

О.Ф. Протасенко [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.khai.edu/csp/nauchportal/Arhiv/OIKIT/2008/OIKIT39/p_248-252.pdf.

3. Полищук О. Психологические компоненты стрессоустойчивости личности / О. Полищук [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>.

4. Ришко Г.М. Психологические особенности развития стрессоустойчивости у научно-педагогических работников высших учебных заведений : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ришко Галина Михайловна – К., 2014. – 255 с.

5. Чернева И.В., Захарова К.И. Психологические особенности стресса в период профессионального самоопределения студенческой молодежи в период обучения в вузе / И.В. Чернева, К.И. Захарова [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://uk.lib-ebook.com/41istoriya/1816126-1-udk-1599222-612176-psihologichni-osoblivosti-stresu-period-profesiynogo-samoviznachennya-studentskoi-molodi-period-navchan.php>.

Подкоритова Л.О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

РЕФЛЕКСІЯ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ І ДИХАННЯ

Рефлексія як пізнання людиною свого внутрішнього світу є невід’ємною частиною її життя. Вона тісно пов’язана зі здатністю до самостереження, яке можна вважати одним з рефлексивних механізмів і який особливо важливий для фахівців соціономічної сфери. Зокрема уміння спостерігати свої внутрішні стани – як психічні, так і фізичні є необхідним для психолога, оскільки розуміння себе дає можливість краще зрозуміти клієнта. Низка дослідників (О. Вознесенська, Л. Мова, О. Копитін, Б. Корт та ін.) вважають, що одним з найбільш важливих процесів для рефлексування психолога під час психологічної практики є дихання – як власне, так і клієнта, оскільки воно може використовуватися для діагностики актуального психічного стану клієнта під час психотерапії, а також для самодіагностики психотерапевта [1]. Наші дослідження за допомогою авторської методики «Малювання

дихання» [5] дають підстави вважати, що концентрація особи на власному диханні дає поштовх до глибокої рефлексії своїх внутрішніх станів.

Мета публікації – представити короткий аналіз можливого впливу дихання на рефлексію фахівців соціономічної сфери.

Завдання публікації: 1) представити значущість дихання для психодуховного життя особи через короткий аналіз міфології та етимології; 2) зробити загальний огляд праць, присвячених дихальним психотехнікам; 3) проаналізувати зв'язок рефлексії і самоспостереження за власним диханням у фахівців соціономічної сфери.

Відповідно до найдавніших уявлень, із диханням ототожнювались душа і дух людини. Так, відповідно до християнського вчення, Бог створив людину з глини і «дихання» життя. Проте оповідь, відповідно до якої бог «вдихає» у першо-людину життя, душу, створює її із дихання життя існує у епічній культурі бамбара, народності мео, малагасійській епічній культурі та ін. У Китайській міфології і філософії є верховне божество Тай-і – первинне дихання, що дає життя світу і всім істотам. Ідентичну функцію виконує єгипетський бог Херишеф. У дагомейській міфології життя людини також дає божество повітря і дихання Дьо. У нурістанській міфології бог Імра створює або оживлює своїм диханням інших богів. Дихання також наділялось і здатністю знищувати. Такі божества як Дхундху в індуїстській міфології, Сехмет – у єгипетській, Цан-лен – у китайській мали здатність своїм диханням знищувати інших божественних створінь та цілі воїнства. Вважали, що крім життя і смерті, через дихання можна передавати певні силу чи дар. Окремі божества та герої через дихання могли зцілювати людей та інших живих істот [2]. Отже, стародавня міфологічна культура наділяла дихання такими властивостями: життєдайність; смертоносність, знищення; зцілення, лікування; передача іншому певного дару чи сили.

Міфічне ототожнення дихання з душею і духом знайшло своє відображення у мові. Так, у східнослов'янських мовах слово «дихання» походить від кореня «дих-», «дух-». Відповідно, багато емоційних станів і ставлень метафорично описується із застосуванням слів «дихання», «дух»: «дихання (дух) захоплює (перехоплює)» від жаху або захвату; «віддих спирає» від жаху або здивування; «важким духом дихати» (дуже сердитись на когось, стримуючи до часу свої почуття); «подих (дух) захоплює»; «подих (дух) займається» (стає важко дихати від сильного хвилювання); «легко дихається» при радості; «погана атмосфера», «важке» або «задушливе» повітря виникають у колективі, де порушені стосунки; подія може

«нагнітати атмосферу»; якщо хто-небудь сердиться, то у нього виникає потреба «випустити пару» «кого кохає, за тим і зітхає», «на одному диханні», «сумнів диханням розігрій» та багато інших [4]. Подібні вирази зустрічаємо в польській, англійській, французькій та інших мовах. Наприклад російське «вдохновение», англійське «inspiration», українське «натхнення», польське «natchnienie», французьке «une inspiration» – стан, що позначається цим словом означає особливе піднесення усіх сил людини – фізичних, психічних і *духовних*. Так у мові відображається зв'язок тіла і психіки через дихання.

Глибинний зв'язок між диханням і душевним життям людини був практично відображений у стародавніх обрядах, а також становив основу багатьох практик духовного самовдосконалення, у яких дихальні вправи обов'язково входять у базові навички як учнів так і вчителів. Найвідомішою серед них є індійська йога. Йоги надають особливого значення диханню і створили про нього науку. Дотримуючись думки, що від правильного дихання залежить добре здоров'я і подовження життя людини, вони виробили низку правил і норм, зокрема, це контроль ритму дихання і свідомість. Сукупність дихальних вправ, які виконують свідомо і навчають контролювати весь дихальний процес, у йозі називається пранаяма. Ці вправи спрямовані не лише на фізичне оздоровлення людини, а й на її психологічне і духовне вдосконалення. Дослідження пранаями здійснюються і сьогодні в інститутах йоги в Індії та інших країнах світу [3]. Відомі й давньокитайські системи духовного та фізичного оздоровлення, де дихальні вправи займають чільне місце – тай-цзи-цюань, ци-гун та ін.

Важливо зауважити, що і китайська, і індійська практики мають ґрунтовну і глибоку філософську основу, в якій дихання має сакральне значення. Ці знання зазвичай були закриті і довірялись лише обраним. Удосконалення власного тіла відбувалося одночасно з удосконаленням власного духу, самопізнанням і рефлексією свого внутрішнього світу.

Потрапивши до Європи та Америки, східні практики духовного самовдосконалення стали основою для розвитку та формування багатьох медико-терапевтичних і психотерапевтичних підходів, що застосовують дихання як інструмент впливу з метою психічного оздоровлення і лікування.

У сучасній науці і практиці техніки, які засновані на свідомому цілеспрямованому застосуванні дихання активно використовуються у різних сферах: медицина (лікування та реабілітація при захворюваннях серцево-судинної, дихальної систем); валеологія (загальне оздоровлення організму і психіки); спорт (підготовка спортсменів, особливо за такими видами спорту

як плавання, бокс, різні види східної боротьби, гімнастика, легка атлетика та ін.); дефектологія (робота із заїканням); педагогіка (розвиток педагогічної майстерності); риторика, театральне та естрадне мистецтво (постановка голосу, розвиток виразного мовлення тощо); психотерапія і психокорекція (робота зі стресом, тривожністю, страхами, почуттям провини; психологічна корекція психомоторики, сенсомоторики, гіперактивності), психосоматика (застосування дихання і дихальних технік для лікування психосоматичних розладів і патологій); перинатальна психологія (підготовка до пологів; корекція емоційних станів вагітної, зокрема робота зі страхами), психологія спорту (психологічна підготовка і саморегуляція спортсменів).

Практика і теорія застосування дихальних технік ґрунтовно розроблені у валеології (О. Коржова, О. Захаревич, Є. Маслова, О. Савина, О. Смирнова, Н. Рогалува, Д. Преображенський, Ю. Щербатих, С. Хижняк, М. Чиковані та ін.), психотерапії (Ф. Александер, В. Волков, С. Гроф, П. Крістоф, О. Копитін, Д. Леонард, Е. Луценко, М. Шевченко, Ю. Шевченко, та ін.); психосоматиці (Ю. Буйденко, І. Воротніков, О. Гришин, Н. Елпідифоров, Л. Ковтун, І. Малкіна-Пих, А. Мінченков, Н. Некипелова, М. Сандомирський та ін.) [6].

При цьому праць, присвячених детальному дослідженню рефлексії і дихання, зокрема у фахівців соціономічної сфери, нами на даний момент не виявлено. Однак, аналіз вище зазначених праць дає нам можливість припустити наступне:

- концентрація на власному диханні сприяє зануренню у власний світ і веде до рефлексії та самоспостереження;
- самоспостереження власного дихання може сприяти рефлексії власних психічних і фізичних станів і може спонукати до самоаналізу;
- самоаналіз особливостей власного дихання (наприклад ритму і темпу) сприяє рефлексії і дослідженню своїх характерних психічних станів, емоцій, переживань.

Таким чином, робота з власним диханням здатна активізувати такі рефлексивні механізми як концентрація, самоспостереження і самоаналіз.

Висновки. Дихання прямо пов'язане з внутрішнім світом людини, її психічними і фізичними станами, і завдяки цьому дослідження власного дихання (концентрація, самоспостереження, самоаналіз) може сприяти розвитку рефлексії, зокрема у фахівців соціономічної сфери.

У подальшому планується більш детальне дослідження впливу дихання на рефлексію фахівців соціономічної сфери.

Література

1. Копытин А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А.И. Копытин, Б. Корт. – М. : Психотерапия, 2011. – 128 с.
2. Мифы народов мира. Энциклопедия. – М. : ДиректМедиа Паблишинг. – 2006. – 8880 с.
3. Миланов А. Вправи йогів / А. Миланов, І. Борисова ; пер. з болгар. – 2-е вид., стереотип. – К. : Здоров'я, 1972. – 144 с.
4. Прислів'я та приказки українського народу. – Сімферополь : Інфолекс, 2001. – 208 с.
5. Подкоритова Л.О. Апробація методики «Малювання дихання» на студентах-психологах / Л.О. Подкоритова // Простір арт-терапії : зб. наук. праць / УМО НАПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2012; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. – К. : Золоті ворота, 2012. – Вип. 1 (11). – С. 79–91.
6. Подкоритова Л.О. Сфери застосування дихальних технік у практичній психології // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Хмельницький, 24–25 квітня 2014 р.) / [ред. колегія : Є.М. Потапчук (голов. ред.), О.В. Кулешова, Л.О. Подкоритова, В.К. Гаврилькевич, Л.Г. Параскевич] / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. практ. психол. та педагог. – Хмельницький : ХНУ, 2014. – С. 147–149.