

ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА Я ПОДРОСТКОВ С ПРИЗНАКАМИ ПТСР ПОСРЕДСТВОМ РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



*Воцинин Александр
Владимирович – к. псих. н.,
доцент кафедры
психологии «РГУФКСМиТ»*

*Петрова Дарья
Александровна –
студентка 4 курса
кафедры психологии
«РГУФКСМиТ»*

*Воцинин Владимир
Иванович –
преподаватель кафедры
ТиМ футбола и хоккея
ФГБОУ ВО «МГАФК»,
тренер-преподаватель
МОУДО «КДЮСШ
Люберецкого р-на»*

Ключевые слова: спортсмены-тхэквондисты, индивидуально-психологические особенности, технико-тактические действия, соревнование, эффективность.

Keywords: posttraumatic stress disorder (PTSD), physical violence, mental violence, child emotional abuse, reflective regulation, self-image.

Резюме. В статье обсуждается проблема формирования образа Я посредством рефлексивной регуляции психических состояний у подростков с ПТСР. Выявлен психодиагностический симптомокомплекс в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере подростков с ПТСР. Определено, что в процессе работы происходит структурирование образа Я посредством рефлексивной регуляции деятельности по осознанию проблемных содержаний личности за счет последовательной смены позиций: от субъектности центрированной на себе, характеризующейся высокой эмоциональной и переживаемой эмоциональностью, к объективизирующему содержанию, означающему способ действий и личностные основания.

Summary. The article discusses the problem formation of a self-image by the reflexive regulation of mental states in adolescents with PTSD. The complexity of socialization and the formation of a structured self-image, the integration of behavioral, emotional reactions in the structure of self-consciousness, manifested in unconscious child deviance own manifestations in key areas of life. According to the results of observation and testing was isolated psycho diagnostic symptom-complex: cognitive component, emotionally evaluative component, behavioral component, so, to determine the psychological target for further work on structuring the self-image. Thus, it is assumed that in the process of going through the structuring of self-image reflexive regulation of awareness on the problem of personality contents through sequential change position: subjectivity of self-centered, characterized by entanglement of emotions and feelings, to objectifications content, means the way of action and personal grounds.

Введение. Нарушения, возникающие после насилия (в том числе психологического и эмоционального), затрагивают все уровни функционирования. Они приводят

к стойким личностным изменениям в сфере самосознания, которые препятствуют формированию образа Я реального, являющегося основой конструктивной реализации

личности в будущем. В основной сфере деятельности, таких как общение, профессионализация, отношения с другими, ребенок с ПТСР переживает себя как несостоятельный [8], из-за чего, особенно в подростковом возрасте страдает его самоуважение, появляется разорванность своего «интимного Я» и публичной самопрезентации, появляется компенсаторность представлений об идеале и девиации в средствах его достижению. Особенно остро проявляются признаки зависимой личности с низкой социальной толерантностью, ригидной, с «убитой душой» в подростковом периоде в момент формирования структуры иерархии мотивов и направленности личности [1]. Сложность социализации и формирования структурированного образа Я, интегрированности поведенческих, эмоциональных реакций в структуре самосознания, проявляются в неосознанности ребенком девиантности собственных проявлений в ключевых сферах жизнедеятельности.

Рефлексия, выполняющая функцию интеграции и дифференциации личности, несет продуктивную функцию в плане осознания собственного Я, средств и способов его репрезентации в поведении [6,7]. Продуктами рефлексивных процессов являются и качественная перестройка структур личности, и интеграция психических процессов, которые становятся более осознанным и осмысленным средством конструктивного преобразования образа Я. Стойкие тенденции к самоактуализации и поиск путей самореализации личности в подростковом возрасте требует повышения уровня саморегуляции личности [9], направленной на структурирование образа Я. Рефлексия как процесс подразумевает сложную работу личности по осознанию собственного «Я» посредством феноменологизации и квалификации конфликтных содержаний сознания в ретроспективном плане с последующей проблематизацией и самоопределением в перспективном плане саморазвития [2].

Цель исследования: разработать долгосрочную программу психологического сопровождения подростков с признаками ПТСР посредством рефлексивной регуляции психических состояний, направленную на формирование структурированного и осознанного образа Я.

Задачи исследования:

1. Выявить проблемные зоны (психодиагностический симптомокомплекс) в структуре

образа Я, когнитивном, эмоционально-оценочном и поведенческом компонентах.

2. Разработать процедуры формирующего эксперимента в виде рефлексивного тренинга.

3. Определить динамику структур образа Я в процессе реализации основных процедур рефлексивного тренинга.

Организация исследования. В исследовании принимают участие 42 человека, 24 подростка 13 – 16 лет с признаками ПТСР – воспитанники детского приюта (экспериментальная группа), 18 подростков 13 – 16 лет из благополучных семей, занимающиеся танцевальным спортом и футболом.

Методы исследования. Наблюдение; Тестирование: Методика исследования самоотношения С.Р. Панталева, 16 факторный опросник Р.Кеттела (детский вариант), Миссисипская шкала ПТСР; Метод рефлексивной регуляции психических состояний А.В. Воцинина.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования (диагностический этап) в экспериментальной группе было организовано творческое мероприятие, включающее различные конкурсы и задания, в том числе танцевальные. Мероприятие проводилось с целью наблюдения за поведением подростков в условиях совместной творческой деятельности. В процессе наблюдения за испытуемыми был выделен ряд поведенческих проявлений, характеризующих экспериментальную группу. В процессе тестирования проводилась диагностика индивидуально-психологического статуса на предмет признаков ПТСР, сферы самоотношения в контрольной и экспериментальной группах, определялись различия показателей в группах. С помощью Миссисипской шкалы посттравматического стрессового расстройства были получены показатели, характеризующие симптомы ПТСР: симптомы группы вторжения, симптомы группы избегания, симптомы возбудимости, симптомы, относящиеся к чувству вины и суицидальным наклонностям. При сравнении показателей в группах определены значимые различия по всем шкалам опросника (Рис 1).

С помощью методики исследования самоотношения С.Р. Панталева и 16 факторного опросника Р. Кеттела (подростковый вариант) были определены показатели самоотношения и личностных особенностей в группах, в результате сравнения методом Манна Уитни выявлены статистически значимые различия

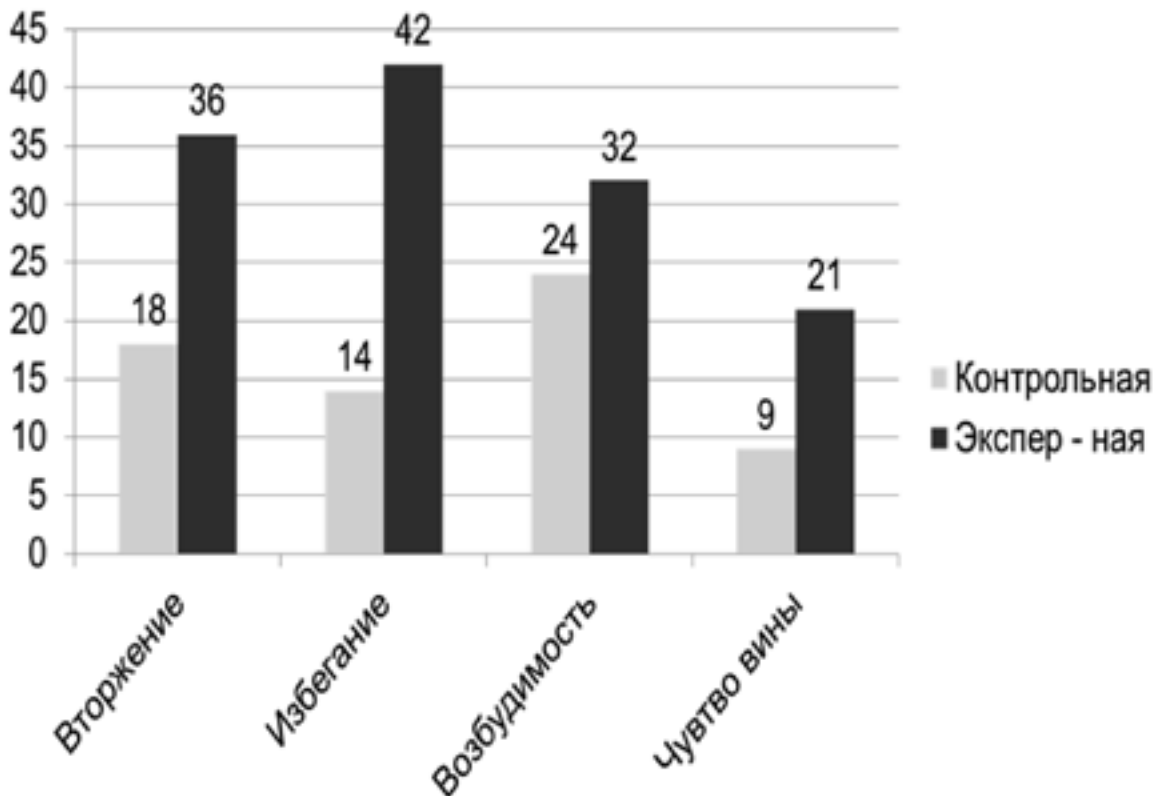


Рис. 1. Сравнение групп по Миссисиппской шкале ПТСР

на уровне $\leq 0,01$. Группы значительно различаются по следующим параметрам, отражающим состояние когнитивного, эмоционально оценочного и поведенческого компонентов образа Я: Самоуверенность, Отраженное самоотношение, Самопринятие, Самоценность, Внутренняя конфликтность, Самообвинение, Фрустрированность, Тревога и эмоциональное напряжение (Рис 2).

По результатам наблюдения и тестирования был выделен психодиагностический симптомокомплекс, то есть, определены психологические мишени для дальнейшей работы по структурированию образа Я с помощью Метода рефлексивной регуляции психических состояний А.В. Воцинина.

Когнитивный компонент. Негативные представления о физическом Я (внешность, физические данные). Низкая самооценка и самоуверенность, самоуважение. Ожидание низкой оценки собственной личности со стороны других (в том числе сверстников).

Эмоционально оценочный компонент. Низкое самопринятие и самоценность, высокая фрустрированность, эмоциональная напряженность, внутренняя конфликтность и самообвинение.

Поведенческий компонент. Девиантные проявления, слабая регуляция поведения и эмоционального состояния в ситуации затруднения, высокая конфликтность в поведении, агрессивность.

На следующем этапе работы проводился рефлексивный тренинг с элементами Арт-терапии, целью которого являлась проработка проблемно-конфликтных содержаний личности и как следствие, структурирование образа Я.

Основные процедуры Метода рефлексивной регуляции психических состояний А.В. Воцинина:

Выявление проблемно-конфликтного содержания.

Выявление личностных оснований и способов действий.

Выявление и проработка стереотипных способов означений и индивидуальных смыслов.

Первичное означение способов и личностных оснований.

Вторичное означение личностно значимых способов осуществления деятельности.

Обобщение и трансформация способов рефлексии в знаково-символические средства.

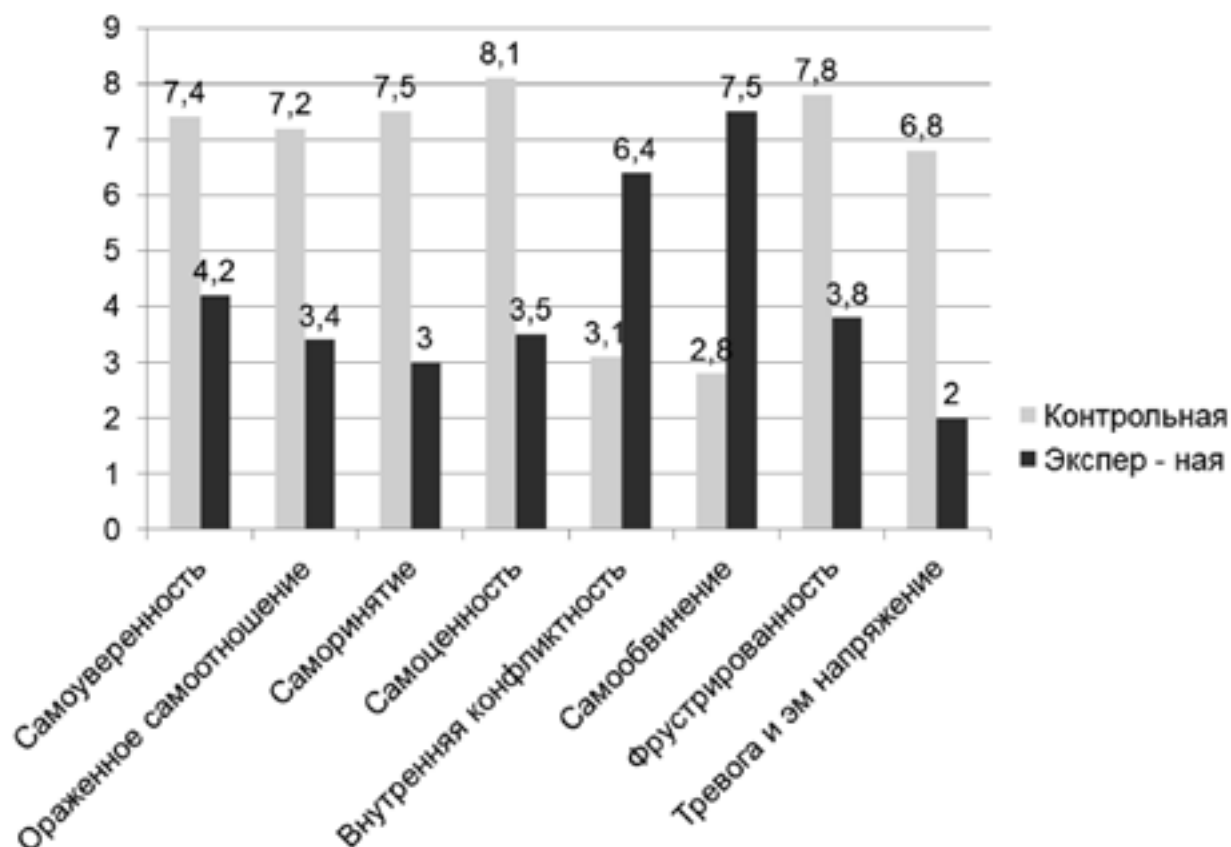


Рис. 2. Сравнение групп по параметрам самоотношения и личностным характеристикам

Последующая интеграция знаково-символических средств рефлексии в смысловые структуры целостного «Я».

Рефлексивная регуляция психического состояния и поведения.

Психотехнические эффекты достигаются за счет сочетания процесса проработки и означения проблемных содержаний на рациональном (техники кларификации и майевтики, фасилитирующие процессы сознания и рефлексии) и эмоциональном уровнях (техники эмпатии, фасилитирующие процессы непосредственно переживания).

В процессе совместной работы с психологом большая часть подростков были включены в спортивную деятельность: танцевальные занятия для девочек и занятия футболом для мальчиков.

В результате повторного тестирования по Методике исследования самоотношения С.Р. Панталеева было выявлено изменение параметров самопринятия, внутренней конфликтности и самообвинения, которые говорят о динамике самоотношения уже на началь-

ных этапах работы. Понижение показателей самопринятия у ряда испытуемых определяет включение рефлексивных механизмов направленных на осознание проблемно-конфликтных содержаний собственной личности. Необходимо отметить, что в соответствии с научными данными А.В. Воцинина [3, 4], динамические характеристики самопринятия отражают включение фактора «Инициации рефлексивных процессов» у ряда испытуемых. То есть, на начальных этапах работы созданы психологические условия, позволяющие формировать конструктивную рефлексивную позицию в отношении Образа Я. Напротив, повышение внутренней конфликтности и самообвинения у ряда испытуемых говорит о включении стереотипных механизмов отреагирования и включение защитной функции рефлексии, что определяет неконструктивную рефлексивную позицию в отношении Образа Я [5,6]. То есть, рассмотрение проблемно-конфликтных содержаний собственной личности инициирует процессы самоуничужения у данной группы испытуемых.

Выводы. Таким образом, дальнейшая работа будет направлена на интенсификацию процесса структурирования образа Я посредством рефлексивной регуляции психических состояний подростков в процессе совместной деятельности.

Установлено, что в процессе социализации подростков в рамках спортивной деятельности и занятий по рефлексивной регуляции

психических состояний происходит структурирование образа Я посредством осознания проблемных содержаний личности за счет последовательной смены позиций: от субъектности центрированной на себе, характеризующейся сцеленностью эмоций и переживаний, к объективизируемому содержанию, означающему способ действий и личностные основания.

Литература.

1. Братусь, Б.С. Аномалии личности /Б.С. Братусь. -М.: Изд. Мысль, 1988.-301 с.
2. Воцинин, А.В. Метод рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера /А.В. Воцинин // Спортивный психолог.– 2012. – № 2 (26).– С . 67-72.
3. Воцинин, А.В. Особенности рефлексивной позиции тренеров на различных этапах профессионализации: Дис. ... канд. пс. наук / А.В.Воцинин. – Москва, 2013. – 208 с.
4. Воцинин, А.В., Метод рефлексивной регуляции психических состояний в формировании Образа «Я» подростков / А.В. Воцинин // Материалы XI всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры "Рудиковские чтения – 2015" – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. Стр. 50-52
5. Воцинин, А.В., Петрова, Д.А. Метод рефлексивной регуляции психических состояний в формировании Образа «Я» подростков / А.В. Воцинин, Д.А. Петрова // Материалы XI всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры "Рудиковские чтения – 2015" – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. Стр. 166-169.
6. Воцинин, А.В. Психологические механизмы рефлексивных процессов / А.В. Воцинин // Спортивный психолог.– 2015. – № 1 (36).– С . 36 – 39.
7. Неверкович С.Д. Личностно ориентированная технология формирования продуктивного действия / С.Д. Неверкович, С.В. Дмитриев, Е.В. Быстрицкая // Спортивный психолог. – 2013. – № 1(28). – С. 5-10.
8. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
9. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин.– М.: Изд. Моск. унив. – 1983. -252 с.

