



VI Международная научная конференция

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Краснодар

УДК 15(063)

ББК 88я43

П86

Главный редактор: *И. Г. Ахметов*

Редакционная коллегия сборника:

М. Н. Ахметова, Ю. В. Иванова, А. В. Каленский, В. А. Куташов, К. С. Лактионов, Н. М. Сараева, Т. К. Абдрасилов, О. А. Авдеюк, О. Т. Айдаров, Т. И. Алиева, В. В. Ахметова, В. С. Брезгин, О. Е. Данилов, А. В. Дёмин, К. В. Дядюн, К. В. Желнова, Т. П. Жуйкова, Х. О. Жураев, М. А. Игнатова, И. Б. Қайгородов, К. К. Қалдыбай, А. А. Кенесов, В. В. Коварда, М. Г. Кожогорцев, А. В. Котляров, В. М. Кузьмина, Қ. И. Курпаяниди, С. А. Кучерявенко, Е. В. Лескова, И. А. Макеева, Т. В. Матроскина, Е. В. Матвиенко, М. С. Матусевич, У. А. Мусаева, М. О. Насимов, Б. Ж. Паридинова, Г. Б. Прончев, А. М. Семахин, А. Э. Сенцов, Н. С. Сенюшкин, Е. И. Титова, И. Г. Ткаченко, С. Ф. Фозилов, А. С. Яхина, С. Н. Ячинова

Руководитель редакционного отдела: *Г. А. Кайнова*

Ответственный редактор: *Е. И. Осянина*

Международный редакционный совет:

З. Г. Айрян (Армения), П. Л. Арошидзе (Грузия), З. В. Атаев (Россия), К. М. Ахмеденов (Казахстан), Б. Б. Бидова (Россия), В. В. Борисов (Украина), Г. Ц. Велковска (Болгария), Т. Гайич (Сербия), А. Данатаров (Туркменистан), А. М. Данилов (Россия), А. А. Демидов (Россия), З. Р. Досманбетова (Казахстан), А. М. Ешиев (Кыргызстан), С. П. Жолдошев (Кыргызстан), С. Исисов (Казахстан), К. Б. Кадыров (Узбекистан), И. Б. Кайгородов (Бразилия), А. В. Каленский (Россия), О. А. Козырева (Россия), Е. П. Колпак (Россия), А. Н. Кошербаева (Казахстан), К. И. Курпаяниди (Узбекистан), В. А. Куташов (Россия), Лю Цзюань (Китай), Л. В. Малес (Украина), М. А. Нагервадзе (Грузия), Ф. А. Нурмамедли (Азербайджан), Н. Я. Прокопьев (Россия), М. А. Прокофьева (Казахстан), Р. Ю. Рахматуллин (Россия), М. Б. Ребезов (Россия), Ю. Г. Сорока (Украина), Г. Н. Узакон (Узбекистан), Н. Х. Хоналиев (Таджикистан), А. Хоссейни (Иран), А. К. Шарипов (Казахстан), З. Н. Шуклина (Россия)

Психологические науки: теория и практика: материалы VI Международ. науч. конф. (г. Краснодар, ноябрь 2018 г.). — Краснодар : Новация, 2018. — iv, 20 с.

ISBN 978-5-907133-17-4

В сборнике представлены материалы VI Международной научной конференции «Психологические науки: теория и практика». Предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов психологических специальностей, а также для широкого круга читателей.

УДК 15(063)

ББК 88я43

ISBN 978-5-907133-17-4

© Оформление. ООО «Издательство Молодой ученый», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Картавец Д.А., Кузнецова Л.Э.

Теоретический анализ гендерных концепций личности 1

Храпов А.В., Кузнецова Л.Э.

Теоретический анализ проблемы роли личности в построении успешной профессиональной карьеры в исследованиях зарубежных психологов 4

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Кузнецова Л.Э., Картавец Д.А.

Теоретический анализ проблемы использования методов арт-терапии в работе с невротическими расстройствами детей из неполных семей 8

Шатская С.В.

Анализ телесно ориентированных методик 12

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Теоретический анализ гендерных концепций личности

Картавец Дмитрий Александрович, студент;
Кузнецова Лейла Эдуардовна, кандидат психологических наук, доцент
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) Донского государственного технического университета в г. Шахты

Статья посвящена теоретическому анализу гендерных концепций личности. Особое внимание уделяется рассмотрению социокультурных аспектов формирования гендерного типа личности.

Ключевые слова: пол, гендерные особенности личности, социокультурные различия, становление личности.

Термин «гендер», каким его понимают сейчас, появился сравнительно недавно. В 1970-х гг. ученый Р. Столлер впервые выделил такое явление как социальный пол, положив начало гендерной идентификации и социализации [1].

Современная психология различает пол биологический и пол социальный (гендер). Биологический пол — это физиологические различия между мужчиной и женщиной. Социальный пол — это результат взаимодействия человека в обществе и приобщения к культуре. Другими словами, понятие гендер — это итог социализации в соответствии с биологическим полом и социокультурными нормами, принятыми в данной среде.

В древние времена еще Аристотель и Платон в своих рассуждениях касались вопросов о мужском и женском неравенстве. Платон придерживался идей равноправия, а Аристотель выступил противником идей Платона, его концепция основывалась на принципах биологического дуализма [1]. Позже, в средние века, когда в Европе царило католическое христианство, женщин считали маловерными и олицетворяли с колдовством и дьяволом, социальное положение женщин в эти времена было крайне тяжелым. Известны случаи закапывания новорожденных девочек. В то же время Св. Августин, Я. Шпренгер говорили об объективных различиях между мужчинами и женщинами: физиологиче-

ских формах и мыслительных процессах. В частности, мужчинам приписывается преобладание логического мышления, а женщинам эмоционального. Идея различия полов, норм поведения, а также более низких умственных способностей женщин рассматривалась Ж.—Ж. Руссо и И. Кантом. В современной социологии и психологии, такого рода различия относят к гендерным стереотипам.

На протяжении многих лет мужские и женские роли обуславливались религиозными канонами. Во многих культурах женщина служила мужчине и вела домашнее хозяйство, рожала и воспитывала детей. Мужчины имели возможность учиться и получать профессию, а также занимались материальным обеспечением семьи. Надо отметить, что женщины не имели избирательных и образовательных прав, также как сексуальной свободы. Бытовые конфликты, домашнее насилие не рассматривались в рамках преступлений против личности. Применение физической силы в кругу семьи считалось неотъемлемой частью воспитательной работы.

В конце 19-го — середине 20-го века произошло формирование общенаучных и психологических основ гендерной теории. Это обусловлено изменением политической ситуации в обществе некоторых стран, усилением движения за права женщин. По мнению И.В. Талина, это являлось первым этапом становления гендерных теорий. Второй, «Фрейдовский этап», связан с научной деятельностью З. Фрейда. В ряде своих работ З. Фрейд обосновывал идею фемининности как склонности к подчинению и маскулинности как стремление к власти [2]. К. Хорни критиковала идеи З. Фрейда, считающего, что критическую роль в развитии женщины является «зависть пенису», показав, что, наоборот, мужчины страдают от того, что не могут рожать.

Развитие гендерных исследований на западе начинается с 1970-х гг. Понятия маскулинность и фемининность приобрели именно тот смысл, который имеет широкое распространение в современной психологии и социологии.

Т.В. Бендас дает следующую трактовку этим понятиям.

Маскулинность — набор личностных и поведенческих черт, соответствующих стереотипу «настоящего мужчины»: мужественность, уверенность в себе, властность и т.д.

Фемининность — набор личностных и поведенческих черт, соответствующих стереотипу «настоящей женщины»: мягкость, заботливость, нежность, слабость, незащитность и т.д.

Андрогинность — набор личностных и поведенческих черт, которые характеризуются как сильно выраженные мужские, так и сильно выраженные женские [2].

В восточной философии широкое распространение имеет андрогинный подход, сочетающий в любом человеке независимо от биологического пола, мужских и женских начал Инь и Ян, которых называют энергиями. Успешное балансирование энергиями подразумевает личностную гармонию.

В ходе эволюции существовали культуры, придерживающиеся матриархата. И в настоящее время у некоторых народов, например Мосуо, проживающих в предгорье Тибета, женщина занимает главенствующую роль. Во времена многочисленных войн, женщины выполняли свои традиционные роли и заменяли мужчин, что давало им возможность эволюционировать, развивая в себе мужские качества.

На формирование гендерных концепций в России значительное влияние оказали вторая волна феминизма и основные положения марксизма, обосновавшего теорию равенства полов. Это носило социальный и политический характер. Женщины добились права голоса, сексуальной свободы, доступного образования и расширения профессиональной деятельности. В сфере производственных отношений это привело к постепенному нивелированию традиционной системы гендерных разделений труда. Женщины быстро осваивают мужские профессии, уравниваются с мужчинами по уровню образования.

Таким образом, гендерный подход основан на социокультурных теориях, где в девочках с детства воспитываются общепринятые женские качества, несущие понятия фемининности, а в мальчиках воспитываются маскулинные черты личности.

Давление со стороны феминистских движений вынуждает признать равенство полов на политическом и социальном уровне. Однако антропологические и психологические исследования биологического пола, тем не менее, определяют принятые в XX веке понятия маскулинности и фемининности как преобладающие черты личности маскулинности у мужчин и фемининности у женщин.

Литература:

1. Антонова, Т.К. Эволюция гендерной теории и ее отражение в педагогической научной мысли / Т.К. Антонова // Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. — С. 7–10.
2. Бендас, Т.В. Личность лидера как отражение гендерных и этнических стереотипов, сформированных в определённой культуре / Т.В. Бендас. — М., 2000. — С. 134–139.

Теоретический анализ проблемы роли личности в построении успешной профессиональной карьеры в исследованиях зарубежных психологов

Храпов Алексей Владимирович, студент;
Кузнецова Лейла Эдуардовна, кандидат психологических наук, доцент
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Донского государственного технического университета в г. Шахты

Статья посвящена теоретическому анализу проблемы роли личности в построение успешной профессиональной карьеры в исследованиях зарубежных психологов. В статье уделяется внимание анализу понятия профессиональной карьеры, рассматриваются психологические классификации карьер. Выделяются психологические особенности личности, способствующие построению успешной профессиональной карьеры.

Ключевые слова: личность, карьера, профессиональная деятельность, успешность построения профессиональной карьеры.

Изучением феномена «карьеры» занимаются различные научные направления и школы. Исследования социологов, политологов, экономистов уделяли внимание продвижению личности по карьерной лестнице в процессе накопления личностью профессиональных умений и навыков. И только в психологии, впервые, о профессиональной карьере заговорили как о развитие личности, личностной самореализации и саморазвитии в профессии.

В 20-м веке изучению особенностей развития личности в карьере, личностных предпосылок ее успешного построения уделяли внимание зарубежные психологи: Ф. Вудкок, Н. Джисберс, К. Макдениэлс, Ф. Марвис, И. Мур, Д. Сьюпер, Л. Хансен, Д. Холл, Д. Френсис и др.

Анализ зарубежных исследований позволяет рассматривать карьеру как быстрое и успешное продвижение в профессиональной деятельности, профессиональный рост.

Ф. Вудкок понимает под профессиональной карьерой профессиональное развитие личности, профессиональный путь, направленный на достижение целей, движение по овладению профессиональными знаниями, умениями и навыками [1].

Н. Джисберс рассматривает карьеру как путь к успеху в профессиональной деятельности, власти, высокому социальному положению и материальному благополучию [2].

К. Макдениэлс расширяет понимание карьеры, считая, что карьера не тождественна понятию профессии. Это стиль жизни, проявляющийся в значимости профессиональной деятельности для личности. Личность, ориентированная на карьеру, уделяет ее построению большую часть времени, проявляет настойчивость, мотивацию достижения, активность.

Л. Хансен считает, что карьера — это целая цепочка событий от начала обучения личности до достижения высокого уровня профессионализма и значимого социального положения. События, направленные на достижения карьерного роста, являются компонентами ролевой интеграции.

И. Мур понимает под карьерой процесс саморазвития и самоинтеграции личности, обусловленный взаимодействием социально-психологических факторов, событий, происходящих в обществе, семье [4].

Д. Сьюпер рассматривает карьеру как множество взаимосвязанных событий в жизни человека. Интересы, способности, склонности, социальные институты, должности, профессиональные и социальные роли дают общую направленность личности на профессиональное развитие. Карьера рассматривается как динамический процесс, существующий только в движении. У каждого человека свой уникальный профессиональный путь, обусловленный индивидуальностью личности, ее жизненной активностью. Карьера личности включает в себя периоды жизни человека до построения карьеры и после ее завершения. Успешность карьеры определяется интеграцией всех жизненных ролей личности [3].

Д. Сьюпером была разработана одна из первых психологических классификаций карьер. В основу классификации были положены признаки стабильности карьеры, а также определялась специфика построения профессиональной карьеры мужчинами и женщинами.

В профессиональной деятельности мужчин можно выделить стабильную, обычную, нестабильную и карьеру с множеством проб. У женщин возможно формирование следующих типов карьер: карьеры домохозяйки, обычной карьеры, после получения образования женщины работают до замужества, а затем становятся домохозяйками; стабильной рабочей карьеры; двухлинейной карьеры, заключающейся в сочетании карьеры домохозяйки и стабильной рабочей карьеры; прерывающейся и нестабильной карьеры; карьеры с множеством проб, заключающейся в постоянном поиске актуальной профессии.

Женщины при построении карьеры более зависимы от социального окружения и много энергии тратят на создание определённого социального окружения на работе.

Исследования Д. Сьюпера показали, что на основе пола дифференцируются сферы профессиональной деятельности, карьерные достижения. Даже в современном обществе мужчины и женщины выбирают традиционные профессиональные сферы. Нетрадиционные профессиональные выборы у мужчин обусловлены их нетрадиционностью в сексуальных характеристиках. Профессиональный выбор у женщин обусловлен престижностью выбираемых профессий, способностями, интеллектом. Женщины более, чем мужчины, склонны к планированию собственных карьер. Однако именно у мужчин успешность карьеры обусловлена их планами [3].

Половые различия влияют на доминирование ценностных ориентаций в профессиональной деятельности, стиля профессионального поведения. Женщины более требовательны и ответственны при принятии карьерных решений, в связи с необходимостью установления баланса между домом и карьерой.

Таким образом, различные типологии и классификации карьер выполнены в связи с критериями, отражающими представления исследователей о феномене «карьера».

Традиционное понимание карьеры как линейно-последовательного достижения профессионального мастерства в процессе жизни в рамках выбранной профессии придерживались многие зарубежные психологи. Однако в конце 20-го века появились современные представления о карьере как поливариативном явлении. Карьера современного человека представляет сложное и не всегда последовательное явление. Достаточно часто люди меняют одну профессиональную деятельность на другую. Профессиональная карьера подразумевает не только движение вперед, но и стагнацию, регрессивное развитие личности в профессии [5].

Традиционный подход построения карьеры утверждал, что для успешного ее построения необходимо постоянно развивать одни профессиональные умения и навыки. Поливариативный подход приветствует постоянное обучение и переобучение личности, получение новых знаний, умений и навыков, овладение новыми специализациями в рамках одной профессиональной деятельности или смену профессиональной деятельности на наиболее востребованную на рынке труда, наиболее конгруэнтную типу личности. Личность может совершенствоваться и развивать профессиональные умения и навыки в нескольких профессиональных сферах деятельности.

В новых социально-экономических условиях владение личностью навыками и умениями в одной профессиональной деятельности можно рассматривать как показатель неадаптивности. Постоянные изменения, происходящие

в обществе, требуют от человека владения разными профессиями и специализациями в рамках одной профессии. Поливариативный подход показывает необходимость владения личностью метаумениями — способностью быстро адаптироваться к инновациям, изменениям, происходящим в конкретной профессиональной сфере, в организационной системе; способностью к самообразованию и самообучению [5].

Для построения современной поливариативной карьеры личность должна обладать активностью, самостоятельностью, практичностью, поведенческой гибкостью, ответственностью, настойчивостью, целеустремленностью и др.

Исследования Л. Хансен, Д. Холл, Д. Френсис показали значительное влияние на успешность построения карьеры личностных особенностей профессионалов [6]. Карьера — это процесс, управляемый самим человеком. Активность личности по построению карьеры определяется, прежде всего, особенностями потребностно-мотивационной и ценностно-смысловой сфер личности.

Таким образом, в исследованиях современных зарубежных авторов карьера рассматривается как субъективное, динамичное, прогрессирующее явление, во многом определяющееся потребностно-мотивационной и ценностно-смысловой сферами личности. Успешность построения карьеры носит интернальный характер. Для достижения определенных результатов в карьере важно субъективное осознание собственной успешности.

Литература:

1. Вудкок, М. Раскрепощенный менеджер / М. Вудкок, Д. Френсис. — М.: Наука, 2001. — 84 с.
2. Горчакова, Л. Н. Понятие «Карьера» в научно-практической литературе / Л. Н. Горчакова // Молодой ученый. — 2010. — № 1. — Т. 2. — С. 263–266.
3. Лабунская, В. А. Социальная психология личности / В. А. Лабунская. — М.: Гардарики, 1999. — 403 с.
4. Соколова, А. С. Профессиональная карьера и подходы к ее исследованию отечественными и зарубежными авторами / А. С. Соколова // Историческая и социально-образовательная мысль. — 2013. — № 3. — С. 99–103.
5. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. — М.: Наука, 2006. — 161 с.
6. Мескон, М. Основы менеджмента / М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. — М.: Глобус, 2003. — 231 с.

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Теоретический анализ проблемы использования методов арт-терапии в работе с невротическими расстройствами детей из неполных семей

Кузнецова Лейла Эдуардовна, кандидат психологических наук, доцент;
Картавец Дмитрий Александрович, студент
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Донского государственного технического университета в г. Шахты

Статья посвящена теоретическому анализу проблемы использования методов арт-терапии в работе с невротическими расстройствами детей из неполных семей. В статье уделяется внимание анализу причин и особенностей формирования невротических расстройств у детей, воспитывающихся в неполных семьях. Авторами доказывается необходимость оказания психологической помощи детям, воспитывающимся в неполных семьях. Выделяются основные аспекты оказания психологической помощи. Арт-терапия рассматривается как наиболее эффективный психологический метод лечения невротозов у детей.

Ключевые слова: *неполные семьи, семейные взаимоотношения, невротические расстройства, личность ребенка, арт-терапия.*

Социально-экономический и духовно-нравственный кризис, переживаемый российскими семьями, привел к деформации традиционных семейных отношений. Неполные семьи становятся доминирующим типом современных семей, для которых характерно нарушение системы отношений мать-отец-ребенок. Полноценное психическое развитие личности ребенка невозможно в семье с нарушенной структурой взаимоотношений. Негативная модель семейных взаимоотношений, патологические стили воспитания, постоянные конфликты между супругами, психические травмы, характерные для неполных

семей, оказывают патологическое воздействие на личность ребенка, приводя к развитию невротических расстройств.

Для нормального психического развития личности ребенка любого возраста необходимы постоянные, строящиеся на положительной эмоциональной основе, открытые и доверительные взаимоотношения с окружающими людьми, прежде всего родителями. Только при поддержке родителей ребенок, воспитывающийся в неполной семье, способен адаптироваться к сложным условиям современного мира и успешно преодолевать трудности.

Коррекция невротических расстройств у детей, воспитывающихся в неполной семье, достаточно длительный процесс, который должен осуществляться в рамках проведения семейной психокоррекции квалифицированными психологами с использованием современных методов психотерапии. Наиболее эффективным методом коррекции невротических расстройств у детей младшего школьного возраста признается метод арт-терапии.

Особенности формирования личности ребенка в неполной семье рассматривались в работах Л. С. Алексеевой, М. И. Буянова, П. Г. Гасановой, Д. М. Даудовой, И. Ф. Дементьевой, Н. П. Ивановой, К. В. Радецкой, В. М. Целуйко, В. А. Хохловой и др.

Анализ данных исследований показывает, что отсутствие одного из родителей в семье приводит к нарушениям психического развития ребенка, снижению его социальной активности, деформациям личности и нарушению процесса поло-ролевой идентификации, а также разного рода отклонениям в поведении и в состоянии психического здоровья. Все это оказывает серьезное влияние на дальнейшую личную и общественную жизнь ребенка [1].

Исследования А. И. Захарова, А. Э. Вейц показали, что дети, воспитывающиеся в неполной семье, в силу переживаемых стрессовых ситуаций, склонны к формированию невротических расстройств [3, 4].

Невротические расстройства относятся к категории психогенных функциональных расстройств, вызванных психической травмой. В неполных семьях, такой психической травмой становится ситуация супружеского развода, постоянные конфликты между супругами, потеря одного из родителей. Невротические расстройства — это расстройства в эмоциональной сфере личности, приводящие к нарушению поведения и психической дезадаптации. Наиболее интенсивно невротические расстройства развиваются у детей младшего школьного возраста, перерастая к подростковому возрасту в различные виды девиаций. Клинические проявления невротических расстройств у детей достаточно разнообразны и проявляются в виде тревоги, страхов, абсессии,

астенических состояний, соматовегетативных нарушений, нервных тиков, заикания. Преобладают базовый астенический, депрессивный и истерический неврозы [3].

Согласно исследованиям В.Г. Белова, А.М. Калугина, В.М. Кирьянова, Ю.А. Парфенова невротические расстройства у детей, перенесших психическую травму, имеют длительный и хронический характер и могут проявляться в виде тревожно-фобических реакций, неврастении, психосоматических и вегетативных проявлений, значительно нарушая поведение и социально-психологическую адаптацию.

Данные исследования показывают необходимость оказания психологической помощи детям, воспитывающимся в неполных семьях.

Большинство современных психологов: А.И. Ташева, Г.А. Фигдор, А.Г. Харчев, В.М. Целуйко, Л.Б. Шнейдер, Э.Г. Эйдемиллер приходят к выводу о том, что лечение невротических расстройств у детей из неблагополучных неполных семей возможно путем системного подхода в процессе семейной психокоррекции.

Анализируя современные подходы к лечению неврозов у взрослых и детей психологи приходят к выводу, что многие родители не понимают истинных причин возникновения психологических проблем у детей. Родители не осознают, что первой причиной невротических состояний у ребенка является неблагоприятные взаимоотношения в семье и их собственное психическое неблагополучие. В связи с чем, психокоррекционная работа должна начинаться с оказания психологической помощи взрослым. Если не улучшить психологическую обстановку в семье, работа с ребенком будет неэффективной, какие бы современные методы не использовал психолог.

Психологическое сопровождение детей, воспитывающихся в неполных семьях, включает в себя проведение психокоррекционных занятий с детьми и семейных психологических консультаций для родителей, направленных на формирование позитивных взаимоотношений между бывшими супругами и принятие роли родителя. Родители обязаны знать индивидуально-психологические особенности ребенка и учитывать их в процессе воспитания. Большое внимание следует уделять формированию личностных качеств ребенка, обязательно позволять ребенку общаться с отцом, так как это играет значительную роль в формировании и развитии ребенка [5].

Наиболее эффективными психологическими методами лечения неврозов признаются метод патогенетической психотерапии при оказании помощи взрослым и метод арт-терапии в работе с детьми.

Арт-терапия запускает внутренние ресурсы ребенка, высвобождая негативные эмоции — агрессию, обиду, тревогу. Формируется чувство внутреннего самоконтроля, развивается воображение, повышается самооценка, что положительно влияет на снижение невротической симптоматики.

Арт-терапия позволяет детям выразить то, что очень сложно рассказать при помощи слов. Это один из самых эффективных и в то же время самых мягких и глубоких методов, ее можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний. Этот метод не имеет ограничений, всегда ресурсен и используется практически во всех направлениях психотерапии [2].

Взаимодействие, происходящие в арт-терапевтических группах, помогает детям идентифицировать себя с другим, сближаясь и получая эмоциональную поддержку и понимание. Эмоциональная связь с друзьями, близкими помогает правильно оценивать свои чувства и находить конструктивные способы выхода из трудных жизненных ситуаций. Формируется желание и способность слушать, помогать, понимать и анализировать чувства и жизненные ситуации.

Использование групповой формы арт-терапии при работе с семьей, переживающей супружеский развод, помогает снизить негативные эмоции между членами семьи, снизить механизмы психологической защиты и прийти к пониманию и поддержке друг друга. У всех участников занятий развивается способность к конструктивному бесконфликтному общению [2].

Итак, арт-терапия — это метод терапии искусством, творческим самовыражением, эффективность применения которого в контексте лечения связана с воздействием на эмоциональную сферу человека. Именно искусство позволяет воздействовать на бессознательную сферу психики ребенка. Взаимодействуя на символическом уровне, арт-терапия помогает понять скрытые переживания и чувства ребенка и отреагировать, выместить их вовне. В результате этого снимается напряженность психотравмирующей ситуации и исчезает невротическая симптоматика у детей, воспитывающихся в неполных семьях. Арт-терапия способствует активизации личностных ресурсов детей, а именно формированию активности, самостоятельности, способности к эмоционально-волевой саморегуляции, уверенности в себе и настойчивости в преодолении трудностей. У детей и родителей формируется новая система отношений, основанная на понимании, доверии и поддержке друг друга в результате осознания и принятия новой модели семьи и ответственности за ее дальнейшее развитие.

Литература:

1. Буянов, М. И. Воспитание детей в неполной семье / М. И. Буянов. — М.: Просвещение, 1980. — 387 с.
2. Васик, Н. В. Детская арт-терапия и её использование / Н. В. Васик // Молодой ученый. — 2017. — № 45. — С. 221–223.
3. Вейц, А. Э. Влияние семейного окружения на особенности эмоциональных нарушений у детей с невротами и невротоподобными расстройствами / А. Э. Вейц // Вестник ЮУрГУ. — Серия: Психология. — 2012. — № 31. — С. 103–108.
4. Захаров, А. И. Психология семейного конфликта / А. И. Захаров. — М.: Конус, 2000. — 123 с.
5. Кузнецова, Л. Э. Особенности проявления психологического насилия по отношению к детям в семьях, перенесших супружеский развод / Л. Э. Кузнецова // Молодой ученый. — 2015. — № 23 (103). — С. 879–882.

Анализ телесно ориентированных методик

Шатская Светлана Викторовна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет

Статья обобщает и систематизирует данные о некоторых телесно ориентированных методиках, о механизмах их воздействия и оказываемых результатах.

Ключевые слова: ваш выбор, прошлый опыт, телесный образ, конец дня, свобода выбора, ощущение.

Введение

Представление о телесном образе «я» основано на выразительных элементах «языка тела» — позы и мимике человека. Так же, как и изобразительное искусство, «язык тела» позволяет общаться без слов [2].

Телесный образ «я» можно понять, как визуальное воплощение чувств, ощущений и представлений человека о собственном теле. Телесных образов «я» может быть много — столько же, сколько разных образов «я» согласно

юнгианским представлениям об архетипах коллективного бессознательного, фрейдовскому представлению о Я, Оно и Сверх-Я, представлениях транзактного анализа о ребенке, родителе и взрослом, теории психосинтеза и т.д. Исследования свидетельствуют о том, что телесный образ «я» связан с деятельностью недоминантного (обычно правого) полушария мозга, которое также ответственно за распознавание эмоций.

Телесный образ «Я» может отражать особенности эмоционального опыта человека. Поэтому так важно формирование положительного телесного образа «я». [2].

Соматика Фенделькрайза

Мойше Фенделькрайз считал, что если подготовке к процессу уделяется чрезмерное внимание, это обычно мешает самому процессу. Это относится и к тем, кто слишком много думает о цели работы или движения. Поэтому телесные уроки не определяют, что правильно, а что нет, а содержат приемы, позволяющие, возможно, впервые в жизни, почувствовать и испытать то, что нужно именно данному человеку [4].

Мойше осознание — это кинестетическое знание, способ ощущения нужного паттерна. Необходимо найти легкий, удобный и приятный способ делать то, что требуется. Фенделькрайз утверждал, что он не учитель и что он ничему не учит, если понимать обучение как наложение некой внешней схемы.

Основа метода Фенделькрайза заключается в следующем. Если человек не может выполнить движение (любое действие) двумя (как минимум) разными способами, значит, у него нет свободы выбора. И, стало быть, по-настоящему важное знание — это умение по-другому сделать нечто, уже известное человеку. Чем больше вы знаете способов этого, тем свободнее ваш выбор. А чем свободнее ваш выбор, тем в большей степени вы являетесь человеком. [4]

Когда разница колоссальна, выбирать легко. Но если вы хотите, чтобы ваш выбор был выбором человека, вы должны быть более чувствительны и уметь улавливать мелкие различия.

Вы не можете повысить свою чувствительность до тех пор, пока не ослабите усилие. Если раздражитель очень велик — вы сможете заметить только большие различия. А значит, ваш выбор не будет свободным и не будет выбором человека.

Чтобы обрести свободу выбора, следует учиться делать знакомые вам вещи различными способами. Без этой свободы мы лишены человеческого достоинства. У людей, которые не обладают свободой выбора, отсутствует самоуважение, они считают себя ниже других и даже ниже самих себя! [4]

Поэтому все, что вам дается с трудом, с болью и вызывает переутомление, — бесполезно. Это не учеба. Это — упражнение Лучшее, что вы можете сделать, — это узнать один вариант ответа. И в этом случае вы теряете способность совершенствоваться

На уроках функциональной интеграции тренер создает для ученика ощущение комфорта и опоры и — с помощью прикосновений — чувство безопасности. Однако ученик может быть склонен зажимать, напрягать, блокировать одну часть тела другой. Фельденкрайз этому не противодействует, а поддерживает, открыто перенимая подобное поведение. Он обнаружил, что с такой опорой большинство учеников испытывали чувство, словно их заставили выкинуть из головы их привычку. Теперь ученик был готов к переменам, и зачастую всего лишь предложение новой модели движения было достаточным для достижения значительных результатов [4].

Подход Мойше, придающий большое значение осознанию, способности быстро меняться и усилению обратной связи, схож с открытиями Эльзы Джиндлер так же, как его понимание познания через усиленное подавление ненужного напряжения, аналогично открытиям Ф. М. Александера. Но, вероятно, наиболее близок основной подход Мойше к терапевтическому принципу Милтона Эриксона. Эриксона также, в первую очередь интересовал характер перемен, происходящих с его клиентами

Выполняя движения, двигаться нужно достаточно медленно, чтобы малоактивные двигательные зоны коры головного мозга, отвечающие за формирование движения, уловили ваши действия. Ускоряя темп, вы вновь возвращаетесь к прежнему способу их механического выполнения. Чтобы достичь желаемого результата, вам должно нравиться то, что вы делаете. Если вы почувствовали усталость или тревогу, значит, пора остановиться. Если же вы довольны собой, то можете продолжать сколько пожелаете [4].

Люди привыкли ко всему прилагать большие усилия, потому что в борьбе за то, чтобы получить признание, чтобы с нами считались, мы должны соревноваться не только друг с другом, но и сами с собой. Мы прилагаем усилия, которые не улучшают наших знаний; они улучшают нашу способность терпеть и напрасно тратить энергию. И мы не можем ослабить усилие без совершенствования своей организации [4].

Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем Сандомирского

Познать самого себя — это именно та цель, которую успешно достигают с помощью упражнений Сандомирского. В совокупности с их теоретическим обоснованием они и составляют метод РЕТРИ.

Метод не претендует на особую новизну и оригинальность научных изысканий, его направленность сугубо практическая, а его новизна — это хорошо известное и временами незаслуженно забытое старое, собранное автором на основе принципа «систематического эклектизма» и отработанное на практике за прошедшее десятилетие работы [3].

Метод включает в себя «три источника и три составные части» — три «РЕ», три составные части методики:

- 1) Релаксация;
- 2) Регрессия возрастная;
- 3) Реконструкция прошлого опыта с опорой на подсознание.

С помощью трех перечисленных «РЕ» человек повторяет свой прошлый опыт, исправляя его дефекты на подсознательном уровне, освобождаясь от груза негативных воспоминаний. Тем самым, перефразируя известное изречение, можно сказать, что повторение — мать учения не только в смысле запоминания информации, а в смысле ее правильного забывания [3].

Забывать же — в первую очередь негативные эмоциональные состояния — нужно постоянно. Практически так же часто, как убирать мусор в своем доме, желательно «убирать мусор» и в своем внутреннем, психологическом пространстве. РЕТРИ-метод можно использовать постоянно, применяя его в двух вариантах.

1) «Повседневная уборка» — простая, как утренняя гимнастика, гигиеническая (точнее, психогигиеническая) процедура, повторяемая по мере необходимости в течение дня (если вы понервничали или просто неважно себя почувствовали) и в обязательном порядке — в конце дня, перед сном. В течение дня, как правило, достаточно экспресс-релаксации, в конце дня релаксация должна проходить по полной схеме, вместе с регуляцией дыхания [3].

Если вы делаете упражнение, чтобы срочно успокоиться, вспомните недавнее событие — виновник стресса, «побудьте» в нем недолго, всего 2–3 минуты (это тоже временная регрессия, только очень поверхностная — возврат в совсем близкое прошлое, удаленное на несколько десятков минут), затем полностью переключите внимание на телесные ощущения. Найдите те участки

своего тела, которые отреагировали на переживание отрицательных эмоций появлением неприятных ощущений [3]. Обычно это диффузно-размытая, без четких границ, либо перемещающаяся боль, то жгучая, то ноющая... то ломота, то распирающие... Как правило, она не очень интенсивная, но тягостно переживаемая. Пожалуй, наиболее характерным ее свойством является именно несоответствие между относительно слабой интенсивностью и крайне резкой субъективной «неприятностью». Порой это бывает ощущение пустоты, или холода, или тяжести, но не приятно-теплой, а холодной, «каменной». Иногда это просто неопределенно-тягостное ощущение, которое трудно выразить словами. Именно это ощущение нужно «проработать» специальными дыхательными упражнениями, пока не уйдут все неприятные его части и останется только комфортное или по крайней мере индифферентное чувство.

Если вы расслабляетесь в конце дня, то потратите 10–15 минут на воспоминания — просмотр в ускоренном темпе всех событий, прошедших за день. Это временная регрессия, довольно поверхностная — несколько часов. Затем снова сосредоточьте внимание на телесных ощущениях. То, что остается после этого воображаемого «киносанса повторного фильма» — дискомфортные телесные ощущения, материал для той же самой работы, которая описана выше [3].

2) «Генеральная уборка» — периодически, по мере возможности повторяемые процедуры достаточно глубокой возрастной регрессии (годы, десятки лет) на фоне предварительной тщательной релаксации. Подобная систематическая и планомерная работа над собой позволяет постепенно избавиться от груза прошлых ненужных эмоций, обид, предрассудков, комплексов и ограничений, приводит к долговременным, устойчивым личностным изменениям (личностный рост, активизация скрытого потенциала) [3].

Сделав это своей привычкой, многие проблемы, беспокоившие вас долгое время, уйдут в прошлое. А, многое из того, что раньше представлялось недостижимым, станет реальностью. Метод Сандомирского помогают человеку изменить прошлое — для того чтобы изменить будущее [3].

Бодинамика Л. Марчер

Бодинамика (биодинамический анализ) — одно из направлений телесно-ориентированной психотерапии, разработанное Л. Марчер в Дании, описываемое также как психология соматического или психомоторного развития. В бодинамике описывается взаимосвязь измененного тонуса отдельных мышц

с определенными личностными характеристиками, психологическими проблемами или перенесенными психологическими травмами. При этом используются схемы нормального возрастного развития психики и его связи с функционированием определенных групп мышц. Составление «мышечного портрета» человека и его сравнение с этими схемами позволяет определить возраст, в котором возникли актуальные для человека психологические проблемы. В качестве нарушений рассматриваются участки не только повышенного мышечного тонуса, как в терапии по В. Райху (гипертонус, гиперреактивность), но и пониженного тонуса (гипотонус, гипореактивность) [3]. Используется также регрессия, то есть переход от поздних стадий развития к более ранним, для восстановления естественного хода психомоторного развития.

Идея Л. Марчер в том, что через телесное осознание мы ощущаем себя в отношениях с другими. Чем большего телесного осознания, включающего ощущения, энергию и эмоции мы достигаем, тем больше наша способность к установлению глубоких связей с другими [1].

Телесная осознанность состоит из четырёх отдельных категорий: телесные ощущения, телесные переживания, эмоциональное выражение, регрессия. Такое разделение позволяет выбрать категорию, работа с которой будет наиболее продуктивной для клиента, и направить ход сессии в определённое русло. Такой контроль позволяет создать определённые ресурсы, где это необходимо, прежде чем клиент войдёт в эмоциональное или регрессивное состояние. Благодаря высокой энергетической мощи телесной памяти соматическая работа может быстро вскрыть очень ранний или травматический материал, высвобождая интенсивные эмоции. Однако такая катарсическая регрессия не всегда желательна. Опыт показывает, что активация памяти и эмоций без определённой подготовительной и последующей работы не ведёт к интеграции Эго и каким-либо устойчивым структурным изменениям [1].

Переобучение включает три основных шага:

- 1) активация исходной ситуации,
- 2) создание нового психомоторного паттерна в условиях, где импульс получает успешное эмоциональное и физическое завершение,
- 3) использование новых паттернов в жизни при поддержке терапевта и социальной среды клиента.

Работа начинается с телесных ощущений и телесных переживаний. Таким образом, человек учится чувствовать и понимать свой общий эмоциональный опыт, хотя акцент при этой работе и делается на обучении чувствовать и двигаться в эмоционально поддерживающем окружении [1].

Процесс включения новых движений часто оказывается для человека сложным, болезненным и вызывающим неловкость. Хочется отказаться от этого, ему кажется глупым, например, когда его просят ползать. Однако, когда клиент исследует прежде недоступные для него движения, осознавая при этом свои телесные ощущения, происходят структурные изменения [1].

Задача при активации этих мышц состоит в том, чтобы «убедить» их в том, что это безопасно — пробудить утраченные импульсы, выйти на свет и жить. Тогда клиент получает новые ресурсы, новый инструмент для контакта с миром. Телесное Эго освоило и интегрировало новую «территорию» [1].

Выводы

Проанализировав рассмотренные выше телесно-ориентированные методики, можно сказать, что поскольку телесный образ «Я» может отражать особенности эмоционального опыта человека. То важно формирование положительного телесного образа «я» (ТОЯ) посредством вербального и невербального диалога с визуальными образами согласно концепции гуманистической арт-терапии [2].

Так же, согласно концепции Фенделькрайза, необходимо многообразие движений, которое даст возможность выполнять необходимое действие разными способами, т.е. выбор [4]. Т. к. с появлением выбора меняется отношение к себе и нормализуется самооценка.

При использовании физиологически-ориентированного подхода Сандомирского, т.е. релаксации, регрессии и реконструкции прошлого опыта с помощью дыхательных упражнений. Происходит освобождение от ненужного груза отрицательных эмоций и возвращение в настоящее с бесценными находками, подсказанными внутренней мудростью. Появляется возможность в полной мере использовать подсознательные ресурсы своего организма и освободиться от стрессов [3].

В бодинамическом анализе, телесное осознание и взаимосвязь с другими людьми неразрывно связаны. Телесное осознание делает человеческий опыт шире. Часто это переживается как смена парадигмы: мир становится другим! С новыми возможностями! [1]

Можно сделать предположение, что объединение и комбинирование между собой рассмотренных методик, представляет собой то самое комплексное воздействие, которое приводит к реконструкции личности, а значит освобождает от неэффективных моделей поведения (эмоциональная агрессия), ненужных

паттернов (эмоциональная ригидность, «застревание» в прошлом) и вредных привычек (например, привычки тревожиться, бояться или обижаться). Что даёт возможность проживать свою жизнь, радуясь ей в любом возрасте.

Литература:

1. Берёзкина-Орлова, В. Б. Телесная психотерапия. Бодинамика / под ред. В. Б. Берёзкиной-Орловой. — М.: АСТ: Астрель, 2011. — 409 с.
2. Копытин, А. И. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А. И. Копытина. — М.: Когито-Центр, 2006. — 336 с.
3. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса / М. Е. Сандомирский. — М.: Изд-во института психотерапии, 2001. — 297 с.
4. Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера / М. Фенделькрайз. — М.: Эксмо, 2003. — 352 с.

Научное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

VI Международная научная конференция
г. Краснодар, ноябрь 2018 г.

Сборник статей

Материалы печатаются в авторской редакции

Дизайн обложки: *Е.А. Шишков*

Верстка: *М.В. Голубцов*

Издательский дом «Новация», г. Краснодар

Подписано в печать 24.11.2018. Формат 60х90 ¹/₁₆.

Гарнитура «Литературная». Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,2. Уч.-изд. л. 0,85. Тираж 300 экз.

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый»

420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, 25