

Актуальные эффекты отдельных приемов психологической саморегуляции в условиях экстремальной социогенной ситуации

Научный руководитель – Кацера Анжелика Александровна

Асоев Рустам Валерьевич

Аспирант

Донецкий национальный университет, Донецк, Украина

E-mail: posahov@list.ru

Изучение психологических технологий управления состоянием человека, разработка конкретных методов и приемов, комплексных систем психологического воздействия является важной теоретической и прикладной задачей современной психологии [4,5]. Особенно это актуально в Донецком регионе, где проявлен ряд факторов связанных с наличием затяжного военного конфликта, постоянной угрозой возобновления боевых действий, сложным экономическим положением населения, неопределенностью статуса региона.

В таких условиях возникает потребность в методах, обладающих рядом особенностей, в частности это возможность быстрого освоения и интеграции навыков в трудовую и повседневную деятельность, простота использования, сохранение при этом эффективности восстановительных процедур, ориентация на условия и вид деятельности соответствующих участникам обучаемых групп.

Целью исследования является изучение особенностей эффективности отдельных приемов ПСР. *Объект* исследования - психические состояния человека в процессе трудовой и повседневной деятельности в условиях экстремальной социогенной ситуации. *Предмет* исследования - актуальные эффекты применения слушателями отдельных приемов психологической саморегуляции.

Гипотеза исследования - исследуемый комплекс приемов ПСР обладает положительными актуальными эффектами относительно психологического состояния слушателей курса обучения навыкам ПСР.

Исследование проводилось на базе центрального отделения общественного движения «Донецкая республика» (ОДДР), в нем приняли участие секретари общественных приемных местных отделений ОДДР из 22 населенных пунктов, всего 29 человек 4 мужчины и 26 женщин в возрасте от 24 лет до 61 года.

Общее время занятия с теоретической частью, заполнением тестов и практическими упражнениями составило 1 час 50 минут.

Использованные упражнения являются частью разрабатываемой программы ПСР, направленной на оптимизацию функционального состояния и повышение уровня эмоционального благополучия у слушателей различных профессиональных групп проживающих на территории республики.

Выполняемое упражнение разделено на две части:

1. Идеомоторное упражнение с применением аутогенных, суггестивных эффектов, переживаемых в ладонях, с последующем трансфером этого ощущения в область солнечного сплетения. Мы уже уделяли некоторое внимание исследованию данного приема [1] и считаем возможным проверку его эффективности в сочетании с другими упражнениями ПСР.

2. Концентрация на характерных для сопровождения двигательной активности телесных ощущениях и, используемых в аутогенной тренировке, компонентов телесных маркеров - ощущение тепла, чувства тяжести и наполненности.

Для проверки эффективности данного комплекса упражнений использовались следующие методы: методика «Шкала состояний» (адаптация А. Б. Леоновой), «Шкала ситуативной тревожности» Ч. Спилберга (адаптация Ю. Л. Ханиной), «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (адаптация А. В. Леоновой и М. С. Капицы), «Шкала личностной тревожности» (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) [5], экспресс-тест «Конструктивный рисунок человека» (Либин В.В. Либин А.В) в модификации Ермошина А.Ф. [2,3].

Тестирование проводилось до практической части занятия, после 30 минутного теоретического блока, и по ее завершении.

В результате тестирования были получены данные указывающие на значимые изменения измеряемых психологических параметров, а именно: индекса ситуативной тревожности ($t_{\text{э}}=4,088$; $p<0,01$), острых негативных ($t_{\text{э}}=2,879$; $p<0,01$) и тревожно-депрессивных ($t_{\text{э}}=3,558$; $p<0,01$) эмоций.

Полученные результаты указывают на значительное снижение генерализованного беспокойства, взволнованности, неуверенности в себе, общей эмоциональной напряженности участников занятий.

Значимые различия средних значений индексов острых негативных и тревожно-депрессивных эмоций до и после занятия свидетельствует о некоторой нормализации эмоционального состояния участников обучения, снижении преобладания в текущий момент таких эмоций как: горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Стоит отметить, что абсолютно у всех участников занятия произошли положительные изменения по одному или нескольким измеряемым параметрам и достигнута некоторая степень нормализации эмоционального состояния.

По результатам теста «Конструктивный рисунок человека» положительные изменения проявились в рисунках 15 участников, у 3 наблюдались обратные изменения, в рисунках 5 не проявлено явных изменений. Данные указывают на изменение самоощущения слушателей в сторону наполненности объема тела, а так же могут свидетельствовать о проявлении у них активации парасимпатической части автономной нервной системы, запуск процессов отдыха и восстановления.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о возможности дальнейшего исследования данных приемов ПСР, включения их в программу обучения навыкам ПСР с целью использования ее для повышения уровня эмоционального благополучия слушателей различных профессиональных групп.

Источники и литература

- 1) Асоев Р.В. Проективное содержание и особенности формирования сенсорных проекций // Актуальные проблемы психологической теории и практики: Материалы ежегодной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Донецк, 04.04.2017). Под общ. ред. кафедры психологии ДонНУ. - Донецк: ДонНУ, 2017 С. 13-17.
- 2) Ермошин А.Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 320 с.
- 3) Ермошин А.Ф. Геометрия переживания: экспресс-тест «Конструктивный рисунок человека» в психотерапевтической практике // Журнал практикующего психолога / Киев: Центр консультативной психологии. – 2009/15. С. 51-71.
- 4) Кузнецова А.С. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека: ресурсы профессионального развития // Психология психических состояний / Подред. О.А. Прохорова. Казань: Центр инновационных технологий, 2004. С. 329 – 358.

- 5) Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека // А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – Москва: Смысл, 2007. – 311 с.