

**АКТУАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПРИЕМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С
СЕКРЕТАРЯМИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРИЕМНЫХ**

Р.В. Асоев

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение актуальных эффектов, оказываемых отдельными комплексными приемами психологической саморегуляции при применении их секретарями общественных приемных, проживающих в Донецком регионе.

Ключевые слова: психологическая саморегуляция, эмоциональное благополучие, актуальные эффекты приемов психологической саморегуляции, сенсорная репродукция, аутогенные эффекты.

**ACTUAL EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION
METHODS IN CORRECTIVE WORK WITH SECRETARIES OF PUBLIC
RECEPTION HALL**

R.V. Asoyev

Annotation. The article presents the results of an empirical study aimed at the research of actual effects provided by individual complex psychological self-regulation methods when applying them by secretaries of the public reception halls in the Donetsk region.

Key words: psychological self-regulation, emotional well-being, actual effects of psychological self-regulation, sensory reproduction, autogenic effects.

Острая социогенная ситуация в Донецком регионе определяет появление множества психологических исследований, прямо или косвенно направленных на различные аспекты повышение уровня психологической безопасности населения этого края (Марунчак Н.И., Гордеева А.В., 2017; Набатова С.В., Устинова Н.В., 2017). Одним из эффективных практических инструментов позволяющих решать задачи подобного рода, зарекомендовавших себя в отечественной и зарубежной психологической практике, являются программы обучения

приемам психологической саморегуляции (далее ПСР) (Леонова А.Б., Кузнецова А.С., 2007; Кузнецова А.С., 2004). В данном исследовании мы реализуем задачу изучения актуальных эффектов отдельных методик ПСР, направленных на коррекционную и восстановительную работу со слушателями, особенно подверженными негативному влиянию острых социогенных условий. К профессиональным группам, находящимся под усиленным влиянием различных стресс-факторов, среди прочих, относятся и секретари общественных приемных, ведущие непосредственный прием граждан и участвующие в решении актуальных и острых вопросов, встающих перед населением ДНР в настоящее время.

Целью исследования является изучение особенностей и эффективности отдельных приемов психологической саморегуляции (ПСР). Объект исследования – психологическая саморегуляция. Предмет исследования - актуальные эффекты отдельных приемов психологической саморегуляции у секретарей общественных приемных.

Нами была выдвинута следующая гипотеза – исследуемый комплекс приемов ПСР обладает положительными актуальными эффектами относительно психического состояния человека.

Базой для проведения исследования послужило центральное отделение общественного движения «Донецкая республика». Обучение навыкам ПСР секретарей общественных приемных проводилось в течении 2-х дней с перерывом в три недели между первым и вторым занятием. Далее нами будут описаны актуальные эффекты, полученные в процессе групповой работы при освоении приемов ПСР, выполнения отдельных упражнений на этих двух занятиях.

В занятиях приняли участие секретари общественных приемных местных отделений общественного движения «Донецкая Республика» из 22 населенных пунктов. В первом занятии 29 человек (4 мужчины и 26 женщин) и 24 человека во втором занятии (5 мужчин и 19 женщин) в возрасте от 24 лет до 62 лет, средний возраст участников 40 лет.

Время занятий составило 1 час 50 минут для первого занятия и 2 часа для второго. Занятие включало в себя небольшую теоретическую часть, заполнение тестов и практическую часть.

Упражнения, эффективность которых изучалась в данном исследовании, могут стать частью программы ПСР, которую мы разрабатываем как инструмент для коррекции и профилактики эмоциональных нарушений и повышения уровня эмоционального благополучия слушателей различных категорий.

При разработке программы нами были использованы и модификация классического варианта, и расширение набора используемых приемов саморегуляции как два пути модификации классических приемов ПСР, встречаемых в отечественной практике (Леонова А.Б., Кузнецова А.С., 2007).

На первом занятии было использовано два комплексных упражнения:

1) упражнение с применением идеомоторных элементов и аутогенных, суггестивных эффектов, переживаемых в ладонях, с последующим трансфером получившегося комплексного ощущения в область солнечного сплетения. Особенности данного приема ПСР уже описывались нами (Асоев Р.В., 2017) и мы считаем возможным продолжить 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 – ощущении тепла, чувства тяжести и наполненности.

Второе занятие включало упражнения, состоящие из элементов сенсорной репродукции и аутогенной тренировки, выполняемые в следующей последовательности.

1. Сенсорная репродукция образов с использованием воспроизведения конкретного положительного воспоминания со специальными требованиями к его содержанию.

2. Концентрация на компонентах телесных ощущений в воспроизводимом воспоминании. Выделение характерных для сопровождения двигательной и калькулятивной активности переживаемых в теле ощущений и используемых в аутогенной тренировке компонентов телесных маркеров – ощущения тепла, чувства тяжести и наполненности, прохлады, легкости на естественном для

воспоминания уровне.

3. Анализ изменения телесных и эмоциональных ощущений, качества репродукции воспоминания при переключении внимания на «образ себя» в настоящем текущем моменте, с сохранением постоянной репродукции воспоминания.

4. Субъективное совмещение воспроизводимого воспоминания и текущего момента и удержание с суггестивным трансфером компонентов телесных и эмоциональных ощущений в переживаемый временной промежуток.

5. Суггестивное закрепление таких положительных переживаний в самоощущении с акцентом на используемые в аутогенной тренировке телесные маркеры: ощущение тепла, тяжести, наполненности, прохлады.

Для изучения особенностей актуальных эффектов вызываемых данными упражнениями были использованы такие психодиагностические методы: методика «Шкала состояний» (адаптация А.Б. Леоновой, 1984), «Шкала ситуативной тревожности» Ч. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина, 1977), «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда (адаптация А.Б. Леоновой и М. С. Капицы, 2003), «Шкала личностной тревожности» (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина, 1977), экспресс-тест «Конструктивный рисунок человека» (Либин В.В., Либин А.В.) в модификации Ермошина А.Ф.

В результате применения данного пакета методик нами были получены результаты по следующим параметрам: индексу ситуативной тревожности, позитивных эмоций, острых негативных эмоций, тревожно-депрессивных эмоций. Тестирование испытуемых проводилось до практической части занятия и по ее завершении.

На первом занятии в результате тестирования были получены данные, указывающие на значимые изменения измеряемых психологических параметров: индексов ситуативной тревожности ($t_3=4,088$; $p<0,01$), острых негативных ($t_3=2,879$; $p<0,01$) и тревожно-депрессивных ($t_3=3,558$; $p<0,01$) эмоций. При этом показатели индекса субъективного комфорта и позитивных эмоций значимо не изменились.

Ситуативная тревожность снизилась в разной степени у 20

слушателей, еще у 6 незначительно повысилась и у 3 осталась неизменной. Такие данные указывают на отчетливое снижение генерализованного беспокойства и взволнованности, а так же неуверенности в себе и общей эмоциональной напряженности участников занятий.

Значимые изменения в значениях индексов острых негативных и тревожно-депрессивных эмоций указывают на определенную нормализацию эмоционального состояния участников занятий, снижение интенсивности выраженности таких эмоций как стыд, вина, страх, горе, гнев, отвращение, презрение.

Стоит отметить, что у всех участников первого занятия произошли те или иные положительные изменения, что отразилось в соответствующих показателях одного или нескольких измеряемых параметров и каждым из них достигнута некоторая степень нормализации эмоционального состояния.

Уделяя внимание результатам теста «Конструктивный рисунок человека», нами сравнивались рисунки до и после выполнения упражнений по качеству изменения в различных конструктивных элементах. Обнаруженные отчетливые изменения, свидетельствующие о положительных изменениях в состоянии испытуемых, зарегистрированы в рисунках 15 участников, у 3 – изменения имели обратный полюс, в рисунках 5 участников не обнаружено явных изменений. Полученные результаты указывают на изменение в самоощущении участников занятий 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.

При проведении второго занятия также были получены данные, указывающие на значимые изменения измеряемых параметров, а именно: индекса ситуативной тревожности ($t_3=2,237$; $p<0,05$) и тревожно-депрессивных эмоций ($t_3=2,225$; $p<0,05$). Такие результаты, как и первом случае, указывают на значительное снижение генерализованного беспокойства, взволнованности, неуверенности в себе и общей эмоциональной напряженности участников занятий.

Стоит отметить, что за исключением двух человек, у всех

участников занятия произошли положительные изменения по одному или нескольким измеряемым параметрам и достигнута некоторая степень нормализации эмоционального состояния.

Полученные в данном исследовании результаты позволяют сделать вывод о возможности дальнейшего изучения эффективности и особенностей применения данных комплексных приемов ПСР как инструмента психологической коррекции и профилактики негативных эмоциональных состояний. В последующих исследованиях особое внимание, по нашему мнению, стоит уделить изучению пролонгированного и отсроченного эффекта, оказываемого данными приемами при их освоении слушателями на уровне навыка и систематическом использовании.

Библиографический список

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 / Под ред. О.А. Прохорова. Казань: Центр инновационных технологий, 2004. С. 329 – 358.
5. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. Москва: Смысл, 2007. 311 с.
6. Марунчак Н.И., Гордеева А.В. Контент-аналитическое исследование системы опасностей студентов Донецкого региона //

Донецкие чтения 2017: Материалы Международной научной конференции студентов и молодых ученых (Донецк, 17 – 20 октября 2017 г.). Том 6: Психолого-педагогические науки / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2017. С. 63 – 66.

7. Набатова С.В., Устинова Н.В. Особенности субъективной картины мира военнослужащих // Донецкие чтения 2017: Материалы Международной научной конференции студентов и молодых ученых (Донецк, 17-20 октября 2017 г.). Том 6: Психолого-педагогические науки / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2017. – С. 63 – 69.