

ческого барьера у курсантов при поступлении в соответствующие вузы МЧС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
2. Кремень, М.А. Теория упреждающей адаптации // Адукацыя і выхаванне. 1999. – №3. – С. 22–24.

УДК 159.9

Ефимчук И.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

*УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь*

Научный руководитель канд. психол. наук, доцент Малейчук Г.И.

В данной статье представлена попытка использования техник телесно-ориентированной психотерапии в рамках занятий по психологическому тренингу.

На основании анализа современной научно-психологической литературы по данной проблематике, можно говорить о том, что образ телесного Я является динамическим образованием субъективной реальности относительно возрастного аспекта его формирования. Закономерности формирования, развития, функционирования и трансформации сформированного образа телесного Я коррелируют с закономерностями психического и соматического индивидуального развития человека на данном возрастном этапе. Следовательно, формирование, развитие, функционирование и трансформация сформированного образа тела происходит на каждом возрастном этапе индивидуального развития, но на качественно различных уровнях.

По мнению Тхостова А.Ш., образ тела – это обобщенный образ-представление субъекта о своем теле, который предполагает целую иерархию представлений о своем теле, причем соответствующих различным состояниям и жизненным ситуациям человека [1].

Актуальность темы продиктована необходимостью в целенаправленном развитии адекватного образа тела, который является одной из универсальных характеристик образа Я и представляет собой одно из условий для гармоничного развития личности.

Телесно-ориентированная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии, ещё её называют соматической психологией. Цель моей работы: в ходе занятий по психологическому тренингу помочь студентам лучше осознать, почувствовать, понять и принять своё тело. На самом первом занятии в двух группах были проведены методики «Образ телесного Я» и тест цветоуказания на неудовлетворённость

своим телом [2]. Далее в одной из групп в ходе занятий включались упражнения из телесно-ориентированной терапии, способствующие пониманию телесного состояния и проработку мышечных зажимов, а также двигательные упражнения, работающие с физическим контактом между участниками группы.

После 20 занятий был проведён ещё один диагностический замер. Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного экспериментов показал, что в группе, участвовавшей в ходе тренинга в различных телесно-ориентированных упражнениях, повысился уровень удовлетворённости своим телом, также выше стали значения по первому фактору опросника «Образ телесного Я». В основе этого фактора лежит чувство симпатии к себе, принятия себя таким, какой ты есть, пусть и с некоторыми недостатками. В то время как во второй группе, в которой тренинг проходил традиционно, больше присутствует низких оценок по первому фактору, что говорит о сомнении в ценности собственного тела, отстранённости и безразличии к своему телу, потери интереса к своим телесным ощущениям.

По второму фактору опросника, в который входят положения, указывающие на зависимость отношения к образу тела от оценки его окружающими, тоже получились разные значения. В группе, проходившей телесно-ориентированную психотерапию, преобладала уверенность в себе, независимость самооценки своего телесного Я. Во второй же группе чаще присутствовало конформное отношение к своему телу, сильно выраженная мотивацией социального одобрения, зависимость от мнения окружающих. Также зависимость отношения к образу телесного Я от мнения других тесно связана с границами образа тела. В то же время если присутствует чрезвычайно малая (или вообще отсутствует) зависимость от мнения других людей, это может говорить о некоторой ригидности, застенчивости, отчуждении в отношениях.

Таким образом, использование техник телесно-ориентированной психотерапии в рамках психологического тренинга помогло многим студентам осознать и принять свою телесную сущность, интегрировать различные части своего Я и даже решить некоторые личные затруднения в общении с другими людьми и членами своей группы. Также это сильно повысило сплочённость учебной группы, что в свою очередь способствовало повышению успеваемости и использованию творческого подхода к выполнению различных учебных заданий по другим предметам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тхостов, А.Ш. Психология телесности. – М.: «СМЫСЛ», 2002.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике – СПб.: Питер Ком, 1999.