

A. V. Miroshnechenko

GENDER PECULIARITIES OF ADOLESCENTS' ATTITUDE TOWARD THEMSELVES

The article examines the peculiarities of adolescents' attitude toward themselves with the regard to their gender differences. The purpose of the article is the theoretical and empirical study of psychological peculiarities of attitude of adolescents with different gender and role behavior toward themselves and the impact of gender identity on attitude of adolescents of different genders toward themselves. In order to reveal the psychological peculiarities of attitude of adolescents with different gender and role behavior toward themselves, the empirical study has been carried out at the premises of Poltava special comprehensive school № 3. 165 pupils of 7-9 forms took part in the study. For the purpose of the study the methodology of investigating gender roles was chosen to determine the kinds of adolescents' gender and role behavior (masculine, feminine, androgenous, undifferential). Personality questionnaire of children's self-concept was used to determine the general level of attitude toward self and different aspects of adolescents' self-esteem according to such criteria as "Behaviour", "Communication", "Intelligence", "Present situation at school", "Appearance and Sex Appeal", "Anxiety", "Happiness and Satisfaction", "Position in a family", "Self-confidence". Summarizing the results of the empirical study, it can be concluded that adolescent's gender identity, which is manifested in certain kinds of gender role, is the factor of impact on some demonstrations of adolescents' attitude toward themselves. It means that forming their self-awareness, attitude toward self and self-esteem is tightly connected to the formation of gender identity and regarding oneself as a member of a certain gender, which is formed under the impact of gender stereotypes and gender typed upbringing in a family.

Keywords: attitude toward self, gender, gender role, gender identity, femininity, masculinity, androgyny, adolescence.

Подано до редакції 12.05.14

УДК: 159.98

Т. О. Напрєєнкова, О. О. Прокоф'єва

РОЛЬ ТІЛЕСНОЇ ТЕРАПІЇ В САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

У статті розглянуті основні положення щодо ролі тілесної терапії в самоактуалізації майбутнього педагога. Також у статті зачіпається тема особистісного зростання, яке життєво необхідне для кожної людини, для досягнення гармонії у відносинах з самим собою і навколишнім світом. У роботі педагогів виникає багато ситуацій, пов'язаних з переживанням стресу і високим емоційним напруженням, все це може призвести до синдрому емоційного вигорання. Саме тому педагог повинен постійно розвивати свої психологічні уміння. Важливим аспектом у діяльності педагога є саморегуляція. Процес саморегуляції складається з управління своєю поведінкою, емоціями, діями. Розглядаються методи саморегуляції.

Ключові слова: самоактуалізація, тіло, душа, дихання, саморозвиток, терапія, потенціал.

Сучасний період розвитку наук про людину (і психології в тому числі) характеризується прагненням до розуміння організму як цілісної системи. Відповідно до холістичного підходу всі функції організму і психіки взаємопов'язані. Розглядати особистість як ціле означає розглядати особистість у всіх її аспектах (тіло, психіка, мислення, почуття, уява, рух тощо), але це не те ж саме, що розглядати особистість як суму окремих частин. Необхідно сприймати особистість як інтегровану функціональну єдність різних аспектів цілого в часі і просторі.

Актуальність дослідження полягає в тому, що в українській культурі панує зневажливе ставлення до тіла і заперечення тілесно інстинктивного функціонування. Потужний вплив з боку соціуму формує у людини сприйняття тіла як об'єкта, а не як частини «Я». Більшість людей іноді, а іноді безперервно карають, ненавидять або ігнорують своє тіло.

Для сучасної людини досі залишається актуальним прислів'я «В здоровому тілі – здоровий дух». Тіло людини є матеріальним відображенням усіх пережитих нею емоційних станів. Придушуючи бажання і емоції, людина ховає їх у тіло, створюючи тим самим блоки і затиски на шляху руху життєвої енергії. У тілі записані всі пережиті людиною психологічні травми, емоційні напруження. Сучасна психологія сприймає тіло, душу і дух як єдине ціле, і тілесні аспекти психотерапії набувають все більшого значення. Психотерапевти прагнуть пробудити життя. Вони прагнуть оживити змертвілі душі, впливаючи на тіло і оживити змертвілі частини тіла, впливаючи на душу.

Метою нашої статті є вивчення впливу тілесно-орієнтованої терапії на психологічне здоров'я і самоактуалізацію майбутнього педагога.

Об'єкт дослідження: методи тілесної терапії.

Предмет дослідження - вплив тілесно-

орієнтованої терапії на поліпшення психологічного здоров'я майбутнього педагога.

Методи тілесно-орієнтованої психотерапії працюють з психікою через тіло. Тілесні техніки ефективно відкривають шлях до соматичного несвідомого та усувають виявлені в ньому блоки.

Наукова новизна роботи: полягає у встановленні особливостей впливу тілесно-орієнтованої терапії на психологічне здоров'я майбутнього педагога.

Практична значимість: полягає у тому, що методи тілесно-орієнтованої терапії можуть бути використані ВНЗ у практиці підготовки педагогів. Для педагогів важливим є вміння використовувати матеріалізовані особливості структури особистості (рухи, жести, м'язові затиски, пози) як засоби зворотного зв'язку, способи аргументації та психокорекції.

Існує глибокий взаємозв'язок між стійкими структурами психіки, блоками, стереотипами, затискачами з одного боку і з соматичними м'язовими затискачами з іншого боку. Інакше кажучи, людина, закріпачена психічно, як правило, є закріпаченою і фізично. Таким чином, впливаючи на м'язові затиски можливо впливати на відповідні структури в психіці, і навпаки. Глибина цих впливів залежить від безлічі факторів. Тіло може бути об'єктом маніпуляцій в спеціальних випадках. Хоча при цьому мова не йде про поділ тіла і психіки (психосоматична проблема). Вони представляють одну суть. Тіло – не будинок перебування людини. Тіло – це частина особистості [7].

Стреси, невирішені проблеми залишаються в людській свідомості і проявляються на тілесному рівні в м'язових блоках. Чим більше напруга, тим менше можливість рухатися, тобто ті почуття, що не знайшли виходу, осідають «панциром скутості» [3].

В тілесно-орієнтованій терапії вважають базовими чотири проблемні теми: надконтроль, проблема контактів, статеві відносини і опора (остання пов'язана з питаннями впевненості і стабільності в житті). Якщо для людини актуальна тема надконтроля, то терапевт побачить напругу м'язів обличчя і шиї. Якщо турбує проблема контактів, можуть бути затиснуті плечі і руки. Скутість стегон, низу живота і щелепи говорить про проблеми «статеві» теми, а «опора» буде розхитувати стабільність тіла, викликаючи напруження в ногах і хребті. Фахівець з тілесно-орієнтованої терапії може визначити, з якими проблемами прийшов пацієнт, по тому, як той увійшов в кабінет і сів у крісло. Каркас з м'язових блоків змушує тіло прагнути до найбільш комфортного положення [7]. Слід звернути увагу на те, що людина нечасто може довго стояти, рівномірно розподіливши вагу на обидві ноги, обов'язково одну підігне. Постава може бути ознакою психологічних проблем, тому що біологічно гармонійний стан людини – твердо стояти на двох ногах.

Більшість м'язових блоків формуються в дитинстві в процесі виховання. Фахівці з тілесно-орієнтованої терапії вважають, що тіло абсолютно вільно у немовлят. Чим старше людина стає, тим більше вона себе контролює і стримує. Коли батьки забороняють дітям плакати, а вчи-

телі змушують учнів ходити, сидіти і вести себе пристойно, у дітей формується певний стиль поведінки, звичка «тримати себе». Це не добре і не погано. Це просто даність. Важливо інше – у кожного повинне хоч іноді з'являтися бажання розслабити своє тіло. І головне, щоб людина вміла і могла це зробити. Тілесно орієнтована терапія у першу чергу спрямована на зняття м'язових блоків, а отже й на вихід емоцій, з-за яких ці блоки з'явилися [5].

Важливу роль у терапії відіграє дихання, за допомогою якого людина прокачує енергію свого тіла, вчиться відчувати і переживати. Чим швидше дихання, чим воно більш поверхове, тим менше глибина почуття. Якщо ви бачили людину, яка плаче, то повинні були помітити, що у неї дихання настільки прискорене, що вона навіть слова сказати не може. Приблизно ті ж процеси задіяні у стані спокою: коли ми дихаємо швидко, ми погано засвоюємо інформацію і даремно витрачаємо величезну кількість енергії.

З точки зору тілесно орієнтованої терапії, плакати і ридати корисно. Це все одно, що зняти кришку з киплячої каструлі. Можливість випустити пар – це здатність відреагувати [7]. А процесам реагування в тілесно-орієнтованій терапії приділяється особлива увага. Тіло розслаблюється, звільняються стримувані емоції – а вони повинні знайти вихід. Саме тому на сеансах терапії, якщо хочеться, можна, а іноді навіть потрібно кричати, плакати чи голосно сміятися. Більш того, чим більшого розслаблення вдається домогтися, тим більшої спонтанності набуває вираження почуттів.

Таким чином, тілесно-орієнтована терапія спрямована на відновлення вільного протікання енергії, зняття м'язових блоків, що зумовлює позитивну динаміку вирішення психологічних проблем. Базові техніки терапії: глибоке дихання; мануальна терапія (масаж, розминки, розтяжки); вербалізований аналіз і опрацювання причин виникнення м'язових затисків. Тілесно-орієнтований тренінг дозволяє затвердити і структурувати образ «Я», розширити самосвідомість і сприйняття, розвинути власні можливості людини [1].

Одним з підвидів тілесно-орієнтованої терапії є ребефінг. Концепція цього напрямку пов'язана з процесом народження і проходження по родових шляхах, що зазвичай переживається як психологічний шок. Це перше переживання впливає на людину підсвідомим чином, частіше негативно, ніж позитивно. За допомогою технік парадоксального дихання людина входить у змінений стан свідомості і повертається інструктором в той стан, який вона переживала при народженні [7]. Через катарсис людина звільняється від тілесних затисків і емоційних блоків, які заважали їй проявлятися вільно і гармонійно. Основним положенням є переконання, що «думка створює реальність», таким чином, людина відповідальна за свої негативні та позитивні думки і, як їх наслідок, негативні і позитивні результати. Методи ребефінга: регуляція дихання; корекція думок; зміна сприйняття; відпускання себе і довіру свої інтуїції; зняття розумового контролю. Через незвичайні типи дихання відбувається своєрідне

душевне очищення, позбавлення від минулих психологічних проблем [7].

Особистісне зростання, або самоактуалізація – виключно містке поняття, в загальному сенсі вбираюче в себе і прагнення людини до виявлення і розвинення можливостей власної особистості, і сам процес його «роботи над собою» для досягнення цих цілей, а в кінцевому рахунку – ще й результат його руху по шляху самовдосконалення [4]. Особистісне зростання – це і самопізнання, пошук людиною свого справжнього «Я», рух до досягнення достовірності, автентичності, розширення безлічі особистісних смислів і набуття «самості» [9]. Це ще й психологічне дорослішання, прагнення до підвищення так званого адаптаційного потенціалу особистості, до самоствердження, самодостатності і незалежності як від чужої думки, так і в певній мірі від тиску життєвих обставин [5].

Особистісне зростання життєво необхідне для кожної людини, незалежно від того, розуміє вона це чи ні. Необхідне для того, щоб задовольнити глибинну потребу в самоактуалізації, що займає, за А. Маслоу, найбільш високе місце в ієрархії потреб. Необхідне для досягнення гармонії у відносинах з самим собою і навколишнім світом [8].

Матеріал, який використовується для роботи в тілесно-орієнтованих методах психокорекції та особистісного зростання – кінестетичні відчуття, – являє собою не що інше, як тілесні компоненти емоцій. І так само, як і емоції в цілому, ці відчуття несуть дві головні функції – сигнальну та регулятивну [5]. Сигнальна функція емоцій в даному випадку використовується для вирішення діагностичної, або аналітичної задачі: тілесні відчуття можуть розглядатися як своєрідні «сигнали підсвідомості», усвідомлення і осмислення яких створює основу для вирішення внутрішніх конфліктів. Особлива важливість для психокорекції пов'язана також з тим, що саме тут подібні «сигнали підсвідомості» проявляються найбільш виразно [5]. Спираючись на слова Л. Бурбо: «Тіло – найкращий друг і порадник» [2].

Регулятивна ж функція кінестетичних відчуттів як тілесної частини емоцій представляє практичний інтерес в першу чергу в плані саморегуляції, яка дає людині можливість керувати власним функціональним станом і тим самим – здатність використовувати свої внутрішні психофізіологічні ресурси. В термінах гештальт-терапії, це дає людині можливість при вирішенні різноманітних проблем «знайти опору в собі самому», в термінах тілесної психотерапії являє собою так званий ресурсно-орієнтований підхід [1]. В сутності, тут і закладено рецепт тілесно-орієнтованих методів особистісного зростання. Для цього необхідно запам'ятати і навчитися викликати (звичайно, з допомогою певних психотехнічних прийомів) набори тілесних відчуттів, асоційовані з тими або іншими станами свідомості. Надалі ж відтворення за власним бажанням заданих відчуттів дозволяє за принципом зворотного зв'язку відтворити і необхідні функціональні стани [2].

Згідно А. Маслоу, самоактуалізація включає наступні складові особистісної зрілості: автономія, незалежність

суджень від суспільної культури, мікро - і макросоціального оточення, центрованість на проблемі, а не на власному «Я», прийняття власного «Я», інших людей і природи, повернення людини до свого природного єства, свіжість сприйняття і оцінок, безпосередність (спонтанність), простота і природність, креативність, підвищена частота пікових переживань, тобто природних, спонтанних, адаптивно-творчих змінених станів свідомості. А. Маслоу вказує, що в результаті самоактуалізації особистості виникає більш ефективно і адекватно сприйняття реальності, краща адаптація до неї [8].

Технології психологічної саморегуляції допомагають в посиленні і цілеспрямованому створенні мотивації життєвих досягнень, що сприяє особистісному зростанню, формуванню позитивного і особистісно значущого образу майбутнього. Крім того, вказані методи психокорекції сприяють зростанню ролі інтуїції в повсякденному житті, підвищують довіру до «організмичного оціночного процесу». Крім того, відбувається особистісне зростання у вузькому сенсі слова, сфокусоване на рівні ідентичності: підвищення самооцінки, перебудова та гармонізація образу себе, зближення «Я»-реального і «Я»-ідеального [7].

Як вказує К.С. Білогородський, особистісне зростання – це забезпечення людині доступу до необхідних для її успішної діяльності психологічних ресурсів [1]. Не можна не погодитися з твердженням М.М. Гордєєва і О.Г. Гордєєвої про те, що «всі необхідні ресурси є у людини в будь-який момент часу. Однак потрібні певні способи, щоб їх розбудити» [3]. Необхідні ресурси не тільки існують на підсвідомому рівні, але і завжди готові до переміщення у свідомість, однак людину необхідно навчити користуватися ними.

Глибинною основою реалізації перелічених завдань є самостійне створення майбутнім педагогом мотивації досягнення, або самомотивації, перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації.

Результатом використання тілесно-орієнтованих та інтегративних психотехнік в кінцевому рахунку дає людині повноцінне самовираження і самореалізацію. Мета нашої практичної роботи – не тільки вивільнення енергії, схованої в психосоматичних симптомах, але і відкриття нових можливостей для пізнання власної реальності та інтеграції особистості.

Сучасна освіта висуває високі вимоги до особистісних і професійних якостей майбутнього педагога. У його роботі багато ситуацій, пов'язаних з переживанням стресу і високим емоційним напруженням.

Професійний стрес – багаторівневий феномен, який виражається у фізіологічних і психічних реакціях. Практично жоден професіонал не застрахований від стресу. Синдром емоційного вигорання пов'язаний з постійними емоційними перевантаженнями, з постійним міжособистісним спілкуванням.

Шкільна практика показує, що в роботі педагога синдром емоційного вигорання проявляється в: емоційній нестриманості, афективному характері негативних емоцій, економії позитивних емоцій, втраті особистісно орієнтованого підходу в роботі з учнями, втраті інтересу до

роботи і особистості учня.

Психодіагностика та психокорекція синдрому емоційного вигорання вчителів як найважливішої умови професійного зростання, психологічного здоров'я, а також продуктивного спілкування з учнями. Розвивати стресостійкість можливо самостійно, використовуючи методи саморегуляції і самопомоги: ведення психологічного щоденника, аналіз сновидінь, практика медитації, оволодіння навичками саморегуляції за допомогою м'язової релаксації, дихальних технік і аутогенного тренування. Ці

методи допомагають усвідомлювати внутрішні ресурси особистості. Майбутній педагог повинен постійно розвивати свої психологічні уміння.

Найдоступнішим способом саморегуляції є аутогенне тренування. Це система вправ, спрямованих на регуляцію психічним і фізичним станом. Метод ґрунтується на свідомому впливі на власний організм з метою його релаксації і активації. Аутогенне тренування допомагає професіоналу достатньо швидко приходити в потрібний стан, покращує настрої і загальне самопочуття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белгородский Л.С., Сандомирский М.Е. Возрастная регрессия и формирование искусственных сенситивных периодов с точки зрения функциональной асимметрии полушарий / Л.С. Белгородский, М.Е. Сандомирский // Современные направления психотерапии и их клиническое применение. Матер.конф. – М.: Ин-т психотерапии, 1996. – С. 126-127.
2. Бурбо Л. Слушайте свое тело / Л. Бурбо. – К.: София, 2001. – 196 с.
3. Гордеев М.Н., Гордеева Е.Г. НЛП в психотерапии / М.Н. Гордеев, Е.Г. Гордеева. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2002. – 264 с.
4. Лисенкова Л.Ф. Психология и этика деловых отно-

шений / Л.Ф. Лисенкова. – М.: Институт практической психологии, 1998. – 336 с.

6. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 256 с.

7. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.

8. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.

9. Юнг К.Г. Аналитическая психология: теория и практика. Тавистокские лекции / К.Г. Юнг. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 211 с.

REFERENCES

1. Belogorodskiy, L. S., Sandomirskiy, M. Ye. (1996). *Vozrastnaya regressiya i formirovaniye iskusstvennykh sensitivnykh periodov s tochki zreniya funktsionalnoy asimmetrii polushariy* [Age regression and formation of artificial sensitive periods in terms of functional asymmetry of cerebral hemispheres]. *Sovremennye napravleniya psikhoterapii i ikh klinicheskoye primeneniye – Modern directions of psychotherapy and its clinical application: Proceedings of conference.* (pp. 126-127). Moscow: Institut psikhoterapii [in Russian].
2. Burbo, L. (2001). *Slushayte svoe telo* [Listen to your body]. Kyiv: Sofia [in Russian].
3. Gordeyev, M. N., Gordeyeva, E. G. (2002). *NLP v psikhoterapii* [NLP in psychotherapy]. Moscow: Izdatelstvo Instituta Psikhoterapii [in Russian].
4. Lisenkova, L. F (1998). *Psikhologiya i etika delovykh*

otnosheniy [Psychology and ethics of business relationships]. Moscow: Institut prakticheskoy psikhologii [in Russian].

6. Louen, A. (2000). *Psikhologiya tela: bioenergeticheskiy analiz tela* [Body Psychology: bioenergetic analysis of body]. Moscow: Institute of humanitarian studies [in Russian].

7. Malkina-Pykh, I. G. (2007). *Telesnaya terapiya. Spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Body therapy. Handbook of practical psychologist]. Moscow: Eksmo [in Russian].

8. Maslou, A. (1997). *Dalnie predely chelovecheskoy psikhiki* [Far beyond the human psyche]. St. Petersburg: Eurasia [in Russian].

9. Jung, K. G. (1998). *Analiticheskaya psikhologiya: teoriya i praktika. Tavistokskie lektsii* [Analytical Psychology: Theory and Practice. Tavistock lectures]. St. Petersburg: B.S.K. [in Russian].

Т. А. Напреенкова, О. А. Прокофьева

РОЛЬ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

В статье рассмотрены основные положения о роли телесной терапии в самоактуализации будущего педагога. Также в статье затрагивается тема личностного роста, который жизненно необходим для каждого человека для достижения гармонии в отношениях с самим собой и окружающим миром. В работе педагогов возникает много ситуаций, связанных с переживанием стресса и высоким эмоциональным напряжением, все это может привести к синдрому эмоционального выгорания. Поэтому педагог должен постоянно развивать свои психологические умения. Важным аспектом в деятельности педагога является саморегуляция. Процесс саморегуляции состоит из управления своим поведением, эмоциями, действиями. Рассматриваются методы саморегуляции.

Ключевые слова: самоактуализация, тело, душа, дыхание, саморазвитие, терапия, потенциал.

Т. О. Napreienkova, O. O. Prokofieva

ROLE OF BODY THERAPY IN FUTURE TEACHER'S SELF-ACTUALIZATION

The article describes the main ideas on the role of body therapy in future teachers' self-actualization and in their psychological health. The issue of personal growth which is considered to be vitally important for every person for

achieving harmony in the relationship with oneself and the world has been brought up. Working as a teacher one can encounter many situations which involve experiencing stress and high emotional tension. All that can lead to burnout syndrome, which is manifested in emotional intemperance, emotive character of negative emotions, saving positive emotions, the loss of learner-centered approach to pupils, the loss of interest in work and pupil's personality. That is why a teacher should constantly develop his psychological skills. An important aspect of teacher's work is self-regulation. The process of self-regulation consists of a self-managing one's behavior, emotions and actions. Stress-resistance can be developed by means of such methods as keeping psychological diary, meditation practice, mastering self-regulation skills through muscular relaxation, breathworks and autogenic training. The author has come to a conclusion that the most affordable way of self-regulation is autogenic training. It is the system of exercises aimed at the regulation of mental and physical health. The method is based on a conscious impact on one's own body aimed at relaxation and activation. It allows a specialist to recover quickly enough, to elate one's spirits and improve general well-being. It should be noted that the mentioned body therapy methods can be used when training teachers in higher educational institutions.

Keywords: self-actualization, body, soul, breathing, self-development, therapy, potential.

Подано до редакції 20.05.14
