



Лесик А. В.
Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МЕТОДА "СПРИНГ-ЭЛАСТИКА" НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Жизнь современного человека наполнена всевозможной борьбой и конфликтами. Наталкиваясь на препятствия в достижении цели, люди не могут не реагировать на это эмоционально. Основная эмоция, возникающая при столкновении с препятствием и позволяющая его преодолеть это эмоция гнева, агрессия. Если препятствие не удается преодолеть – возникает фрустрация. Проблема состоит в том, что гнев и его выражение запрещены обществом и осуждаются, в то время как состояние фрустрации может долгое время оставаться неотреагированным, и тяжким бременем лежать на плечах человека.

"Лежит на плечах...", "нести тяжкий крест...", "нет возможности продохнуть...", так люди говорят о своих проблемах, о своих эмоциях, так они к ним относятся.

Согласно телесно-ориентированной психологии неотреагированные, сдержанные, подавленные эмоции и переживания остаются в теле человека, создавая в нем напряжение отдельных групп мышц, которые в свою очередь создают мышечный панцирь. Райх, в свое время, доказал, что мышечный панцирь является результатом многочисленных фрустраций первые из которых возникают еще в детстве (Е. Гозарова). Чувство гнева скрывается в груди, заставляя человека сгорбиться, опустить плечи, задерживать дыхание, чтобы гнев не нашел выхода наружу. Потому изменяется осанка, походка и привычные позы.

В рамках телесно-ориентированной терапии связь между эмоциональным состоянием и телом не подлежит сомнению и рассматривается весьма подробно. В свою очередь психотерапевт работая с эмоциями изменяет тело и, работая с телом, изменяет эмоции.

Рассмотрим основные направления в рамках телесно-ориентированной психотерапии.

1. Основателем телесно-ориентированной психотерапии является В. Райх, который в создании своей теории во многом опирался на психоанализ. Его теория демонстрирует связь между характером и привычными для человека реакциями на стресс, паттернами сдерживания жизненной энергии, локализацией мышечных напряжений и



типом невроза. Когда тело сжимается, напрягается, нарушается "принцип волны" (напряжение-зарядка – разрядка-спад напряжения) – один из центральных принципов теории. Задачей психотерапии по Райху, является анализ не только характера, соответственно которому и возникает мышечный панцирь, но и восстановление энергетического равновесия в организме через восстановление "принципа волны". Работает терапевт с пациентом не только вербально, но впервые вводится терапия через прикосновения при активном участии самого пациента.

2. Биоэнергетический метод А. Лоуэна. Этот метод является уникальным сочетанием самых разнообразных современных наук о человеке и древних учений. Свою теорию Лоуэн разрабатывает, основываясь на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей. В данном случае с пациентом работают и в положении лежа и в положении стоя: используются специальные позы и упражнения в целях интенсификации процесса "напряжение-разрядка" и выравнивания энергетики организма. В этом же контексте придается большое значение дыханию. "Цель биоэнергетики – помочь людям снова обрести их первичную природу, которая является условием свободы, состояния грациозности и качеством красоты" (А. Лоуэн).

3. Так же одним из основных направлений является биосинтез. Автор этого метода – Д. Боаделла. В основе концепции лежат данные эмбриологии о развитии зародыша человека на 2-3 неделе. В это время три зародышевых листка – эктодерма, мезодерма и энтодерма – становятся основой трех энергетических потоков. В результате внутриутробного или родового стресса или травмы более позднего возраста гармония между тремя энергетическими потоками нарушается, что приводит к дезинтеграции сфер ощущения, чувств и мыслей. Методика терапии направлена не на переживание ярости, боли, гнева и пр., но ориентирует человека к первичному уровню ощущений и чувств и строится на основании уважения к системе защиты человека, которая стратегически необходима ему для выживания и адаптации.

4. Одним из новых методов является метод Ф.М. Александера. Техника Александера – метод, показывающий людям, неправильно и неэффективно пользующимся своим телом, как можно избежать этих неправильностей в действии и в покое. Под "использованием" Александер имеет в виду наши привычки в держании и движении тела, привычки, которые непосредственно влияют на то, как мы функционируем физически, умственно и эмоционально. Александер полагал, что предпосылкой сво-



бодных естественных движений, что бы мы ни делали, является наибольшее возможное растяжение позвоночника. Это не означает насильственного вытягивания позвоночника: имеется в виду естественное вытягивание вверх.

Но все эти подходы невозможно применить самостоятельно по отношению к самому себе, своему телу, они требуют помощи и непосредственного участия опытного тренера.

Авторская система упражнений спринг-эластика так же требует присутствие опытного тренера, особенно на первых порах, но затем допускает самостоятельное развитие, имеет оздоровительный эффект и кроме того, более доступна. "Спринг-эластика" – ОЭГ (Springy - пружинистая - техника выполнения, Elastics – эластика – область воздействия, эластические и коллагеновые волокна, связки) представлена комплексами специфических физических упражнений; разработана и внедрена автором (М.Г. Трибурт) с учетом физиологических и психологических особенностей женского организма и общепринятых для проведения занятий оздоровительной гимнастики норм и рекомендаций. Предназначена для использования в оздоровительно-образовательных программах для девушек и женщин разных возрастных групп.

Основная задача спринг-эластики – увести человека от механичности в интуитивное пространство, спонтанно включающее механизмы эмоционально-телесного самовыражения, и сформировать когнитивно-этическое сознание. Овладение такими знаниями требует от человека целостного включения в процесс совершенствования.

Основной целью проводимого исследования стало выяснение влияния на уровень агрессивности и связанных с ней состояний и чувств (тревожность, ригидность и фрустрация) занятий по системе спринг-эластики. Первым звеном в связи этих чувств стало состояние фрустрации. Фрустрация переживаемая как объективная или субъективная непреодолимость жизненных затруднений вызывает отрицательные эмоции и повышение тревожности, восходящей до личностной. Одной из возможных реакций при этом является агрессия, питаемая всей обстановкой фрустрации, гневом, ненавистью, отчаянием человека. Преодоление состояния фрустрации требует повышение состояния устойчивости личности к неблагоприятным обстоятельствам жизни на основе адекватного их осознания. Это осознание предполагает перестройку мотивов, эмоций и восприятия человеком содержания его социальной адаптации, возможных путей разрешения конфликтов и проблем. Относительная неспособность к переосмыслению поведения и его перестройке выражается в ригидности личности.



Теоретическим основанием для исследования стало утверждение телесно-ориентированной психологии о том, что напряжение и изменения в грудном отделе говорят о сдерживаемой эмоции гнева, а интенсивная работа по расправлению этого отдела позвоночника помогает разрешить проблемы с отреагированием и выражением этой эмоции. При этом в системе спринг-эластики содержится большое количество упражнений направленных именно на грудной отдел и в целом система направлена на развитие позвоночника, разработку его отделов и придание ему гибкости.

В исследовании участвовали две учебные группы студенток УрГУПС. В качестве испытуемых были выбраны студентки, которые наиболее регулярно посещают занятия физической культуры. Всего участвовало 20 девушек, по 10 человек в двух группах. Одна группа занималась по обычной программе физического воспитания, вторая по системе спринг-эластики.

Для диагностики применялся опросник "Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессии и ригидности" опубликованный предложенный в "Практикуме по психологии личности" (О.П. Елисеев) были получены следующие результаты.

- При сравнении двух групп были получены данные о существенном различии между ними по уровню ригидности. В группе занимающейся по системе спринг-эластики ригидность оказалась ниже на 50 %.
- При сравнении данных группы занимающейся по системе спринг-эластики, полученных в разное время (октябрь 2002, февраль 2003) было незначительное, но достоверное различие в уровне агрессивности. Первоначальный уровень агрессии был снижен на 60 %.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что при работе с системой спринг-эластики действительно можно снизить уровень агрессивности, воздействуя при этом только на тело человека, без вербального терапевтического контакта. Однако такой эффект проявляется не сразу, а значительно отложен во времени. В то время как овладение новым принципом движения, иным подходом к своему телу, заставляет человека достаточно быстро перестраиваться, тем самым, снижая уровень его ригидности и это видно из результатов.

На данный момент исследование данной проблемы находится лишь в начале своего пути. Предполагается дальнейшая работа с группами занимающимися по системе спринг-эластики, а так же изучение влияния этой системы прежде всего на развитие личности.



В то же время, данное исследование имеет огромную практическую значимость. Поскольку существование таких данных и в целом метода спринг-эластики в арсенале системы образования позволяет развивать учащихся не только физически, оздоравливая их тело, но и развивать каждого учащегося как личность в правильном направлении.

Масленицина Н.В.,
Сосновская Е.В.
Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БИЗНЕС-ТРЕНИНГА ДЛЯ ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ

Сегодня бизнес-тренинги получили широкое распространение – в основе этого мы видим две основные причины: одна из них – дань моде на использование психологического знания в бизнесе, другая – реальная возможность повысить компетентность сотрудников с помощью данного метода. Эффективность тренинга отслеживается различными способами – например, на сегодняшний день в консалтинговых агентствах Екатеринбурга наиболее распространенными являются такие методы, как проведение через 1-2 месяца после двух-трехдневного тренинга "контрольного" занятия, позволяющего оценить изменения в деятельности участников за это время; популярный метод экспертных оценок обычно сводится к беседе с руководителями сотрудников, участвовавших в тренинге и выяснению их мнения по поводу происшедших изменений, а так же дальнейших пожеланий. В целом можно констатировать определенные сложности отслеживания тренингового эффекта по причине временной отсроченности наступления этого эффекта.

Нами был предложен ранее не использовавшийся метод отслеживания эффективности – сочетание проективной методики рабочих ситуаций (созданной на основе диагностического материала теста фрустрации Розенцвейга), методики незаконченных предложений, шкальной методики оценки профессионально важных качеств и экспертной оценки профессионально важных качеств. Данный комплекс методик позволяет выявлять типичное поведение в эмоционально напряженных рабочих ситуациях, гибкость поведения, культуру речи, агрессивность, настойчивость, эффективность поведения в соответствии со знаниями полученными на тренинге, общее отношение к работе (клиентам, руководителю, коллегам, обучению и т. д.), самооценку ПВХ (профессио-