



Особенности применения интерактивных проективных методик на занятиях по формированию навыков саморегуляции будущих инженеров

Пиканина Ю.М.¹

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 14.11.2016
Опубликовано: 30.12.2016

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, интерактивные проективные методики, навыки группового взаимодействия, работоспособность, здоровый образ жизни

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматривается возможность применения интерактивных проективных методик на занятиях по формированию навыков саморегуляции будущих инженеров. Представлены варианты индивидуального и группового применения рисуночных методик. Авторская адаптация известных рисуночных упражнений направлена на профилактику эмоционального перенапряжения будущих инженеров, на формирование навыков группового взаимодействия.

Application characteristics of interactive and projective techniques in trainings for formation of self-control skills of future engineers

Pikanina Yu.M.¹

¹ Bauman Moscow State Technical University, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 14.11.2016
Accepted: 30.12.2016

KEYWORDS:

self-control, health-saving technologies, interactive and projective techniques, skills of group interaction, efficiency, healthy lifestyle

ABSTRACT:

The article discusses the possibility of using interactive and projective techniques in trainings for formation of self-control skills of future engineers. We present options for group and individual use of projective drawing exercises. The author's adaptation of popular drawing exercises aimed at preventing emotional stress of future engineers and skills development of group interaction.

CITATION

Пиканина Ю.М. Особенности применения интерактивных проективных методик на занятиях по формированию навыков саморегуляции будущих инженеров // Живая психология. — 2016. — Том 3. — № 4. — С. 261-265. doi: [10.18334/lp.3.4.37469](https://doi.org/10.18334/lp.3.4.37469)

Pikanina Yu.M. (2016) Osobennosti primeneniya interaktivnykh projektivnykh metodik na zanyatiyakh po formirovaniyu navykov samoregulyatsii buduschikh inzhenerov [Application characteristics of interactive and projective techniques in trainings for formation of self-control skills of future engineers]. Zhivaya psikhologiya. 3. (4). — P. 261-265. doi: [10.18334/lp.3.4.37469](https://doi.org/10.18334/lp.3.4.37469)



Специальные умения и навыки самопознания и саморегуляции позволяют раскрыть самые разнообразные способности, достигнуть мастерства в любом виде профессиональной деятельности, обеспечить полноценную жизнь. Самопознание содействует укреплению и поддержанию на оптимальном уровне самого необходимого и дорогого чем одарила природа каждого человека — его здоровья. Именно здоровье, оптимальное физическое состояние организма являются материальной основой для нормальной жизнедеятельности и достижения успехов в любой сфере человеческого бытия [2] (*Obolonskiy, Kozhevnikov, 2013*).

Эффективность любой человеческой деятельности во многом зависит от функционального состояния работника, осу-

переживания тех или иных состояний: нерешительности, тревожности, апатичности, повышенной истощаемости.

Задача программы занятий по саморегуляции — сформировать целостное представление о возможностях саморегуляции как способа профилактики социальной дезадаптации и межличностных конфликтов, нарушений личностной адаптации, психосоматических нарушений; как регуляции психофизиологической активности, как общепрофессиональной компетенции — направленной не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы. Самопознание эмоций происходит через саморефлексию, самоанализ, самодиагностику. На занятиях предусмотрены различные формы групповой работы: социально-психологические тренинги, аутотренинги, дискуссии на актуальные темы по вопросам взаимодействия в профессиональном коллективе, в межличностном общении, отбатываются навыки высказывания собственного мнения, выслушивания мнения других. В программу включена индивидуальная работа: оформление самонаблюдений в виде эссе, дневников по результатам прохождения аудио-видео тренингов, просмотра тематических фильмов, индивидуальных консультаций. В рамках разработанной программы уделено отдельное внимание применению проективных, рисуночных групповых методик.

Применение проективных, рисуночных методик целесообразно для обучения психогигиеническим приемам самопомощи для улучшения настроения, самочувствия, для повышения концентрации внимания. С помощью рисунка возможно опосредованное выражение субъективных эмоциональных переживаний, которые по тем или иным причинам не могут быть спонтанными и адекватными.

Применение проективных, рисуночных методик целесообразно для обучения психогигиеническим приемам самопомощи для улучшения настроения, самочувствия, для повышения концентрации внимания.

The use of projective drawing exercises is efficient to the study of psycho-hygiene self-care techniques for mood, concentration and well-being improving

ществляющего ее. Инженерная деятельность предъявляет различные требования к возможностям человека, например, работа с большим объемом информации, работа в экологически трудных условиях, в ситуациях непредсказуемости в системах человек-техника и др. [3] (*Semikin, Mysina, 2015*). Особенности инженерной специфики способствуют возникновению личностных изменений в результате



Индивидуальные рисуночные методики

1. Разрисовывание мандал.

Цель — развитие навыка расслабления в процессе рисования и рефлексии переключаемости внимания в процессе смены фигуры на фон и обратно.

Готовые мандалы можно использовать как основу для группового обсуждения названия и смысла мандалы.

Обсуждение готовых рисунков проводится с помощью анализа подбора цветовых предпочтений, степени и порядка заполняемости. Участникам предлагается понаблюдать за своими мыслями и чувствами в процессе рисования.

2. Двуручные проективные рисуночные методики.

Цель — развитие межполушарных связей при получении опыта расслабления в процессе рисования.

Основные требования к образу, который может стать основой упражнения для двух рук, следующие — это должен быть единый образ, симметричный относительно центральной вертикальной оси, а не два рисунка (где один — зеркальное отображение другого), так как цель подобных упражнений именно в том, чтобы настроить полушария мозга на общую работу [1] (Golub, Raynova, Sorokoumova, 2015). В качестве предлагаемых на занятиях могут быть следующие задания: нарисовать дом, сделать рисунок дерева, растения и др. природных образов.

Главное правило выполнения упражнения — у каждой руки есть своя половина рисунка, необходимо соблюдать, чтобы у ведущей руки не было возможности взять основную часть работы на себя. Все движения во время упражнения

совершаются синхронно левой и правой руками — то есть совершенно одновременно и зеркально.

По мнению большинства участников групп, красивые и зачастую строго симметричные и синхронные движения двумя руками не кажутся запредельно

Рисунок является способом самопознания, а также средством опосредованного выражения субъективных эмоциональных переживаний.

The draw is the way of self-knowledge and a tool for subjective emotional expression experience

трудными. Затруднения и напряжение возникало у участников с гиперконтролем, не позволившим выполнить рисунок вместе со всеми.

В процессе рисования опосредованно происходит выражение неосознаваемых, актуальных здесь и сейчас эмоций.

В процессе рисования с погружением в собственные мысли происходит расслабление, и неосознаваемые эмоции отражаются в идее и цветовом наполнении рисунка. Восприятие и осознание собственных мыслей и эмоциональных реакций — важный процесс самопонимания. Обычно осознается лишь небольшая часть наших эмоций, но неосознанные и невыраженные эмоции не исчезают, а, погружившись в подсознание, оказывают свое влияние на личность, поведение человека, и могут быть причиной жизненных неудач и плохого самочувствия [1] (Golub, Raynova, Sorokoumova, 2015). Навык самонаблюдения позволяет расширить область самопознания и саморегуляции собственного эмоционального состояния.



Групповые рисуночные методики.

1. Совместный рисунок — задание выполняется одновременно в малой группе. Задача — получить опыт осознания собственных границ, стиля творческой работы, ролевых предпочтений в процессе невербального взаимодействия в парах или в мини-группах.

Перед началом работы участникам предлагается выбрать набор из 4-х цветных карандашей, не договариваясь друг с другом. Затем предлагается, не договариваясь, на одном листе бумаги создать общий рисунок, сделать его как можно подробнее (время не ограничено). После окончания рисунка — обсудить название и идею каждого и принять групповое

численностью от 5 до 15 чел. Перед началом работы участникам предлагается на одном листе бумаги начать собственный рисунок, затем по сигналу ведущего (примерно через 5 мин) рисунок передается по кругу и без договоренности друг с другом дорисовывается другими участниками. После возвращения рисунка владельцу хозяин рисунка дает обратную связь группе: обсуждает идею замысла и впечатления от дополнений каждого.

Интересно обсудить, какие трудности замечали в понимании замысла рисунков других участников, что мешало / помогало справиться. Какой стиль был выбран в работе — исполнительский или инициативный, что преобладало — желание дополнить или изменить рисунок другого. Какие ощущения возникали в процессе, если нарушались границы, менялись цвета, идеи.

Таким образом, с помощью проективных рисуночных методик с целью профилактики утомляемости и перенапряжения будущих инженеров наглядно отрабатываются навыки группового взаимодействия, эмоциональной саморегуляции, формируется стрессоустойчивость.

При совместном выполнении рисуночных упражнений приобретаются навыки общения, группового взаимодействия, эмоциональной саморегуляции, формируется стрессоустойчивость будущих инженеров.

When future engineers participate in group drawing exercises they form new communication and group interaction skills, emotional self-control and stress resistance

название, какие трудности замечали в ходе выполнения совместного задания, что мешало / помогало справиться; какой стиль был выбран в паре, кто ведущий, кто ведомый; было ли четкое разграничение по пространству и цвету; какие ощущения возникали в процессе, если нарушались границы, менялись цвета, идеи.

2. Совместный рисунок — задание выполняется поочередно по кругу в группе

ИСТОЧНИКИ:

1. Голубь О., Раймова Е., Сорокоумова Н. Теоретические основания использования мандалы в психотерапевтической практике // Теория и практика психотерапии. — 2015. — № 6 (10). — С. 12-20.
2. Оболонский Ю.В., Кожевников И.С. [Конфликт как инструмент развития личности](#) // Прикладная юридическая психология. — 2013. — № 4. — С. 98-105.
3. Семикин, Г.И., Мысина Г.А. [Организация занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями](#)



[ми здоровья и студентами-инвалидами в вузе \(опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана\)](#) // Живая психология. — 2015. — № 1. — С. 7-18. — doi: 10.18334/lp.2.1.2121.

4. Худышева М.К., Пятибратова И.В. [Проблема адаптации студентов к обучению и пути ее решения в МГТУ им. Н.Э. Баумана](#) // Живая психология. — 2015. — № 3. — С. 279-284. — doi: 10.18334/lp.2.3.35113 .

REFERENCES:

- Golub O., Raymova E., Sorokoumova N. (2015). Teoreticheskie osnovaniya ispolzovaniya mandaly v psikhoterapevcheskoy praktike [Theoretical base of use of the mandala in psychotherapeutic practice]. Teoriya i praktika psikhoterapii. (6 (10)). 12-20. (in Russian).
- Khudysheva M.K., Pyatibratova I.V. (2015). Problema adaptatsii studentov k obucheniyu i puti ee resheniya v MGTU im. N.E. Baumana [The problem of adaptation of students to learning and ways of its decision of Bauman Moscow State Technical University]. Zhivaya psikhologiya. 2 (3). 279-284. (in Russian). doi: [10.18334/lp.2.3.35113](#) .

Obolonskiy Yu.V., Kozhevnikov I.S. (2013). Konflikt kak instrument razvitiya lichnosti [Conflict as a tool for personal development]. Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya. (4). 98-105. (in Russian).

Semikin, G.I., Mysina G.A. (2015). Organizatsiya zanyatiy po fizicheskoy kulture so studentami s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya i studentami-invalidami v vuze (opyt MGTU im. N.E. Baumana) [Organization of physical training for students with disabilities in higher education institutions (the experience of the Bauman Moscow State Technical University)]. Zhivaya psikhologiya. 2 (1). 7-18. (in Russian). doi: [10.18334/lp.2.1.2121](#).

Сведения об авторе:

Пиканина Юлия Маровна, ассистент кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура»
E-mail: j.pikanina@bmstu.net