

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ МЕТОДАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Значне учбове навантаження, можливі побутові та матеріальні проблеми, численні стресові ситуації (виступи перед аудиторією, іспити, міжособистісні конфлікти тощо) зумовлюють розвиток у студентів негативних емоційних станів. Водночас, в дослідженнях А. Крупеніна, И. Крохіної, А. Маркової та інших доведено, емоційний стан педагога є одним з головних факторів успішності його професійної діяльності. Отже, оптимізація емоційних станів у майбутніх педагогів, по-перше, є актуальним завданням, що дозволяє трансформувати негативні емоційні стани студентів у позитивні, по-друге, є необхідною складовою підготовки студентів до виконання в майбутньому своїх професійних обов'язків. На нашу думку, оптимізація емоційних станів майбутніх педагогів може здійснюватися методами тілесно-орієнтованої терапії, які є спрямованими на навчання способам виправлення фізичних та емоційних порушень.

Тілесно-орієнтована психотерапія - напрямок психотерапії, що поєднує ряд авторських методів: вегетативну терапію (В. Райх); біоенергетичний психоаналіз (А. Лоуэн); стрижневу енергетику (Д. Пьерракос); соматичну терапію - біосинтез (Д. Боаделла); радикс (Ч. Келли); хакомі (Р. Курц); соматичний процес (С. Келеман); організмичну психотерапію (М. Браун); первинну терапію (А. Янов); комплекси рухових вправ, пов'язаних з виявленням і поліпшенням звичних тілесних поз (Ф. Александер), а також усвідомленням і розвитком тілесної енергії (М. Фельденкрайз); структурну інтеграцію, або рольфінг (І. Рольф); біодинамічну психологію (Г. Бойсен); бодинаміку, або психологію соматичного розвитку (Л. Марчер); почуттєве усвідомлення (Ш. Селвер); психотоніку (Ф. Гласер); процесуальну терапію (А. Мінделл); танатотерапія (В. Баскаков). Близькими до тілесно-орієнтованої терапії є ряд методик, фрагменти яких можуть використовуватися в роботі із

клієнтами: розен-метод (М. Розен); БЕСТ (Е. Зуєв), інсайт-метод (М. Белокурова), різні види рухової й танцювальної терапії, включаючи аналіз рухів (Р. Лабан) і технік акторської майстерності, тілесно-дихальні й звукові психотехніки, а також східні види тілесних практик.

Зупинимося більш детально на класичних методах тілесно-орієнтовної терапії, а саме: 1) біоенергетичному аналізі А. Лоуена; 2) методі Ф. Александера; 3) методі М. Фельденкрайса; 4) методі І. Рольф [4].

*Біоенергетичний аналіз А. Лоуена.* Основна увага в тілесно-орієнтованій техніці А. Лоуена приділяється дослідженню функцій тіла в їхньому відношенні до психіки. На думку А. Лоуена, особистість і характер відбиваються у фізичній будові, а неврози проявляються також і в тілесному вигляді - у будові тіла й рухах. Передумовою біоенергетичного аналізу є положення про те, що відчуття, які людина отримує від власного тіла і які проявляються в рухах, слугують ключем до розуміння емоційного стану. Рух розглядається з погляду основних фізичних законів. Єдина енергія, укладена в тілі, проявляється й у психічних феноменах, і в рухах. Ця енергія і є біоенергія. Метою біоенерготерапії є возз'єднання свідомості й тіла, для чого необхідно позбутися від факторів, що перешкоджають спонтанному звільненню тіла від напруги.

Система психотерапії, запропонована А. Лоуеном, сприяє звільненню тіла від напруги, що з'являється в результаті його неправильного положення. Згідно з А. Лоуеном, заблокованість тіла перешкоджає вільній циркуляції енергії. В основі біоенергетичної концепції лежить твердження, що люди є в першу чергу тілами, що зберігають у собі напругу й звільняються від неї. Здорова людина має "заземлення" і одержує задоволення від життя. У хворому організмі не відбувається вільної циркуляції енергії, чому перешкоджає тілесна ригідність, що проявляється у вигляді мускульної заблокованості й утворює зони напруги в тілі. Терапія забезпечує зняття напруги за допомогою фізичних вправ і певних поз, спрямованих на розблокування цих зон, на розслаблення мускульної броні.

Важливим елементом біоенергетичної терапії є навчання тому, як стати “заземленим” і злитися із природою. Біоенергетика підкреслює необхідність “заземлення” або вкорінення у фізичних, емоційних та інтелектуальних процесах людини. Біоенергетична робота часто концентрується на ногах і тазі, щоб установити кращий, більше вкорінений зв'язок із землею.

*Метод Ф. Александера.* Працюючи над собою, Ф. Александер створив техніку навчання інтегрованим рухам, засновану на врівноваженому відношенні між головою й хребтом. Ф. Александер вважав, що передумовою вільних природних рухів є найбільше природне розтягання хребта. Формула методу Ф. Александера: “Звільнити шию, щоб дати голові зрушитися вперед і нагору, щоб дати більше подовжитися й розширитися”. Рівновага між головою й хребтом забезпечує звільнення від фізичних напруг і затисків, поліпшує лінії пози й створює кращу координацію м'язів. З іншого боку, порушення цих відносин породжує затиски, перекручування ліній тіла, псує координацію рухів.

Уроки техніки Ф. Александера припускають поступове тонке керівництво в оволодінні більше ефективним і задовільним використанням тіла. Керівник повинен уміти бачити різні блоки, що перешкоджають вільним рухам тіла, передбачати рухи з попередньою непотрібною напругою. Управляючи пристосуванням тіла людини в невеликих рухах, керівник поступово дає їй досвід діяти й відпочивати інтегрованим, зібраним і ефективним образом.

Заняття Ф. Александера звичайно зосереджені на сидінні, стоянні, ходьбі та “роботі за столом”. Ці заняття повинні давати людині відчуття волі й простору у всіх зв'язках тіла, досвід, що поступово позбавляє людину від затисків і напруг у зв'язках, породжуваних зайвими напруженнями в повсякденному житті. Техніка Ф. Александера особливо популярна серед людей творчості, але також ефективно використовується і для лікування деяких каліцтв і хронічних захворювань.

Психотехніка Ф. Александера допомагає людям, які неправильно й неефективно використовують своє тіло, уникнути цих недосконалостей при

рухах та у спокої. Під “використанням” маються на увазі звички в триманні й русі тіла, звички, які безпосередньо впливають на фізичне, розумове й емоційне функціонування людини.

*Психотерапевтичний метод М. Фельденкрайза.* Даний метод самовдосконалення, або особистісного росту виник "на стику" сучасної західної психологічної науки й давньої східної традиції, представленої в різних духовно-філософських школах самовдосконалення.

Основу цього популярного методу становить розвиток навичок самоспостереження при самотійному зануренні в неглибокий змінений стан свідомості (поверхневий кінестетичний транс) під час виконання ряду тілесних і ментальних вправ. М. Фельденкрайз називав це станом усвідомлення, зв'язуючи його зі спрямованістю уваги. Тим самим найбільш коротко сутність методу М. Фельденкрайза можна сформулювати як «усвідомлення себе», або «розуміння при дії». Спрямованість методу тим самим співзвучна рецепту самовдосконалення традиційних східних (зокрема дзенських) духовних практик: «повністю перебувай у тім, що робиш».

Рятування від психологічних проблем і обмежень, гармонійний розвиток або самоактуалізація, за М. Фельденкрайзом, виступає як формування «повного образу себе». При цьому відбувається досягнення людиною властивої дітям природності, «спонтанності», що фізіологічно відповідає (у праворуких) «розкріпаченню» правої півкулі, вивільнення її з-під звичайного гнітючого впливу домінантної лівої півкулі. У процесі роботи із самовдосконалення використовуються невербальні функціональні стани, що представляють собою «паузу між словесно-оформленою думкою й тілесною дією».

*Метод І. Рольф.* Метод структурної інтеграції (або “рольфинг”) розробила І. Рольф. Він передбачає пряме фізичне втручання, що використовується для психологічної модифікації особистості.

На думку І. Рольф, добре функціонуюче тіло залишається прямим і вертикальним з мінімальною витратою енергії, незважаючи на силу тяжіння.

Але під впливом стресу воно може відчувати дію останнього й спотворюватися. Найбільш сильні зміни відбуваються у фасції - сполучній оболонці, що покриває м'язи.

Рольфінг працює насамперед з фасціями - сполучною тканиною, що підтримує й зв'язує мускули й скелетну систему. І. Рольф указувала, що психологічна травма або навіть незначне фізичне ушкодження може виразитися в невеликих, але постійних змінах тіла. Кістки або м'язова тканина виявляються небагато зміщеними, і нарощування сполучних тканин перешкоджає їхньому поверненню на місце. Порушення ліній відбувається не тільки в місці безпосереднього ушкодження, але також і в досить віддалених частинах тіла в порядку компенсації.

Метою рольфінга є маніпулювання м'язовою фасцією і її розслаблення, для того щоб навколишня тканина могла зайняти правильне положення. Процес терапії базується на глибокому масажі за допомогою пальців, суглобів пальців і ліктів. Цей масаж може бути дуже болісним. Чим сильніше напруга, тим сильніше біль і тем більше необхідність у подібному маніпулюванні. Внаслідок взаємозв'язку фасцій усього тіла напруга в одній області робить виражений функціональний компенсаторний вплив на іншу область.

Структурна інтеграція - це система, що прагне повернути тілу правильне положення й правильні лінії за допомогою глибоких і часто болісних витягувань мускульних фасцій, супроводжуваних прямим глибоким впливом.

Ціль структурної інтеграції - привести тіло до кращої м'язової рівноваги, до кращої відповідності лініям ваги, ближче до оптимальної пози, при якій можна провести пряму лінію через вухо, плече, стегнову кістку й щиколотку. Це веде до врівноваженого розподілу ваги основних частин тіла - голови, грудей, тазу й ніг, - до більше граціозних і ефективних рухів.

Певні види емоційних проблем часто пов'язані з конкретними областями тіла. Масаж відповідної області тіла послабляє напругу й веде до емоційної розрядки. Процедура рольфінга найчастіше пов'язана з болем і можливістю

структурних ушкоджень тіла. Метод особливо ефективний у випадках, коли «м'язова броня» і напруга досягають значного ступеня.

Таким чином, біоенергетичний аналіз А. Лоуена покликаний ліквідувати біоенергетичні порушення та пов'язані з ними негативні емоційні стани, що спонукає людину до подальшого самовираження. Метод М. Фельденкрайса полягає в формуванні позитивних тілесних та емоційних звичок, у відновленні природної грації та свободи рухів. Метод Ф. Александера полягає у вдосконаленні в клієнта звичних поз тіла, що сприяє покращенню його фізичних та психічних станів, усуненню різноманітних емоційних розладів. Метод І. Рольф є спрямованим на звільнення людини від заблокованих негативних емоцій через маніпулювання м'язовими фасціями та їх розслаблення.

Означені методи тілесно-орієнтованої корекції можна використовувати як при індивідуальній, так і при груповій роботі зі студентами.

Дослідження проводилося зі студентами 4 курсу педагогічного університету під час практичних занять з «Психотерапії». Загальна кількість студентів, які взяли участь в дослідженні - 50 осіб.

Методика експерименту. На початку кожного заняття у студентів вивчався актуальний емоційний стан за допомогою методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана, Д. Рікса [1, с. 39-40]. Методика містить 40 питань, які дозволяють визначити емоційні стани за чотирма шкалами: 1) «спокій – тривожність»; 2) «енергійність – втомленість»; 3) «піднесеність – пригніченість»; 4) «почуття впевненості в собі – почуття безпорадності». В методиці також передбачена «сумарна шкала», яка являє собою середньоарифметичний показник чотирьох попередніх шкал методики. За кожною шкалою досліджуваний може набрати від 1 до 10 стенів. Високе значення стенів свідчить про перевагу у досліджуваного позитивного емоційного стану за відповідною шкалою, а низьке значення – про перевагу негативного стану за відповідною шкалою.

Таке саме опитування студенти проходили по закінченню кожного заняття. Відмінності в емоційних станах студентів на початку та по закінченню занять зумовлювалися використанням під час занять вправ за А. Лоуеном та Л. Лоуен [3].

Всього було проведено 7 занять з використанням наступних груп та різновидів тілесно-орієнтованих вправ. Підбір вправ нами здійснювався з врахуванням умов учбової аудиторії, яка не містить спеціального облаштування.

1 група вправ – «Фокусування та орієнтування» містила наступні різновиди вправ: 1) «Основна орієнтуюча позиція» [3, с. 64]; 2) «Радість життя» [3, с. 65].

2 група вправ – «Розігрівуючі вправи» містила наступні різновиди вправ: 1) «Звільняюче струшування» [3, с. 67]; 2) «Гойдання на стопах» [3, с. 69].

3 група вправ – «Вібрація та рухливість» містила наступні різновиди вправ: 1) «Базове заземлення і вібрація» [3, с. 11]; 2) «Відпускання живота» [3, с. 20].

4 група вправ – «Стояння» містила наступні різновиди вправ: 1) «Утримування ваги на одній нозі» [3, с. 69]; 2) «Звільняюче струшування ніг» [3, с. 84].

5 група вправ – «Робота зі стегнами та тазом» містила наступні різновиди вправ: 1) «Кругові рухи тазом» [3, с. 91]; 2) «Бокові рухи тазом» [3, с. 90].

6 група вправ – «Робота з руками та плечима» містила наступні різновиди вправ: 1) «Удари кулаками вперед» [3, с. 98]; 2) «Удари кулаками вниз» [3, с. 98]; 3) «Почергове обертання руками» [3, с. 95]; 4) «Обертання плечима» [3, с. 97].

7 група вправ – «Робота з головою та шиєю» містила наступні різновиди вправ: 1) «Витягування шиї» [3, с. 99]; 2) «Масаж шиї» [3, с. 101]; 3) «Клацання підборіддям» [3, с. 101]; 4) «Обертання головою» [3, с. 101].

8 група вправ – «Робота з обличчям» містила наступні різновиди вправ: 1) «Робота з очима» [3, с. 112]; 2) «Робота з лицем» [3, с. 113]; 3) «Витягування губ» [3, с. 123].

9 група вправ – «Заземлення» містила наступні різновиди вправ: 1) «Арка» [3, с. 21]; 2) «Прогинання назад» [3, с. 51].

Проаналізуємо ефективність впливу тілесно-орієнтованих вправ на емоційні стани студентів. У таблиці 1 представлено порівняння емоційних станів студентів, продіагностованих за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана, Д. Рікса, до та після проведення тілесно-орієнтованих вправ за А. Лоуеном та Л. Лоуен впродовж 7 занять.

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика емоційних станів студентів до та після занять тілесно-орієнтованими вправами за А. Лоуеном та Л. Лоуен**

№ заняття	Емоційні стани до заняття					Емоційні стани після заняття				
	значення за шкалами методики					Значення за шкалами методики				
	1.	2.	3.	4.	М	1.	2.	3.	4.	М
1.	3,5	3,9	5,4	6,2	4,8	3,9	5,2	5,4	6,3	5,2
2.	3,7	3,7	4,2	6,4	4,5	4,6	6,2	4,4	6,4	5,4
3.	4,2	4,9	5,1	6,1	5,1	5,7	7,1	5,3	6,5	6,2
4.	5,1	3,8	6,1	6,9	5,5	6,6	6,2	6,2	6,8	6,5
5.	6,4	4,4	4,6	6,7	5,2	6,8	7,1	4,7	6,8	6,4
6.	6,8	2,9	5,7	6,3	5,4	8,5	6,1	5,8	6,5	6,7
7.	8,4	5,1	6,1	6,8	6,6	8,7	7,0	6,4	6,6	7,2

Аналіз даних, представлених в таблиці 1, дозволяє визначити характер кількісних змін показників емоційних станів студентів за певними шкалами методики впродовж 7 занять. Для цього ми підраховали «розмах» [2, с. 75] показників емоційних станів студентів після занять тілесно-орієнтованими вправами за кожною шкалою впродовж 7 занять. За I шкалою «розмах» становить 3,5 стенів, за II шкалою – 1,9 стенів; за III шкалою – 1,7 стенів; за IV шкалою – 0,5 стенів. Це свідчить про те, що найбільш суттєва динаміка емоційних станів у бік позитивності відбулася за I шкалою «спокій –



тривожність». А найменш суттєва динаміка емоційних станів у бік позитивності відбулася за IV шкалою «почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

В таблиці 2 представлено динаміку емоційних станів студентів під час занять тілесно-орієнтованими вправами за А. Лоуеном та Л. Лоуен впродовж кожного окремого заняття.

*Таблиця 2*

**Динаміка емоційних станів студентів під час занять  
тілесно-орієнтованими вправами за А. Лоуеном та Л. Лоуен**

№ заняття	Динаміка емоційних станів за шкалами методики				
	1.	2.	3.	4.	М
1.	0,4	1,3	0	0,1	0,4
2.	0,9	2,5	0,2	0	- 0,1
3.	1,5	2,2	0,2	0,4	1,1
4.	1,5	2,4	0,1	- 0,1	1,0
5.	0,4	2,7	0,1	0,1	1,2
6.	0,7	3,3	0,1	0,2	1,3
7.	0,3	2,0	- 0,2	- 0,2	0,6
М	0,8	2,3	0,06	0,06	0,8

Аналіз даних, представлених в таблиці 2, доводить, що найбільш суттєва динаміка емоційних станів студентів впродовж окремого заняття спостерігалася за II шкалою «енергійність – втомлюваність» (2,3 стени). А найменш суттєва динаміка емоційних станів студентів впродовж окремого заняття спостерігалася за III шкалою «піднесеність – пригніченість» (0,06 стени) та IV шкалою «почуття впевненості в собі – почуття безпорадності» (0,06 стени).

Наведені в таблиці 1 та 2 дані дозволяють зробити наступні висновки. По-перше, найбільш високий кумулятивний ефект при оптимізації емоційних станів студентів в результаті занять тілесно-орієнтованими вправами

спостерігався за шкалою «спокій – тривожність». По-друге, найбільш високий ситуативний ефект при оптимізації емоційних станів студентів в результаті занять тілесно-орієнтованими вправами спостерігався за шкалою «енергійність – втомлюваність». По-третє, найбільш слабкі як кумулятивний, так і ситуативний ефекти при оптимізації емоційних станів студентів в результаті занять тілесно-орієнтованими вправами спостерігався за шкалами «піднесеність – пригніченість» та «почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

Таким чином, запропонований комплекс тілесно-орієнтованих вправ є ефективним при оптимізації такого емоційного стану, як «енергійність – втомлюваність» навіть при одноразовому застосуванні. З метою ж оптимізації такого емоційного стану, як «спокій – тривожність» показаним є цілий ряд занять за описаною схемою. Отже, означений комплекс тілесно-орієнтованих вправ може бути рекомендованим для використання в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів.

### Література

1. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.
2. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – 490 с.
3. Лоуэн А., Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2003. – 192 с.
4. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб.: Речь, 2000. – 256 с.

Статья посвящена проблеме оптимизации эмоциональных состояний у студентов педагогического вуза методами телесно-ориентированной терапии. Предлагается комплекс телесно-ориентированных упражнений, анализируется эффективность его использования.

Ніколаєнко, С. О. Оптимізація емоційних станів у студентів методами тілесно-орієнтованої психотерапії [Текст] / С. О. Ніколаєнко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наукових праць. - № 16 (40). - К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. - С. 225-230.