2022. — № 2. — С. 39–49.

Savateeva Darya Alexandrovna

Orenburg State University, Orenburg, Russia
E-mail: savateeva_d@mail.ru

Karymova Oksana Sergeevna

Orenburg State University, Orenburg, Russia
E-mail: kasana83@yandex.ru

RSCI: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=671058

Socio-psychological features of the self-attitude of women attending body-oriented psychotherapy

Abstract. In the article, we tried to identify positive changes in the system of women's self-attitude produced by psychological effects on the bodily, emotional and communicative parameters of self-attitude. The research questions are related to how body-oriented therapy can affect the system of self-attitude in women.

In the article, we examined the socio-psychological features of women's self-attitude, where self-attitude acts as a manifestation of the specifics of a person's attitude to his own «I», which includes the qualities of self-acceptance, sympathy, self-esteem, self-confidence, dissatisfaction with himself, self-blame, etc. A person's attitude to himself is expressed as part of a person's self-consciousness, his emotional and evaluative component. Determining his place in the world around him, a person realizes himself and distinguishes himself from the fullness of this world. A necessary condition for the formation of self-consciousness is society, since a person defines himself by comparing with others. Thus, we can talk about the social nature of self-consciousness. The process of its formation, a person's knowledge of himself occurs during his life under the influence of various factors.

In this empirical study, 40 women were interviewed, including an experimental and control group. In the process of work, the following methods were used: a self-attitude test questionnaire by Panteleeva S.R., Stolina V.V.; a scale for assessing the quality of life; the wheel of life. Statistical data processing was carried out using the nonparametric U Mann-Whitney criterion.

It is concluded that women who attend body therapy have improved physical health and athletic activity, which can also have a positive effect on their self-attitude system. In general, the results of data analysis show that body-oriented therapy can be an effective way to improve the system of self-attitude in women.

Keywords: self-attitude; body-oriented psychotherapy; socio-psychological characteristics; wheel of life; tension; self-control; experimental group; control group