

Психологические науки

УДК 159.96:796/799

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Ассь Сухайл А.М., аспирант, Елецкий государственный университет имени
И.А. Бунина, Елец*

Аннотация

В данной статье рассматриваются аспекты восстановления психоэмоциональной сферы у людей, которые имеют психоэмоциональную травму. Представлена разработанная автором модель, которая отражает новизну работы, позволяющая создать внешние условия для улучшения психоэмоционального состояния данного контингента личностей. В основе модели стоит применение средств адаптивной физической культуры: игровых и танце-двигательных физических упражнений, музыкотерапии и кинотерапии, при помощи использования которых организуют праздничные мероприятия, где проходят игровые и танце-двигательные события в содружественной и активной форме, повышающие психоэмоциональный фон и эмоциональный интеллект, что увеличивает способности индивида к стрессоустойчивости. Также участие в данных мероприятиях диктуют самопроявление личности на фоне увеличения их социальной активности, развивают коммуникабельность и учат их формировать личное положительное настроение как доминирующее в жизни, отражая процессы восстановления психоэмоциональной сферы.

Ключевые слова: АФК, психоэмоциональная сфера, восстановление эмоционального фона, психоэмоциональная травма, стресс.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p509-514

RESTORATION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL SPHERE BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Assi Suhail A.M., post-graduate student, Bunin Yelets State University

Abstract

This article discusses aspects of the restoration of the psycho-emotional sphere in people who have a psycho-emotional trauma. The model developed by the author is presented, which reflects the novelty of the work, which allows creating external conditions for improving the psycho-emotional state of this contingent of individuals. The model is based on the use of means of adaptive physical culture: game and dance-motor physical exercises, music therapy and film therapy, with the help of which festive events are organized, where game and dance-motor events take place in a friendly and active form, increasing the psycho-emotional background and emotional intelligence, which increases the individual's ability to stress resistance. Also, participation in these events dictate the self-manifestation of the individual against the background of an increase in their social activity, develop sociability and teach them to form a personal positive mood as dominant in life, reflecting the processes of restoration of the psycho-emotional sphere.

Keywords: APC, psychoemotional sphere, restoration of emotional background, psychoemotional trauma, stress.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одними из важных аспектов, стоящих в задачах адаптационной физической культуре (АФК) являются факторы по созданию условий для восстановления психоэмоционального состояния человека в его адаптационных рамках, исходя из сохранения социального благополучия в мире с учетом расширения социальной активности индивида. Так как в последние годы в значительной степени возрос уровень нестабильности в жизни, который проявляется в различных жизненных ситуациях как экономического характера, так и связанных с природными катаклизмами и военными действиями, часто приводящими пострадавших к множественным травмам на физическом, психоэмоциональном и социальном уровне [5].

С одной стороны, данному контингенту в первую очередь оказывают медицинскую помощь, после которой они проходят физическую реабилитацию, восстанавливая утраченные функции, но с другой – их психоэмоциональное состояние и осознание того, что факторы, приведшие их к данным патологиям, продолжают присутствовать в их жизни, усугубляют состояние их психоэмоциональной сферы и продуцируют отрицательное отношение к социуму, формируя их негативное социальное представление о происходящем вокруг, и данное часто остается без коррекции.

Ведь социальное представление создается человеком на основе случившегося события, которое фиксируется в его сознании, и в дальнейшем это как переживание предыдущего опыта будет отражаться на его самопрезентации и самопроявлении в обществе, усугубляясь при появлении схожей отрицательной ситуации (события) на уровне пережитой ранее, что, возможно, будет внешне проявляться в его повышенной эмоциональной реакции, вызывая также асоциальные поведенческие аспекты. Так, психоэмоциональная фиксация на ранее произошедшем событии создает область представления у личности, которая будет характеризоваться уровнем и степенью вызванных в ней эмоций, являющихся ключевыми в этом контексте.

В то же время пережитая ранее травма на психоэмоциональном уровне будет продуцировать развитие психосоматической патологии, что также усугубит и физическое состояние индивида, который часто в силу своих повышенных эмоциональных реакций относительно пережитой ранее травмирующей жизненной ситуации будет сталкиваться с социальной отчужденностью, которая не позволит данному контингенту полноценно себя проявлять в социуме. Пережитый отрицательный опыт социального, психоэмоционального и физического характера приводит к дестабилизации личности и видоизменяет ее социальные представления о различных аспектах жизни, а также личные эмоциональные и поведенческие реакции, по сути, перенастраивая ее отношение как к своей личной жизни, так и окружающим ее людям и социуму в целом, формируя нарушения в психоэмоциональной сфере [3].

Таким образом, вышеописанные факторы диктуют разработать модель восстановления средствами АФК психоэмоциональной сферы людей, переживших сложные жизненные ситуации, которые привели к развитию множественных травм как на физическом, так и психоэмоциональном и социальном уровне, что позволит повысить их качество жизни, сформировать положительные социальные представления и создать условия для восстановления благополучия социума. Так как любой человек – это член общества, и он в ряде своего самопроявления влияет на него, на окружающих, меняя или улучшая, или усугубляя, или поддерживая его различные составляющие.

Цель исследования – разработать модель восстановления психоэмоциональной сферы средствами АФК людей, переживших различные травмирующие ситуации на психоэмоциональном и социальном уровне.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для реализации поставленной цели исследования был применен метод тестирования «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона» (адаптация Н.Е. Водопьяновой), что позволило выявить психоэмоциональные характеристики личности, так как параметры используемого теста указывают на уровень личной эмоциональной реакции, вызванной аспектами внешних событий, которые влияют на самопроявление человека в факторах его поведенческо-эмоционального выражения, отражая его отношение к жизни и окружающим. Данное позволяет определить степень их личных переживаний в отношении событий, имеющих стрессовый характер. Результаты тестирования были подсчитаны по готовым ключам.

Исследование было проведено на базе Палестинского медицинского корпуса 1 (Palestine Medical Complex 1) города Рамалла, Палестина. Респондентами стали 30 людей,

переживших сложные жизненные ситуации, которые вызвали у них психоэмоциональные травмы. Возраст исследуемых был в пределах от 25 до 42 лет.

Данная работа исследовалась в три этапа, где на первом этапе был проведен теоретический анализ научной, исследовательской, методической литературы по исследуемой проблеме в рамках разработки модели для восстановления психоэмоциональной сферы средствами АФК у людей с психоэмоциональной травмой, так были определены актуальная проблема, цель, методы исследования и план работы. На втором этапе было проведено диагностическое тестирование респондентов и данная исследовательская работа с анализом результатов и формулировкой выводов. На третьем этапе были уточнены выводы и систематизированы полученные результаты.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Любой пережитый стресс на уровне жизненной ситуации или пережитого события, которые имеют отрицательные последствия для человека, изменяя его жизнь, положение в социуме, лично-бытовые аспекты или состояние здоровья, влияет на человека на уровне психоэмоциональной травмы, снижая его когнитивную функцию. В то же время сниженные когнитивные способности будут способствовать личности самопроявляться в рамках созданного психоэмоциональной травмой социального представления, выражая свои первопроявившиеся эмоции, ассоциативно характерные для пережитого стресса. Это связано с функционированием нервной системы человека, которое на фоне повышенных эмоциональных аспектов формирует установку в представленной ему позиции. В то же время для восстановления психоэмоциональной сферы и продолжения благополучной жизни индивиду требуется адаптироваться к новым условиям жизни, которые для стали после пережитой им психоэмоционально травмирующей ситуации [1].

Известно, что справляться с психоэмоциональным стрессом можно благодаря копинг-стратегии, которая может быть создана с помощью средств АФК, к которым относятся различные физические упражнения, включающие в себя музыкотерапию, кинотерапию, танце-двигательные и игровые физические упражнения, способствующие восстановлению как на физическом, так и психоэмоциональном и социальном уровне.

Психоэмоционально травмирующее стрессовое событие нарушает естественную счастливую жизнь индивида, и только создание условий, которые будут восстанавливать события, характерные для благополучной жизни на уровне развития положительных эмоций и дружественного коммуникационного социального контакта, будут содействовать формированию нового благоприятного социального представления о жизни в факторах образования жизненного опыта у личности на уровне пережитого интересного и благополучного события [5].

Так, положительное и жизнерадостное событие, приводящее к позитивным психоэмоциональным изменениям у человека, вызывая в нем повышение положительных эмоций, будет носить праздничный характер. А любое праздничное событие (жизненная ситуация) на бессознательном уровне у человека воспринимается как ситуация, которая имеет только положительные аспекты, где личность сможет самовыражаться и самопрезентовать на культурном уровне. В то же время средствами АФК возможно создавать праздничные события (мероприятия), в которых человек сможет активно себя проявлять, целенаправленно выражая свои эмоции, как, например, в игровых видах спорта, где присутствует содружественный характер, или при выполнении танце-двигательных упражнений, которые будут иметь и аэробный механизм действия на человека, восстанавливая на физиологическом уровне психоэмоциональный фон [2].

Во время участия в праздничном мероприятии при использовании средств АФК человек, переживший психоэмоциональную травму, будет стимулировать интеллектуальную, психоэмоциональную, социальную, коммуникационную и мотивационную составляющие, а также активизировать свою физическую активность, что улучшит его функциональные

показатели. У него будут развиваться процессы адаптационной защиты и восстанавливаться резервные силы организма, так как известно, что участие в любом праздничном мероприятии повышает эмоциональный интеллект, формируя копинг-стратегию, которая в будущем поможет личности себя на положительном уровне самовыражать, благоприятно проявлять в социуме и контролировать свои эмоциональные и поведенческие реакции даже при воспоминании психоэмоционально травмирующих событий. Так созданные праздничные мероприятия средствами АФК будут повышать эмоциональный интеллект человека, формируя его копинг-стратегию, что поможет ему принимать правильные решения при различных сложных стрессовых ситуациях и событиях за счет повышения функционирования механизма когнитивной оценки этой ситуации, что приведет к восстановлению его психоэмоциональной сферы [4].

На основе вышерассмотренного была создана модель восстановления психоэмоциональной сферы средствами АФК людей, переживших сложные жизненные события, которые нанесли им психоэмоциональные травмы. Она включает в себя их участие в организованных праздничных мероприятиях с использованием адаптивных физических упражнений танце-двигательного и игрового характера с музыкальным сопровождением в рамках выбора музыкальных композиций исходя из метода музыкотерапии, а также визуализации фрагментов или цельных полнометражных кинофильмов, имеющих положительное влияние на психоэмоциональную сферу. Игровые физические упражнения должны иметь содружественный характер, и любое праздничное мероприятие сочетает в себя проведение как игровых туров на уровне адаптационного спорта, так и танце-двигательные упражнения.

Данная модель будет формировать эмоционально-ориентированный копинг для людей, переживших психоэмоциональные травмы, восстанавливая как их психоэмоциональную сферу и резервные силы организма, так и повышая их социальную активность за счет межличностного дружественного общения во время игровых и танце-двигательных упражнений.

Проведенное тестирование до апробации разработанной модели показало, что на начальном этапе практически у всех респондентов (86,6%) степень психоэмоционального напряжения была высокой (рисунок 1).

В то же время результаты повторного тестирования после апробации разработанной модели позволили выявить снижение степени психоэмоционального напряжения у всех исследуемых, что показано на рисунке 2.

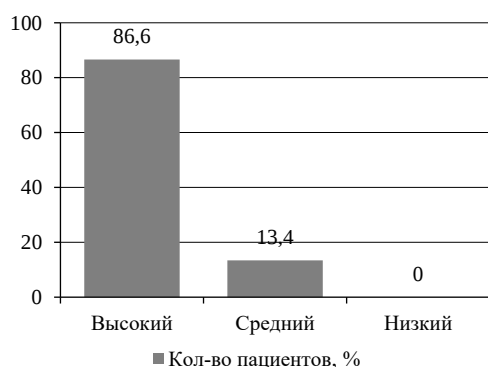


Рисунок 1 – Результаты тестирования до апробации модели

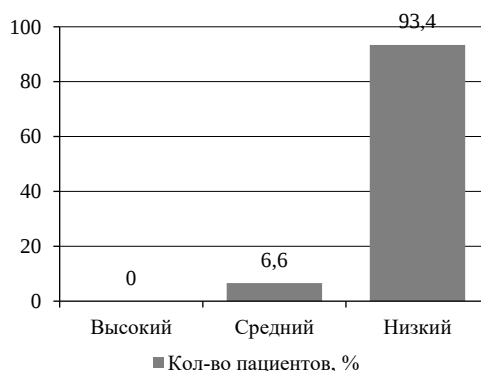


Рисунок 2 – Результаты тестирования после апробации модели

Анализ результатов исследования позволил выявить, что организация праздничных мероприятий средствами АФК при использовании игровых и танце-двигательных упражнений позволяет восстановить психоэмоциональную сферу людей, переживших сложные стрессовые, психоэмоционально травмирующие жизненные ситуации и события, и

позволяют сформировать у них копинг-стратегию за счет развития эмоционального интеллекта, что поможет им в дальнейшем преодолевать внешнее стрессовое воздействие на фоне развития их личных адаптационных психоэмоциональных сил организма и восстановления их психоэмоциональной сферы.

ВЫВОДЫ

В результате исследования было выявлено, что сложные, стрессовые жизненные ситуации и события приводят к психоэмоциональной травме личности, что в дальнейшей отрицательно сказывается на ее жизни как в личных аспектах, так и психоэмоциональных и социальных. Поэтому данный контингент нуждается в своевременном восстановлении психоэмоциональной сферы, что можно достичь благодаря формированию копинг-стратегии за счет увеличения их эмоционального интеллекта.

В ходе работы было показано, что разработанная модель восстановления психоэмоциональной сферы средствами АФК у людей с психоэмоциональной травмой за счет организации праздничных мероприятий с применением игровых и танце-двигательных физических упражнений в содружественной атмосфере на фоне проведения музыка- и кинотерапии позволяют личности увеличить свою когнитивную функцию, что будет способствовать им распознавать своих эмоции, а также восстанавливать их социальную активность, коммуникабельность, умение выстраивать общение с окружающими. Это повысит их стрессоустойчивость, а также они научатся формировать доминирующее настроение, где будут преобладать положительные эмоциональные состояния, отражая аспекты восстановления психоэмоциональной сферы.

Таким образом, разработанная модель создает внешнее условие для восстановления психоэмоциональной сферы людей с психоэмоциональной травмой и может быть использована в адаптивной физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалева Т.М. Событийность в образовательной и педагогической деятельности. / Т.М. Ковалева, Н.Б. Крылова, М.Ю. Жилина // Новые ценности образований. – 2010. – № 1 (43). – С. 94–101.
2. Кoryтова Г.С. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия / Г.С. Кoryтова, Ю.А. Еремина // Вестник ТГПУ. 2015. – №3 (156). – С. 42–48.
3. Марущак Л.А. Соотношение уровня самооценки и мотивации аффилиации инвалидов с чувством переживания одиночества / Л.А. Марущак // Спортивный вестник Преднепровья. – 2006. – № 2. – С. 28–31.
4. Монахов Д.Н. Эффективная визуализация информации как средство борьбы с "клиповым" мышлением / Д.Н. Монахов // Психология обучения. – 2014. – № 3. – С. 135–142.
5. Прохорова М.П. Технология образовательного события в российской и зарубежной образовательной практике / М.П. Прохорова, О.И. Ваганова // Вестник Мининского университета. – 2019. – №4 (7). – URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/1033> (дата обращения 01.10.2023).

REFERENCES

1. Kovaleva, T.M., Krylova N.B. and Zilina, M.Yu. (2010), "Eventfulness in educational and pedagogical activity", *New values of formations*, Vol. 43, No. 1, pp. 94–101.
2. Korytova, G.S. and Eremina, Yu.A. (2015), "Protective and coping behavior: a retrospective reconstruction of the concept", *Bulletin of TSPU*, Vol. 156, No. 3, pp. 42–48.
3. Marushchak, L.A. (2006), "The ratio of the level of self-esteem and motivation of affiliation of disabled people with a sense of experiencing loneliness", *Sports Bulletin of the Dnieper region*, No. 2, pp. 28–31.
4. Monakhov, D.N. (2014), "Effective visualization of information as a means of combating "clip" thinking", *Psychology of learning*, No. 3, pp. 135–142.
5. Prokhorova, M.P. and Vaganova, O.I. (2019), "Technology of educational events in Russian and foreign educational practice", *Bulletin of Mininsky University*, Vol. 7, No. 4, available at: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/1033>

Статья поступила в редакцию 18.10.2023

УДК 159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЦ С ОЖГОВОЙ ТРАВМОЙ

Александра Викторовна Ильмузина, старший преподаватель, Ольга Степановна Ковшова, доктор медицинских наук, профессор, Самарский государственный медицинский университет, Самара

Аннотация

У лиц с последствиями ожоговой травмы определены психологические диагностические критерии в математической регрессионной модели, дающие высокий психологический прогноз состояния жизнестойкости в зависимости от типа эмоционального реагирования, что необходимо учитывать в процессе динамического психологического сопровождения данного контингента пациентов. Математическим кластерным анализом установлены значимые психологические факторы, влияющие на жизнестойкость. Установлено, что уровень жизнестойкости при ожоговой травме достоверно значимо зависит от процента поражения кожных покровов, уровня ситуативной тревожности, неадаптивных копинг-стратегий. Психологические диагностические критерии в математической модели жизнестойкости в зависимости от типа эмоционального реагирования, могут формировать не только «мишени» психологической коррекции, но и давать психологический прогноз состояния жизнестойкости пациента в катамнезе клинического наблюдения.

Ключевые слова: ожоговая травма, фрустрационная толерантность, жизнестойкость, психосоциальная адаптация, психологический прогноз.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p514-518

PSYCHOLOGICAL PROGNOSIS OF VITALITY OF PERSONS WITH BURN INJURY

Alexandra Viktorovna Ilmuzina, senior teacher, Olga Stepanovna Kovshova, doctor of medical sciences, professor, Samara State Medical University

Abstract

Psychological diagnostic criteria have been determined in a mathematical regression model for people with the consequences of burn injury, which giving a high psychological prognosis of the state of resilience, depending on the type of emotional response, which must be taken into account in the process of dynamic psychological support of this contingent of patients. Mathematical cluster analysis has established significant psychological factors affecting resilience. It was found that the level of resilience in burn injury significantly depends on the percentage of skin lesions, the level of situational anxiety, maladaptive coping strategies. Psychological diagnostic criteria in the mathematical model of resilience, depending on the type of emotional response, can form not only the "targets" of psychological correction, but also give a psychological prognosis of the patient's resilience in the catamnesis of clinical observation.

Keywords: burn injury, frustration tolerance, hardiness, psychosocial adaptation, psychological prognosis.

ВВЕДЕНИЕ

Ожоговый травматизм является значимой социальной и медицинской проблемой современности. По данным Кобелева К.С. [1], в России ежегодно регистрируется более 400 тысяч пострадавших с термическими ожогами. В общей структуре травматизма, по данным исследований Нагайчук В.И., ожоги продолжают занимать ведущие позиции даже в условиях тотальной пандемии COVID-19 [2].