

# Телесность в образовательной среде: проблемы и перспективы

УДК 159.98

## ТЕЛЕСНООРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Брекина О.В., Гусев С.А (Орехово-Зуево, Россия)

*В статье рассказывается о возможностях телесности в образовательной среде. Обсуждаются перспективы телесноориентированных упражнений в рамках изучения предмета «Методы активного социально-психологического обучения» со студентами психолого-педагогического факультета. Приводятся результаты исследования, подтверждающие факт снижения общей напряженности психологических защит после проведения тренинга.*

**Brekina O.V., Gusev S.A (Orechovo-Zuevo, Russia). ORGONOMIC EXERCISES AS A METHOD OF INTENSITY OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE STUDENS OF PSIHOLOGO-PEDAGOGICAL FACULTY**

*In article it is told about orgonomic possibilities in the educational environment. Orgonomic exercises within the limits of subject studying «Methods of active socially-psychological training» prospects are discussed with students of psihologo-pedagogical faculty. The results of research confirming the fact of decrease of the general intensity of psychological defense after carrying out of training are resulted.*

Современный педагог-психолог – это человек, решающий множество проблем, которые перед ним ставит не только школа, но и общество в целом. Основными задачами в деятельности педагога-психолога по-прежнему являются задачи по оказанию психологической помощи через специально организованную систему взаимодействия, через коммуникацию и установление взаимоотношений. Высокий профессиональный и личностный уровень психолога характеризует умение установить доверительный контакт с людьми с самым разным уровнем личностного и интеллектуального развития, способность соучаствовать в судьбах людей, быть конгруэнтным и естественным в отражении эмоций и чувств. Все эти требования ставят перед студентами психолого-педагогического факультета задачи по улучшению собственных коммуникативных навыков, умению устанавливать вербальный, невербальный контакт, создавать вокруг себя благоприятное и комфортное пространство общения, взаимодействия на всех уровнях. Для этого им часто приходится прорабатывать свои собственные страхи и психологические проблемы, избавляться от закрытости, недоверия, тревожности и закомплексованности. Прекрасную возможность для этого дают психотехнические упражнения, с которых в рамках изучения предмета «Методы активного социально-психологического обучения» начинались практические и семинарские занятия.

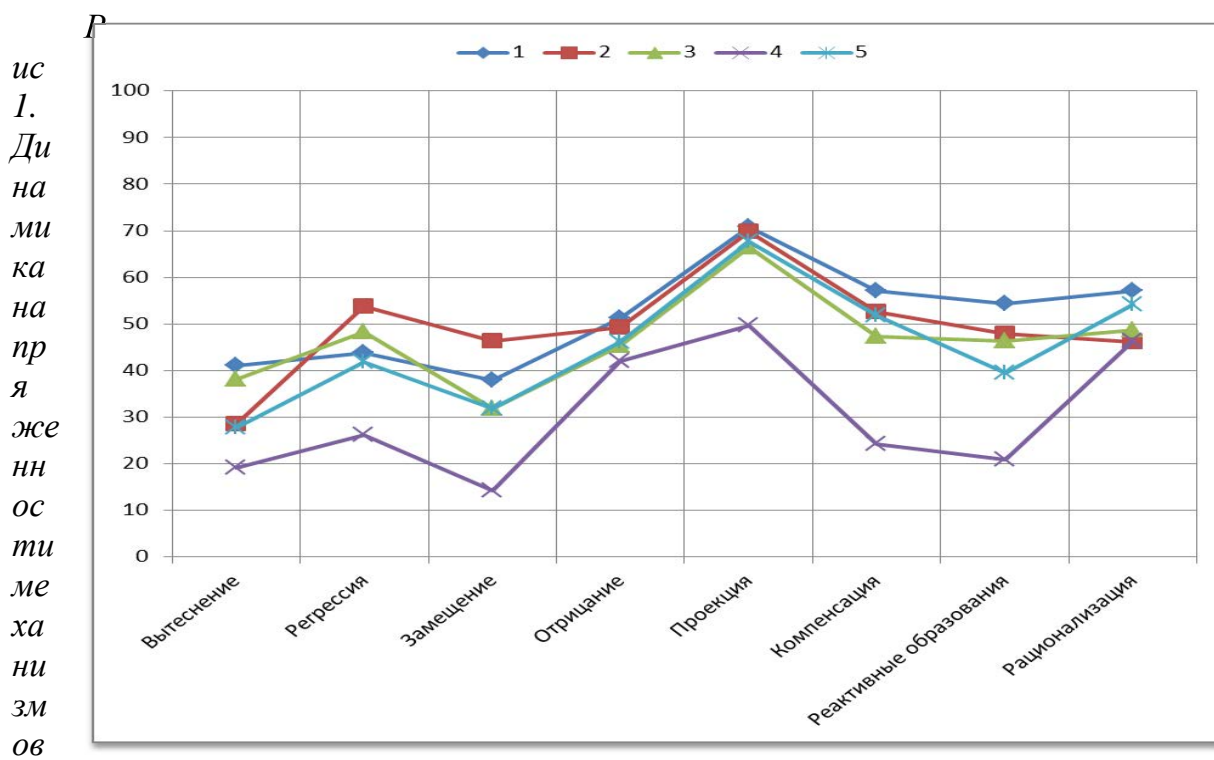
Общеизвестно, что 93 % информации, исходящей от человека, принадлежат невербальному языку, из них 55 % принадлежат телу, 38 % интонации голоса. Тело человека – древний инструмент познания и взаимодействия, однако, в условиях современной жизни тело является главным «сборщиком» непрожитых переживаний человека, его невыраженных эмоций и стрессов. Тело обладает фантастической способно-

стью аккумулировать все негативные переживания на себе в виде мышечных блоков, «освобождая» тем самым от перегрузки мозг человека, в первую очередь, сознание, однако начинает со временем само от этого страдать. Больше всего спазмов и зажимов находится в области спины и ног, а также плеч, рук и поясницы.

Освобождение от телесных зажимов, согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии, один из самых эффективных способов освобождения от зажимов психологических, снятия зажатости, неуверенности в себе и закомплексованности, в том числе и в общении.

Для решения этой и других задач нами применялись телесноориентированные психотехники актера, разработанные на основе обучения принципам актерскому мастерству в рамках школ К.С.Станиславского и М.А.Чехова, а также элементы Образовательной кинесиологии.

Кроме того, нами была изучена динамика психологической защиты у студентов разных курсов психолого-педагогического факультета МГОГИ (Рис.1).



психологической защиты у студентов ВУЗа

В динамике наблюдается «удивительная согласованность» пика образованного тремя МПЗ – отрицание, проекция, компенсация, т.е. практически одинаковые результаты.

Статистический анализ по критерию Крускала-Уоллиса показал отсутствие у 1-5 курса значимых различий между тремя МПЗ, а именно – отрицание, проекция, рационализация. Это говорит о том, что данные три МПЗ наименее являются изменчивыми на протяжении обучения в ВУЗе.

Одной из самых заметных особенностей является – пик защитного механизма Проекция практически одинаковый на 1, 2, 3, 5 курсах. Подобный же пик наблюдается и на 4 курсе, но в данном случае, ситуация отличается тем, что на данном этапе

обучения *общая напряженность защит является меньшей, чем на всех остальных* (график расположен заметно ниже). Наименьшей точкой на графиках 1, 2, 3, 5 курсов является значение Вытеснения, у 4 к ней прибавляется, также Замещение (являясь ниже выше названного) и Реактивные образования. Отмеченные различия (в сторону снижения) в показателях напряженности МПЗ подтверждаются статистически по критерию Манны-Уитни на уровне от  $p$  0,01 до 0,001

Для объяснения причин низкой, по сравнению с другими курсами, напряженности психологической защиты 4 курса, нами были проанализированы ряд факторов. Заранее отметим, основные способы контроля внешних переменных были соблюдены.

Первое. Мы предположили высокие показатели 4 курса по сравнению с другими по фактору 16 PF Кеттела MD «адекватность самооценки». Это предположение не подтвердилось, так как не было найдено ни одного статистически значимого различия 4 курса с остальными, и показатели испытуемых находятся в рамках нормы.

Второе. Погрешность усреднения показателей, не учитывающая особенности индивидуальности входящих в состав 4 курса студентов. Общее стандартное отклонение 4 курса не является наибольшим среди всех остальных курсов, а находится примерно на одном уровне с 2 и 5, самое низкое значение по данному параметру у 3 курса. Это говорит, о том, что разброс значений относительно среднего, по которому и строился график, не сильно отличается от остальных курсов. В виду этого, объясняя общую низкую напряженность психологических защит, сослаться на погрешность усреднения показателей не приходится.

Студенты четвертого курса на момент проведения тестирования посетили тренинг в рамках практических занятий по предмету «Активные формы социально-психологического обучения». В основе его вышеописанные, телесноориентированные психотехники актера, а также элементы Образовательной кинесиологии. Согласно В. Райху «мышечная броня» есть физическое проявление психологической защиты. Модифицируя мышечные зажимы с помощью телесноориентированных психотехник (что и было осуществлено в тренинге), можно снижать деструктивное влияние психологической защиты. Таким образом, снижение общей напряженности психологических защит 4 курса по сравнению с другими курсами, является прямым следствием и положительным эффектом данного тренинга.