

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2024.59.53.036

Применение телесно-ориентированных техник для преодоления учебных барьеров

Чжан Юнчжуан

Аспирант,
Донской государственной технической университет,
344003, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1;
e-mail: Zhang.donstu22@gmail.com

Аннотация

Для того, чтобы быть успешным в современном мире, человеку важно обладать развитым навыком самообучения и умением переносить имеющиеся знания, умения и навыки в новые ситуации. Однако в процессе познавательной деятельности могут возникать барьеры, препятствующие решению учебных задач. Психологические барьеры, в том числе учебные, несут в себе двойственный потенциал: с одной стороны, это потенциал развивающей деятельности по преодолению барьеров, которая позволяет адаптироваться к внешним барьерам и переносить полученный опыт в новые ситуации; с другой стороны, внутренние барьеры могут блокировать деятельность, стать препятствием на пути к саморазвитию и иметь негативные психофизические последствия. В этой связи особой актуальностью обладают телесно-ориентированные техники по преодолению учебных барьеров, направленные на нейтрализацию негативных последствий барьеров и развития навыков преодоления других барьеров в будущем.

Для цитирования в научных исследованиях

Чжан Юнчжуан. Применение телесно-ориентированных техник для преодоления учебных барьеров // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 1А. С. 173-178. DOI: 10.34670/AR.2024.59.53.036

Ключевые слова

Психологические барьеры, учебные барьеры, психолого-познавательные барьеры, телесно-ориентированные техники, психофизические зажимы.

Введение

В современном динамично меняющемся мире успешность человека во многих сферах зависит от его способности к обучению, самообучению, гибкости и адаптивности. В этой связи перед педагогами ставятся новые задачи, связанные с развитием у обучающихся так называемых мягких, или гибких, навыков («soft skills»). Исследователи и практики в области психологии и педагогики подчеркивают важность раннего развития этих навыков, начиная с младшего школьного возраста [Лаптев, Ларченкова, 2016, www; Саидов, Жданова, Пигарева, 2022, www; Романов, 2020, www]. Однако процесс обучения могут затруднять проблемы, обусловленные различными учебными и коммуникативными барьерами, возникающими у обучающихся. Связь между мягкими навыками и преодолением подобных барьеров взаимная: во время преодоления барьеров развиваются мягкие навыки, которые в дальнейшем помогают преодолевать барьеры более эффективно и быстро. Есть исследования, подтверждающие корреляцию между способностью преодолевать барьеры и саморегуляцией у студентов [Гарданова, Манина, 2021, www]. Кроме того, неумение справляться с барьерами может стать непреодолимой преградой для человека, а способность справляться с ними, наоборот, может стимулировать к достижению целей. Таким образом, вопросы преодоления учебных барьеров приобретают особую актуальность, поскольку способность преодолевать, прогнозировать и предотвращать их возникновение можно рассматривать как один из факторов успешной деятельности человека, не только учебной, но также социальной и профессиональной.

Психологические и педагогические трактовки понятия «барьер»

Однако прежде всего необходимо рассмотреть сам феномен барьеров, и начать стоит с психологических подходов, так как именно в психологии возникли представления о барьерах как о внутренних затруднениях человека [Лаптев, Ларченкова, 2016, www], в основе которых лежат психологические механизмы [Рубинштейн, 1989]. В рамках данной статьи мы будем рассматривать барьер как «психологический феномен, который ограничивает проявление жизнедеятельности человека, препятствует удовлетворению его потребностей» [Лаптев, Ларченкова, 2016, www].

Барьер может рассматриваться в двух проявлениях [Лаптев, Ларченкова, 2016, www; Глазкова, 2012, www]: как состояние, когда барьер проявляется как временный и нестабильный, зависит от ситуации, и как свойство личности, когда барьер устойчив и его проявление зависит от личностных особенностей характера.

Барьеры рассматриваются как структурный элемент творческой деятельности, а их способность их преодолевать – как важное условие эффективного функционирования человека [Ларченкова, 2013]. В познавательной, равно как и в творческой деятельности преодоление барьеров связано с переносом полученных знаний и навыков в новые ситуации. Таким образом определяется развивающий потенциал деятельности по преодолению барьеров. Однако важным условием наличия развивающего потенциала является осознание человеком барьера как некоторого напряжения или дефицита чего-то. При этом если барьер ощущается непреодолимым, то есть риск не только снижения или подавления активности человека, но и деформации личности.

Среди барьеров, препятствующих творческой деятельности [Осипова, Голубова, Москаленко, Зеленев, 2013, 53-54], мы подчеркнем те, которые, по нашему мнению, могут

мешать и в познавательной, и учебной деятельности: отсутствие гибкости и сила привычки; узконаправленный подход и чрезмерная сконцентрированность на деталях; боязнь критики; недостаток знаний или отсутствие определенных умственных способностей; неадекватное восприятие как препятствие мышлению.

Непосредственно в педагогической литературе чаще применяется термин «психолого-познавательный барьер», в рамках которого барьер связывается с психологическими закономерностями, порождающими проблемы в познавательном процессе [Лаптев, Ларченкова, 2016, www].

В педагогике так же, как и в психологии, барьеры рассматриваются как имеющие негативные и позитивные эффекты. Позитивный эффект заключается в том, что их преодоление представляет собой развивающую деятельность. Эти эффекты ложатся в основу проблемного обучения.

Развита теория барьерной психологии, в рамках которой барьеры делятся на внутренние и внешние. Внутренние барьеры определяются состоянием обучающегося, его осознанием нехватки ресурса например, знаний или навыков, для освоения учебного материала и его эмоциональной реакцией на эту ситуацию. Внешним барьером является та учебная задача, которая вызывает такие затруднения. Развитие ученика заключается в проработке внутренних барьеров. То есть условием развития личности ученика становится именно его личная адаптация к внешним барьерам, а не адаптация внешних барьеров под себя [Мацюк, Комаров, 2019, www].

Негативные эффекты связаны с невозможностью преодолеть барьер, блокируется уже начавшаяся деятельность, а новая деятельность не имеет возможности развернуться. Вследствие этого не происходит развития, могут возникнуть деструктивные реакции, имеющие эмоциональные и физические проявления.

Физические проявления барьеров и телесно-ориентированные техники

Одной из форм реакции на барьеры может стать стресс и, как следствие, повышенная тревожность, мышечное напряжение, усиление негативного воздействия внешних раздражителей, снижение функциональности организма и блокировка его энергетического потенциала. Работа с мышечными зажимами с помощью телесно-ориентированных техник направлена сразу на снятие и физического, и психологического напряжения, сопутствующего столкновению с барьерами. Среди прочих подходов в рамках телесно-ориентированных практик по средствам и целям выделяют следующие: направленные на состояние мышц; направленные на осознанность; направленные на телесное проявление душевного состояния, т.е. экспрессивные; основанные на дыхании, т.е. трансперсональные; направленные на регуляцию психофизического состояния; массажные; интегративные.

Эффективность телесно-ориентированных практик связана со следующими возможностями [Леви, 2019, www]:

- позволяют воздействовать на те уровни психики, на которые не всегда можно достаточно эффективно воздействовать с помощью только лишь вербальных техник;
- связь между психологическим переживанием и движением не столь очевидна и понятна, поэтому человеку проще расслабиться и раскрыться;
- телесная психотерапия позволяет раскрыть ресурсы, которые ранее были скрыты, и найти опору внутри себя;

– через телесные практики можно запустить процессы самовосстановления, основываясь на личностных качествах человека.

Таким образом, телесно-ориентированные практики позволяют человеку снять психофизические зажимы, познать собственные ресурсы более глубоко и научиться эффективно их использовать для преодоления барьеров.

Заключение

Барьеры, возникающие в процессе познавательной деятельности, носят двойственный характер: с одной стороны, они могут стать серьезной преградой на пути решения учебных задач, с другой стороны, они несут в себе развивающий потенциал, поскольку их преодоление позволяет адаптировать и развивать внутренние ресурсы, знания и навыки для их применения в новых ситуациях.

Барьеры, которые воспринимаются непреодолимыми, способны не только блокировать уже начатую познавательную деятельность, но и не дают развивать новую деятельность. Это может стать серьезным препятствием не только в учебной деятельности, но и в дальнейшей профессиональной, поскольку из-за непроработанных внутренних барьеров становится затруднительным не только решение определенных задач, но и способность к саморазвитию и самообучению в целом. Кроме того, столкновение с барьерами несет в себе риск и физических проявлений, выражаемых, например, в виде зажимов мышц. Поэтому актуальными становятся телесно-ориентированные практики, которые направлены на мобилизацию внутренних ресурсов для разрешения уже возникших затруднительных ситуаций и их последствий, а также на подготовку к преодолению будущих барьеров.

Библиография

1. Гарданова Ж.Р., Манина В.А. Анализ взаимосвязи уровня саморегуляции поведения и способности к преодолению психологических барьеров у студентов // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2021. № 1 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vzaimosvyazi-urovnya-samoregulyatsii-povedeniya-i-sposobnosti-k-preodoleniyu-psihologicheskikh-barierov-u-studentov> (дата обращения: 06.12.2023).
2. Глазкова И.Я. Исследование проблемы барьеров в отечественной психологии // *Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова*. 2012. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problemy-barierov-v-otechestvennoy-psihologii> (дата обращения: 06.12.2023).
3. Лаптев В.В., Ларченкова Л.А. Феномен психолого-познавательных барьеров и его значение в современном школьном обучении // *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*. 2016. № 182. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-psihologo-poznavatelnyh-barierov-i-ego-znachenie-v-sovremennom-shkolnom-obuchenii> (дата обращения: 06.12.2023).
4. Ларченкова Л.А. Физические задачи как средство достижения целей физического образования в средней школе. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. 159 с.
5. Леви Т.С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия // *Научные труды Московского гуманитарного университета*. 2019. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannaya-psihoterapiya-spetsifika-vozmozhnosti-mehanizmy-vozdeystviya> (дата обращения: 07.12.2023).
6. Мацок Е.А., Комаров Ю.А. Особенности смыслообразования младших школьников в условиях включённого обучения // *Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология*. 2019. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-smysloobrazovaniya-mladshih-shkolnikov-v-usloviyah-vklyuchyonnogo-obucheniya> (дата обращения: 07.12.2023).
7. Осипова А.А., Голубова А.Е., Москаленко В.М., Зеленев А.А. Концепт «Психолого-познавательный барьер» в научно-психологическом дискурсе // *Российский психологический журнал*. 2016. Т. 13. № 1. С. 51-60
8. Романов К.М. Развитие креативности школьников // *Педагогика и психология образования*. 2020. № 2. С. 161–175. DOI: 10.31862/2500-297X2020-2-161-175.

9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Т. 2. М.: Педагогика, 1989. 328 с.
10. Саидов З.А., Жданова С.Н., Пигарева Е.Н. Формирование гибких навыков (soft skills) у учащихся начальных классов как актуальная проблема педагогики // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gibkih-navykov-soft-skills-u-uchaschihsya-nachalnyh-klassov-kak-aktualnaya-problema-pedagogiki> (дата обращения: 29.11.2023).

The use of body-oriented techniques to overcome learning barriers

Zhang Yongzhuang

Postgraduate Student,
Don State Technical University,
344003, 1 Gagarina sq., Rostov-on-Don, Russian Federation;
e-mail: Zhang.donstu22@gmail.com

Abstract

The article discusses a way to overcome learning barriers through body-oriented techniques. The relevance of such studies is related to the fact that psychological and cognitive barriers arise in the educational process, complicate learning and future professional activity of a person. A person needs to have self-development and self-learning skills, and insurmountable barriers prevent this to be successful and in demand. It is extremely important to learn how to overcome them. This article discusses psychological and pedagogical approaches to the concept of "barrier". External and internal barriers are considered. The article reflects the developing potential of activities to overcome barriers. The authors also noted the negative psychophysical effects of encountering barriers in educational activities. Body-oriented techniques are one of the ways to neutralize the negative consequences of a collision and the inability to overcome learning barriers. The article emphasizes that such techniques are aimed at physical and psychological clamps. The article presents the possibilities of body-oriented techniques that make their application effective.

For citation

Zhang Yongzhuang (2024) *Primenenie telesno-orientirovannykh tekhnik dlya preodoleniya uchebnykh bar'erov* [The use of body-oriented techniques to overcome learning barriers]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (1A), pp. 173-178. DOI: 10.34670/AR.2024.59.53.036

Keywords

Psychological barriers, educational barriers, psychological and cognitive barriers, body-oriented techniques, psychophysical clamps.

References

1. Gardanova Zh.R., Manina V.A. (2021) Analiz vzaimosvyazi urovnya samoregulyatsii povedeniya i sposobnosti k preodoleniyu psikhologicheskikh bar'erov u studentov [Analysis of the relationship between the level of self-regulation of behavior and the ability to overcome psychological barriers among students]. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie* [Personality in a changing world: health, adaptation, development], (32). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vzaimosvyazi-urovnnya-samoregulyatsii-povedeniya-i-sposobnosti-k-preodoleniyu-psihologicheskikh-barierov-u-studentov> [Accessed 16/12/2023].

2. Glazkova I.Ya. (2012) Issledovanie problemy bar'erov v otechestvennoi psikhologii [Study of the problem of barriers in domestic psychology]. *Vestnik Taganrogskogo instituta imeni A.P. Chekhova* [Bulletin of the Taganrog Institute named after A.P. Chekhov], 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problemy-barierov-v-otchestvennoy-psihologii> [Accessed 18/12/2023].
3. Laptev V.V., Larchenkova L.A. Fenomen psikhologo-poznavatel'nykh bar'erov i ego znachenie v sovremennom shkol'nom obuchenii [The phenomenon of psychological-cognitive barriers and its significance in modern school education]. *Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena* [News of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen]. 2016. № 182. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-psihologo-poznavatelnyh-barierov-i-ego-znachenie-v-sovremennom-shkolnom-obuchenii> [Accessed 22/12/2023].
4. Larchenkova L.A. (2013) *Fizicheskie zadachi kak sredstvo dostizheniya tselei fizicheskogo obrazovaniya v srednei shkole* [Physical tasks as a means of achieving the goals of physical education in secondary school]. Saint Petersburg: Publishing house of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen.
5. Levi T.S. (2019) Telesno-orientirovannaya psikhoterapiya: spetsifika, vozmozhnosti, mekhanizmy vozdeistviya [Body-oriented psychotherapy: specifics, possibilities, mechanisms of influence]. *Nauchnye trudy Moskovskogo gumanitarnogo universiteta* [Scientific works of Moscow University for the Humanities], 3. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannaya-psihoterapiya-spetsifika-vozmozhnosti-mekhanizmy-vozdeistviya> [Accessed 21/12/2023].
6. Matsyuk E.A., Komarov Yu.A. (2019) Osobennosti smysloobrazovaniya mladshikh shkol'nikov v usloviyakh vklyuchennogo obucheniya [Features of meaning formation of younger schoolchildren in the conditions of inclusive learning]. *Innovatsionnaya nauka: Psikhologiya, Pedagogika, Defektologiya* [Innovative science: Psychology, Pedagogy, Defectology]. № 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-smysloobrazovaniya-mladshih-shkolnikov-v-usloviyah-vklyuchyonno-obucheniya> [Accessed 18/12/2023].
7. Osipova A.A., Golubova A.E., Moskalenko V.M., Zelenov A.A. (2016) Kontsept «Psikhologo-poznavatel'nyi bar'er» v nauchno-psikhologicheskome diskurse [The concept of “Psychological-cognitive barrier” in scientific and psychological discourse]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal* [Russian psychological journal], 13 (1), pp. 51-60.
8. Romanov K.M. (2020) Razvitie kreativnosti shkol'nikov [Development of creativity of schoolchildren]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya* [Pedagogy and psychology of education], 2, pp. 161–175. DOI: 10.31862/2500-297X2020-2-161-175.
9. Rubinshtein S. L. (1989) *Osnovy obshchei psikhologii. T. 2* [Fundamentals of general psychology. Vol. 2]. Moscow: Pedagogika Publ.
10. Saidov Z.A., Zhdanova S.N., Pigareva E.N. (2022) Formirovanie gibkikh navykov (soft skills) u uchashchikhsya nachal'nykh klassov kak aktual'naya problema pedagogiki [Formation of soft skills in primary school students as an urgent problem of pedagogy]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 75-1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gibkih-navykov-soft-skills-u-uchaschihsya-nachalnyh-klassov-kak-aktualnaya-problema-pedagogiki> [Accessed 18/12/2023].