

ИЗМЕНЕНИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРАХ КЛИЕНТА ПОД ВЛИЯНИЕМ ТАНАТОТЕРАПИИ

Т.В.Углова, Т.В.Ткаченко

Институт непрерывного педагогического образования НовГУ, tomushka_v_u@mail.ru

Изложены результаты исследования влияния танатотерапии на некоторые аспекты эмоциональности и мотивации клиентов. Доказана эффективность танатотерапии в снижении тревожности и социальной фрустрированности клиентов, а также гармонизации их мотивационной сферы.

Ключевые слова: *танатотерапия, эффективность, мотивация, эмоции*

The article deals with the research results of thanatos therapy influence on some aspects of emotional and motivational spheres of clients. It is proved that thanatos therapy reduces anxiety and social frustration of clients and harmonizes their motivational spheres.

Keywords: *thanatos therapy, effectiveness, motivation, emotions*

Танатотерапия (от греч. *thanatos* — смерть и *therapia* — уход, забота, лечение) — это система ориентированной на тело психотерапии, затрагивающая область установления контакта со всеми видами процессов умирания и смерти [1]. Это психотерапевтический метод, воздействующий на весь круг возможных проблем клиента и затрагивающий все виды телесности [2]. Данный термин введен в 1989 г. московским психологом В.Ю.Баскаковым, совместившим в своей работе многолетний опыт психоанализа, западных телесных психотехник и восточных учений.

Одним из механизмов танатотерапии является глубокая релаксация. Максимальное расслабление, обездвижение ведет к снятию психического напряжения [1], в этом состоянии тело и психика, независимо от сознания человека, избавляются от накопившихся проблем, от «сковывающих» их психических и мышечных «панцирей» [3]. Глубокая релаксация запускает целительные биологические реакции, они организуют и корректируют общий энергобаланс человека, что в свою очередь включает процессы саморегуляции. Такие условия создаются благодаря всей обстановке работы с клиентом, специфике приемов и техник, это своеобразный «body-tuning» — «настраивание» разбалансированной внутренней реальности через «настраивание» тела.

Для большинства современных телесно-ориентированных методов психотерапии и психологической коррекции четко не определены границы и характер их влияния на разные подструктуры психики клиента, хотя это является необходимым условием их безопасного и эффективного использования. Что касается танатотерапии, Н.Л.Кряжевой было изучено влияние метода на развитие эмоционально-мира детей [4], С.И.Воронкина и А.Е.Агурина исследовали повышение ценности жизни, стремление к самоутверждению у клиентов [5]. Танатотерапия успешно применяется Е.Э.Газаровой в Москве, А.А.Пономаревым в Екатеринбурге, К.Кишиневской в Саратове при лечении различных заболеваний и решении практически всех психологических проблем. И однако, несмотря на то, что сфера примене-

ния танатотерапии достаточно широка, эффективность ее изучена недостаточно.

Изучение влияния танатотерапии на эмоции и мотивацию клиента проводилось нами в 2009 — 2010 гг. в клубе танатотерапевтов, функционирующем на базе «Центра развития человека» в Санкт-Петербурге. В данном исследовании приняли участие 12 человек — женщины в возрасте от 25 до 49 лет, разных профессий, обратившиеся за психотерапевтической помощью со следующими проблемами: бессонница, частые головные боли, бесплодие, сложные отношения в семье и на работе, смерть близкого человека. Все они согласились принять участие в исследовании и на момент проведения сеансов не проходили лечения в медицинских учреждениях и не принимали лекарств.

Сеансы танатотерапии проходили в небольшом зале с ковровым покрытием, с использованием релаксационной музыки. Сессии длились около часа и проходили один раз в неделю. Перед сеансом проводилась краткая беседа о состоянии здоровья, настроении, произошедших за неделю событиях. В журнал заносились сведения о клиенте, полученные в процессе беседы, а также результаты наблюдения за телом до сессии, в ходе ее и после ее окончания по таким параметрам, как дыхание, мимика, произвольные движения в теле. Отмечалось постепенное изменение положения тела (выпрямление), наличие или отсутствие мышечного напряжения в разных его участках. Курс включал от 8 до 11 сеансов, общее количество проведенных сессий — 108.

Все испытуемые до начала психотерапии и по ее окончании прошли психодиагностическое обследование с использованием следующих методик: тест уровня социальной фрустрированности Л.И.Вассермана в модификации В.В.Бойко, шкала самооценки тревожности Ч.Д.Спилберга, экспресс-диагностика САН, тест «СЖО» Д.А.Леонтьева, опросник потребности в достижении Ю.М.Орлова. Для подтверждения достоверности изменений использовался непараметрический G-критерий знаков.

Анализ результатов выявил значимые снижения показателей фрустрированности и тревожности в

группе испытуемых после завершения курса танатотерапии, а также улучшение настроения (см. табл. 1).

Таблица 1
Динамика средних значений показателей эмоциональных свойств и состояний испытуемых под влиянием танатотерапии

| Параметры | До | После | Уровень значимости |
|-------------------------|-------|-------|--------------------|
| Фрустрированность | 1,61 | 1,27 | $p \leq 0,01$ |
| Настроение | 4,85 | 5,69 | $p \leq 0,01$ |
| Ситуативная тревожность | 27,17 | 18,83 | $p \leq 0,05$ |
| Личностная тревожность | 45,17 | 40,42 | $p \leq 0,01$ |

Фрустрированность снизилась у одиннадцати испытуемых и у одного зафиксирован отрицательный сдвиг значений.

При анализе функционального состояния клиентов с помощью опросника САН прежде всего нас интересовали результаты изменения настроения. У одиннадцати испытуемых отмечены положительные сдвиги и только у одного незначительное снижение настроения. Показатели по шкалам «Самочувствие» и «Активность» повысились с достоверностью $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$ соответственно, также подтвердив общую динамику данных исследования.

Снизилась ситуативная тревожность, положительные изменения зафиксированы у 10 клиентов. Но, что особенно ценно, на наш взгляд, даже с большей достоверностью снизилась личностная тревожность (положительные сдвиги — у 11 испытуемых). Регуляция психических состояний при помощи телесно-ориентированных методик не вызывает сомнений, но личностная тревожность — устойчивая индивидуальная характеристика, имеющая под собой психофизиологические основы.

Таблица 2
Динамика средних значений показателей потребности в достижении и общей осмысленности жизни у испытуемых под влиянием танатотерапии

| Мотивационные образования | До | После | Уровень значимости |
|---------------------------|-------|-------|--------------------|
| Потребность в достижении | 12,17 | 12,58 | — |
| Общая осмысленность жизни | 111,5 | 128 | $p \leq 0,01$ |

Сравнение данных констатирующего и контрольного тестирования по методике Ю.М. Орлова показало, что у шести испытуемых наблюдались положительные сдвиги в уровне мотивации, у трех — нулевые и у трех — отрицательные. Судя по G-критерию танатотерапия не привела к существенным изменениям в уровне мотивации достижения. Чем это можно объяснить? Во-первых, возрастными особенностями группы: средний возраст испытуемых — 37 лет. С возрастом уровень потребности в достижении может снижаться. Во-вторых, первичное тестирова-

ние показало, что только один из двенадцати клиентов имел низкий уровень потребности в достижении до прохождения курса танатотерапии, у остальных показатель был в норме. С точки зрения психологического здоровья человека, оптимальным является именно средний уровень потребности в достижении. Таких людей отличает настойчивость в стремлении к цели, высокая работоспособность, готовность принимать помощь и помогать другим. При высоких показателях человеку присуще постоянное стремление превзойти уже достигнутый уровень реализации, соревнование в этом с самим собой или с другими, тенденция к переживанию успеха в любой (значимой и незначимой) деятельности, стремление закончить работу во что бы то ни стало, что приводит к длительному нервному перенапряжению, повышает уровень фрустрированности. Мы предполагаем, что танатотерапия оказывает гармонизирующее действие на мотивационную сферу клиента. Возможно, если бы изначальный уровень мотивации достижения в группе был преимущественно низкий или высокий, мы все равно получили бы тенденцию приближения к норме.

Иная динамика характерна для показателей общей осмысленности жизни испытуемых, выявленных с помощью теста «СЖО» Д.А. Леонтьева. Общий показатель осмысленности жизни повысился у всех женщин. Значимая положительная динамика в сфере смысловых ориентаций клиентов отмечена по всем шкалам теста «СЖО».

1. «Цели в жизни». Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. По данному параметру нулевых сдвигов в группе нет, положительных — 11, отрицательных — 1.

2. «Процесс жизни». Содержание этой шкалы определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. По данной шкале нулевых и отрицательных сдвигов в группе нет, положительных — 12.

3. «Результативность жизни» (удовлетворенность самореализацией). Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. По данной шкале отрицательных сдвигов нет, нулевой — 1, положительных — 11.

4. «Локус контроля — Я» (Я — хозяин жизни). Представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле и контролировать события собственной жизни. По данной шкале отрицательных сдвигов нет, нулевых — 2, положительных — 10.

5. «Локус контроля — жизнь». Высокие баллы характеризуют человека, контролирующего свою жизнь, свободно принимающего решения и воплощающего их в реальность. По данной шкале отрицательных сдвигов нет, нулевой — 1, положительных — 11.

Таблица 3
Динамика средних значений показателей осмысленности жизни по тесту «СЖО» у испытуемых под влиянием танатотерапии

| Смыслжизненные ориентации | До | После | Уровень значимости |
|---------------------------|------|-------|--------------------|
| Цели в жизни | 33,8 | 41 | $p \leq 0,01$ |
| Процесс жизни | 33,3 | 38,9 | $p \leq 0,01$ |
| Результативность жизни | 27,8 | 32,3 | $p \leq 0,01$ |
| Локус контроля — Я | 23 | 26,1 | $p \leq 0,01$ |
| Локус контроля — жизнь | 32,4 | 37,1 | $p \leq 0,01$ |

Танатотерапия оказывает позитивное влияние на систему смысложизненных ориентаций клиента. Процесс течения жизни становится более осознанным, осмысленным, эмоционально насыщенным, воспринимается с большим интересом. Развивается ориентация на самоактуализацию, контакт с настоящим, уверенность в своих силах и способность контролировать свою жизнь, свободно принимать решения. Вместе с тем испытуемые удовлетворены тем отрезком своей жизни, который они уже прожили.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод, что танатотерапия является эффективным средством регуляции эмоционального состояния клиента. Она способствует гармонизации

его мотивационной сферы, что открывает широкие возможности использования данного метода в практике психологической коррекции.

1. Газарова Е.Э. Клинические аспекты танатотерапии // Психотерапия в России: школы, научные исследования и практические достижения: Мат. Всерос. науч.-практ. конф. по психотерапии и клинической психологии. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. С.16-17.
2. Свободное тело: Хрестоматия / Ред.-сост. В.Ю.Баскаков. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2004. 224 с.
3. Баскаков В.Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение. М.: Ин-т танатотерапии, 2002. 90 с.
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У-Фактория, 2004. 192 с.
5. См.: Баскаков В.Ю. Указ. соч. С.41-42.

Bibliography (Transliterated)

1. Gazarova E.Eh. Klinicheskie aspekty tanatoterapii // Psikhoterapija v Rossii: shkoly, nauchnye issledovanija i prakticheskie dostizhenija: Mat. Vseros. nauch.-prakt. konf. po psikhoterapii i klinicheskoj psikhologii. M.: Izd-vo In-ta psikhoterapii, 2000. S.16-17.
2. Svobodnoe telo: Khrestomatija / Red.-sost. V.Ju.Baskakov. M.: In-t obshhegumanitarnykh issledovanij, 2004. 224 s.
3. Baskakov V.Ju. Tanatoterapija: teoreticheskie osnovy i prakticheskoe primenenie. M.: In-t tanatoterapii, 2002. 90 s.
4. Krjazheva N.L. Razvitie ehmcional'nogo mira detej. Ekaterinburg: U-Faktorija, 2004. 192 s.
5. Sm.: Baskakov V.Ju. Ukaz. soch. S.41-42.