

2. Мар'яненко Л.В. Особливості структурної організації пізнавальної активності учнів // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1 (14). – С. 14 – 23.
3. Ткачук Т. Радість пізнання // Дошкільне виховання. – 2002. – № 9. – С. 10 – 11.
4. Школьник Г.И. К проблеме формирования потребности в знаниях учащихся // Воспитание у учащихся познавательной активности. – Волгоград, 1971. – С. 12-32.

#### **Аннотация**

*В статье рассматриваются различные теоретические подходы к определению понятия "познавательная активность", психологическая суть данной категории. Подается описание некоторых результатов исследования начального уровня развития познавательной активности у студентов – будущих психологов.*

**Мова Л.В.**

### **СІМЕЙНІ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ – ЯК ТАНЦЮВАЛЬНА ІМПРОВІЗАЦІЯ**

Як відомо, сім'я виконує багато важливих функцій. Саме родина вводить молоду особу у світ соціальних відносин, організовує стосунки з друзями та родичами, створює емоційний, чуттєвий зв'язок між членами родини. В цьому і полягає сенс природного процесу розподілу лідерства в сім'ї. Верховенство, градації підпорядкованості, комунікації, рольовий набір складають структуру родини.

Родина залишається не минутою цінністю, що створює для людини відносно незалежне від соціальних катаклізмів середовище, атмосферу психологічної захищеності. Вона допомагає подолати життєві випробування, дає реальну підтримку, вселяє віру у власні сили і краще майбутнє для родини, здатної уникати конфліктів.

Кожна людина прагне відчувати себе щасливою, ефективно вирішувати найскладніші проблеми, що виникають, відчувати повноту життя, реалізувати свої здібності. А цього неможливо домогтися без усвідомлення власної поведінки, без глибокого розуміння контактів з тими, хто тебе оточує. Наш моральний і матеріальний добробут, ефективність діяння залежать значною мірою від організації процесу спілкування, бо саме воно є досить складним феноменом у житті кожної людини, родини, людства в цілому [2].

Функції родини, про які ми вже згадували, найповніше реалізуються в процесі спілкування, тобто під час безпосередньої, постійної взаємодії між окремими її членами. Головним у родинному спілкуванні є вміння налаштовуватись психологічно та педагогічно, обирати правильний характер стосунків, а це можливо лише за умов, що у спілкуванні беруть участь здорові особистості, зорієнтовані на розуміння тих, хто оточує, хто віддає перевагу власному самовдосконаленню і самореалізації.

У своєму розвитку особистість проходить нелегкий шлях залежності від ставлення, оцінок, очікувань інших – до самостійності, незалежності, індивідуальності. Якщо батьки, вихователі, визнані авторитети дають дитині відчуття поваги до себе, впевненість у собі, то саме цим вони допомагають їй стати на шлях вільної самореалізації [3, 4]. Дитина прямує ним, якщо живе за вимогами своєї сутності (в гуманістичній психології ядро особистості, яке зумовлює її індивідуальність, дістало назву “сутність”): задовольняє свою потребу в безпеці (повна сім’я, піклування, захист тощо); потребу у любові до себе (емоційне спілкування, ніжність, фізична ласка); потребу в навчанні (читає, пише, набуває знань у самообслуговуванні, засвоєнні правил поведінки, статевій ідентифікації та відповідній поведінці, у знайомстві зі світом дорослих і т. ін.); потребу бути собою (мати власні речі, свою територію, особисте життя, утверджувати себе в навколишньому світі). Якщо ці потреби не задовольняються значущими людьми, діти затримуються у своєму розвитку, регресують, виробляють механізми психічного захисту або компенсаторні форми поведінки.

Спостерігаючи за життям та діяльністю людей, ми нерідко переконуємося, що їхні позитивні якості (скромність, доброта, діловитість, працелюбність, охайність) мають деяку надмірність. Людина може бути, наприклад, занадто обов’язковою, надміру скромною, проявляти в окремих конкретних випадках зайве піклування про інших – аж до хронічного занепаду сил або втрати душевної рівноваги. Таку особистість не можна назвати гармонійною. Придивившись до неї уважніше, ми обов’язково виявимо, що людині чогось бракує. Вона живе на межі своїх можливостей, витрачає надто багато сил, які потім не може до кінця відновити й унормувати. За складних умов, криз, стресів така людина втрачає опору й опиняється у важкому психологічному або психосоматичному стані [3, 5].

А тепер послугуємось аналогією.

Танець, як відомо, – це спонтанна трансформація внутрішнього світу в рух, під час якої пробуджується творчий потенціал, як і потенціал до зміни старого способу життя. Соціально-психологічний підхід до танцю ставить акцент на його діалогічній, комунікативній природі і розглядається як особливий вид прояву взаємовідносин і відносин зі світом, прояву ставлення до іншої людини, до самого себе.

Танцювально-руховий напрям практичної психології вважається міждисциплінарною сферою, яка існує на стику психотерапії і танцювального мистецтва. Крім того, її живлять і багато інших галузей знання, таких, скажімо, як анатомія, фізіологія, психофізіологія, кінезіологія, нейропсихологія. Та ще – різні теорії руху і танцю, музикознавство, музичне сприймання і т.д., тобто практично усе те, що можна віднести до сфери знань про тіло, рух, танець, музику, психіку, про творчий процес і творче вираження. Танцювально-руховий напрям використовує танець і рух як процес, що підсилює емоційну, когнітивну та фізичну інтеграцію індивіда, а використання музичних творів поглиблює рівень емоційних реакцій,

допомагає визволенню та відреагуванню різних відчуттів, які знаходять своє вираження в русі й пізніше усвідомлюються на когнітивному рівні, розкріпачують можливість особистісного розвитку та самореалізації в широкому їх розумінні.

Основні положення танцювально-рухової роботи:

- Положення про поліфункціональність танцю (його передусім соціально-психологічні, психотерапевтичні та психофізіологічні функції), де маються на увазі вираження почуттів, відносин особистості, функції створення образу, функції самопізнання та пізнання інших, функції розуміння і саморозуміння, об'єднуюча функція і катарсична, функція психофізичної регуляції.

- Положення про три основні види танцю – індивідуальний, діадний та груповий. Індивідуальний танець, що здійснюється без звернення до реального чи уявного партнера, розглядається як аутокомунікація, головна мета якої – самопізнання та саморегуляція. В діадному танці простежується реалізація міжособистісних відносин. У груповому, вбачаємо актуалізацію внутрішньогрупових відносин.

- Положення про інтерпретацію танцю: категорія “відносини” є центральною в структурі психологічної інтерпретації різних складників танцювальної взаємодії.

Отже, ми розглядаємо танець як рухи тіла, що є індивідуальними для кожної людини. Вони характеризують її, підкреслюють індивідуальні риси. Рухи тіла з'єднують зовнішній світ людини з внутрішнім і слугують містком між нею та її сутністю. Водночас танець – то є мистецтво, що стимулює життєві сили, відновлює енергію, пробуджує творчий хист і спроможність до імпровізації. Отже, будь-яка діяльність людини – це по-суті ритуальний танець або свого роду імпровізація.

Танцювально-рухова імпровізація є складовою психотерапевтичного процесу.

Що ж до поняття імпровізації, то в американському танці модерн частіш усього вживаються слова – миттєвість, чуйність, взаємодія, процес і дослідження. Імпровізація здебільшого супроводжується ремарками: “танець у відповідній дійсності”, “спонтанна хореографія”, “повний бардак” (messing around), “втілюй, якщо це приходить”.

Корені дослідження імпровізації сягають першої половини ХХ віку. Серед факторів, що вплинули на розвиток цієї категорії, можна назвати розвиток гімнастики Дельсарта, філософію Джона Дьюї й експерименти засновників модерн-танцю. Ці впливи суттєво позначилися на викладанні танцю в коледжах серед таких викладачів-танцюристів як Маргарет Х'Даблер і Бердо Ларсон, а також у танцювальних студіях, таких як школа Денішоун. При цьому в танцювальній імпровізації вбачалось передусім творче вираження, якщо студентам задавалися образи чи якісь своєрідні якості руху, використання простору, часу, динаміки чи виду руху (оберти, падіння). Такий метод навчання збагачував особистий досвід творчості на відміну від рутинної імітації.

У 20-30-ті роки стали з'являтися перші професійні студії. Хореографи, такі, зокрема, як Марта Грем, Хелен Таміріс, Доріс Хемфрі і Чарльз Вейдман, знаходили нові рухи, імпровізуючи самі та керуючи своїми танцюристами при пошуку нових рухів, – це було необхідно, оскільки руховий словник нового танцю ще не існував.

Практика імпровізації була також об'єднана з психологічними теоріями, що з'явилися у 20-му столітті. У 40-50-х роках, завдяки зусиллям таких піонерів цього напрямку як Меріан Чейс, Бланш Еван, Мері Уайтхаус зародилася танцювальна терапія. В ній імпровізація використовується як метод особистого і хореографічного дослідження. Проте для танцювальної терапії найбільш важливим є дослідження рівнів вираження психологічних станів через рух. Терапевт може рухатись у відповідності з рухами клієнта або вести останнього по “вільних асоціаціях” внутрішнього досвіду, що виражається в русі. В будь-якому разі імпровізація надає змогу зберегти індивідуальність і вступити у взаємодію.

Одна з форм танцювально-рухової терапії, що була розроблена Мері Уайтхаус, – аутентичний рух. М. Уайтхаус була танцівницею і на початку століття – вона працювала з Мері Вігман, що була дуже яскравою представницею модернового танцю у Німеччині. Важливим аспектом роботи Мері Вігман вважається імпровізація – її дослідження і використання в танці. Саме цей аспект Мері Уайтхаус привезла додому в Лос-Анджелес: вона стала використовувати імпровізацію у викладанні танцю і в своїх хореографічних роботах. Великий вплив на неї справив також юнгіанський аналіз – вона сама проходила клієнтський аналіз, як у Лос-Анджелесі, так і в Цюриху.

В процесі дослідження цих способів роботи, танець, яким вона займалася, і те, що робили в танці інші, перестало її задовольняти. Вона стала досліджувати символічні, виразні і комунікативні аспекти людського руху. Назвала цей спосіб роботи “movement in depth” – “рух із глибини” і продовжувала викладати його до кінця свого життя, хоч і хворіла останні роки на хронічний склероз.

У навчанні Мері Уайтхаус було те, що є основним у танцювально-руховому напрямку: вона говорила, що фізичний рух викликає зміни в людській психіці за допомогою привнесення усвідомлення в несвідомий процес власного досвіду, в переживання.

Вона також практикувала в своїй роботі процес усвідомлення через рух послуговуючись при цьому юнгіанським терміном “активна уява”.

Важливо пам'ятати, що М. Уайтхаус працювала зі здоровими людьми, тому що внутрішня структура особистості має бути надто стійкою, щоб витримувати невідомість дослідницьких навантажень. Людям із психіатричними розладами потрібний досвід, більш структурований ззовні, щоб долати свої внутрішні переживання.

Психологічна робота танцювально-рухового характеру (праця з м'язовими патернами і концентрування уваги на взаємовідношення між психологічними та

фізіологічними процесами) допомагає людині розпізнати, виразити, пережити свої почуття і конфлікти. Людина має можливість через рухи і рухову взаємодію розвивати самосвідомість, проробити емоційні затиски, дослідити альтернативні моделі поведінки, отримати більш ясне сприймання себе та інших, викликати такі зміни у власній поведінці, які призведуть до більш здорового фізіологічного функціонування та психологічного стану. Учасники тренінгу відмічали: С. – “Коли я почала працювати в аутентичному русі, то зустрілася зі страхом знайти порожнечу усередині, страхом нерухомості; було досить важко почати робити щось активніше, але через деякий час я усвідомила, що все залежить лише від мене, від мого рішення бути такою чи іншою, змінити щось чи залишитись нерухомою”. О. – “Починаючи роботу з рухами, я відчула страх самотності, страх виявитися нелюбимою. Але коли я закривала очі і слухала своє тіло, то з’являвся потенціал для прийняття себе такою, якою я є”.

Тіло справді є дзеркалом душі. Крім того, воно є своєрідним процесом, оскільки перебуває в постійному русі та стає співзвучним динаміці життя, теперішнього моменту. Ці думки часто схильні уникати теперішнього, аналізувати минуле або тікати в майбутнє – щось планувати чи зіставляти. Тобто в своїй свідомості ми схильні не помічати теперішнього моменту, але ж саме в ньому відбувається життя. Таким чином, втрачаючи контакт з власним тілом, ми позбавляємось більшої частини себе і на певному етапі життя можемо виявити, що ми фрагментарні, часткові, не цілісні. Щороку, відчужуючи якусь частинку самих себе, разом з нею ми втрачаємо частину творчої енергії, життєвої сили. Тому природний хід особистісного розвитку має на увазі необхідність знайти саме цю цілісність. І тут дуже важливим є встановлення контакту з власним тілом. До тих пір, поки цей контакт не встановлено, поки ми не вважаємо тіло частиною нашої особистості, ми не можемо говорити про цілісність. Єдиний спосіб знайти і підтримувати контакт з тілом – навчитися слухати його. Воно має свою мову, свій власний спосіб вираження. Це можуть бути симптоми, різного роду відчуття, або навпаки, відсутність “відчування”; маленькі рухи, які ми часто не контролюємо, – ледь помітний поворот голови, рух очей, зміна дихання, рухи пальців, які ми просто не усвідомлюємо; постава, рух, хода, якість яких властива лише нам і нікому іншому. Все це – мова, якою розмовляє з нами наше тіло. Навичка слухання дає можливість розшифрувати ці знаки, символи, які посилає нам тіло, почати діалог з ним. Якщо ми прислухаємось до того, що відбувається усередині нас, звернемося до численних імпульсів, які постійно мають прояв у нашому тілі, то зможемо “увійти” в такий імпульс. А він породжує образ, і якщо посилити цей імпульс, то він зможе знайти форму якогось руху. Це – кінестетичний образ. Коли ми надаємо можливість цьому кінестетичному образу виявитись (виразитись) в русі, то маємо доступ до свого несвідомого. І коли це несвідоме проявляється в русі, ми в танці наче знаходимо загублену частину себе. Але для того щоб знайти цю загублену частину себе, танець

повинен бути прожитий і виражений свідомо. Тобто насправді будь-яке скорочення м'язів може нести в собі відповідний образ, спогад, емоцію або думку-форму. Сила танцю і полягає в тому, що все це поєднується, відбувається водночас. Студенти, які брали участь в роботі тренінгу говорили: студентка С. – “Головне – почати рух, коли людина здатна відкрито зустріти свій страх. Вона розуміє, який насправді багатий внутрішній світ”. Кілька студентів (О., К., Н., І.) запитали, чому їхній перший досвід у русі такий серйозний, чому їхні перші танці такі сумні? Найчастіше людина витісняє в несвідоме все те, що вважає негативним – свій сум, провини, свій страх. Але під цим шаром невираженого руху лежить здоровий людський досвід. Це той ресурс, з якого з'являється рух. Студентка М. – “Працювати через рух з внутрішніми станами, внутрішніми імпульсами було цікаво і складно водночас, прислухатись до власного тіла було незвично, але ефект був вражаючий: я відчула дуже сильні емоції – від обурення до щастя. Навіть не уявляла, що простий рух може привести до такого результату” [1].

У процесі танцю свідомість, що виражає себе, виносить на поверхню, робить явним якість і специфіку конфліктів особистості, її характерологічні особливості. Різні категорії руху – простір, час, вага, плин – є метафорами основних життєвих тим особистості.

Простір – це те, багато місця ви дозволяєте собі зайняти в житті, до того ж у присутності інших людей? Наскільки відчуваєте “свій” простір? Як сприймаєте простір інших людей? Які зони простору власне освоєні і використовуються, а які – ні?

Ритм – який ритм більш органічний для вас? При якому ритмі – швидкому чи повільному – ви відчуваєте себе більш упевненим, більш усвідомленим, більш зляканим? Чи можете освоїти розмаїтість ритмів? і т.д.

Вага – наскільки ви відчуваєте свою вагу? А отже, – опір, підтримку, зв'язок із землею? Чи можете довірити свою вагу, своє тіло в його взаємодії з гравітацією іншим людям?

Плин – наскільки спрямовані ваші рухи? Наскільки ви можете “тримати” мету, визначений ритм чи стиль руху? Як часто і які частини тіла “випадають” зі спрямованого руху? Як багато неусвідомленого хаосу у вашому тілі?

Рух дає найбагатший матеріал для метафор різних аспектів життя. Проявлена в русі, танці кожна тема усвідомлюється, вербалізується і проживається.

Танець виступає безпечним, цивілізованим варіантом відреагування і прийняття соціально й особистісно табуйованих тем і емоцій.

При спонтанному самовиразному русі можна спостерігати напруги в тілі і форми їхнього прояву.

Пластичний рух є прекрасним діагностичним матеріалом для оцінки рівня психологічних, поведінкових розладів і рівня естетичного розвитку.

Через рух можна дати вихід сильним емоціям (наприклад: хльостання, штовхання, тиск, розмахування можуть трансформувати сильні емоції, що за допомогою слів не могли бути виражені).

Робота з міжособистісними відносинами в танцювально-руховому тренінгу займає важливе місце. Сфера міжособистісних відносин, що має велике значення як для особистісної динаміки, так і, у широкому сенсі, для стану соціуму, в умовах танцювально-рухової терапії піддається впливу через систему соціальної комунікації, а саме – через її емоційне наповнення.

Танцювально-руховий тренінг допомагає встановити чи відновити міжособистісну комунікацію. Використання ритму і кінестетичних патернів сприяє розвитку базисного рівня комунікації. Перезатвердження “Я” у відношенні з іншими відбувається природним чином, завдяки роботі в групі. М. Чейс розглядає ритм як фактор, що організовує людську поведінку і викликає почуття солідарності між людьми. Невербальні привітання, розігриваюча вправа “Покажи рух”, вправи на розвиток уяви розширюють можливості та закріплюють навички спілкування учасників групи, а такі вправи як “Танець п’яти рухів”, імпровізація під запис музики М. Ровеля “Болеро” організовують поведінку учасників групи. Студентка Н. так описує свої враження від імпровізації: – “Я вийшла до центру і приєдналась до тих, хто вже рухався. Це був перший досвід, коли я не була в останніх рядах. Для мене було дуже важливим те, що я знайшла своє місце в структурі танцю, групи, мала при цьому індивідуальний прояв і відчувала себе серед перших досить упевнено” [1].

Координацію тіла ми розглядаємо як необхідну умову для досягнення задовільної соціальної інтеракції. Ми вважаємо, що люди, які мають порушення в соціальних комунікаціях, можуть навчитися необхідному поведінню (ритмічна координація з іншими), що потім може бути переведене в інше соціальне оточення. У результаті танцювально-рухової роботи більшість учасників переживають глибший і багатший рівень спілкування, виражаючи почуття через рухи тіла, рухаючись під загальний ритм.

Теми, які також актуалізуються під час роботи групи, крім самопізнання та контакту із оточуючим середовищем це також: довіра, опір, відповідальність, лідерство-залежність, особистісний простір, співробітництво, впевненість в собі, розвиток творчого потенціалу тощо.

Група танцювально-рухового тренінгу – це мікрокосм різних соціальних ситуацій, завдяки чому учасники навчаються більш адекватно сприймати себе й інших і розширювати спектр поведінкових можливостей.

Батьки, вихователі, психологи повинні вміти правильно оцінювати власні тілесні сигнали, для того, щоб передбачити, який духовний відгук вони викличуть у дітей, співвіднести їх зі своїми попередніми намірами. Дитина з її обмеженим життєвим досвідом ще шукає себе. Вона безпосередня, у неї один тілесний прояв змінюється іншим. Дитина більше, ніж дорослий, прив’язана до ситуації. Тому від

того, які мовні і тілесні сигнали посилятимуть їй інші люди і як вони будуть сприйматися самою дитиною, залежить формування її експресивної і тілесної культури, а разом з тим – і відповідних почуттів, соціальних установок, ціннісних орієнтацій, характеру.

#### **Використана література:**

1. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Дис. ... к. психол. н. зі спеціальності 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2003.
2. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. 2-ге вид. – К.: Веселка, 1998. – 214 с.
3. Уманець Л. Проблема долі у практичній психології // Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін.: Підручник. – К.: Либідь, 1999. – С. 191-216.
4. Хрестоматія по телесно-орієнтованій психотерапії и психотехніке /Редактор-составитель В.Ю.Баскаков. 2-е изд. – М.: Смысл, 1997. – 159 с.
5. Чепелева Н.В. Процессы понимания и интерпретации в деятельности практического психолога // Практична психологія: теорія, методи, технології. – К., 1997. – С. 102-109.

#### **Анотація**

*Стаття розглядає соціально-психологічний підхід к танцю. Ставить акцент на его диалогичной, коммунікативной природі, выделяет как особый вид проявления взаимоотношений с миром, с другими людьми, с собой.*

**Морозова О.Л.**

## **ВИВЧЕННЯ ЕТНІЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ШКОЛЯРІВ**

На сучасному етапі розвитку українського суспільства перед прогресивними політичними силами країни стоїть завдання консолідації нації. Це неможливо без відродження і формування духовності нації, національної свідомості і самосвідомості. В Україні чимало спільнот, що тривалий час проживають, взаємодіють, спілкуються в регіоні, тому розв'язання цих питань дасть змогу подолати відчуження людей як представників різних етносів, уникнути міжетнічних сутичок і конфліктів. Для того щоб подолати ці проблеми треба вивчати особливості вияву етнічної ідентичності ще в молодшому віку.

У 1953 році термін етнічність у науковий обіг ввів американський дослідник Д. Рісмен. Початок фундаментальних розробок концепцій етнічності пов'язують з прізвищами американських соціологів Н. Глейзера та Д. Мойтігена. Цікавість до даної теми актуальна і зараз, що, в свою чергу підтверджується численними публікаціями. Значний матеріал з даної проблеми ми отримали завдяки дослідженням як зарубіжних, так і українських вчених. Це зокрема, праці Е. Еріксона, Ж. Піаже, З. Фрейда, Марсія, А. Г. Асмолова, А. С. Бароніна, Г. У. Солдатова, П. І. Гнатенка, В. Н. Павленка та ін.