

ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Полухина Алена Сергеевна

студент Кузбасского гуманитарно педагогического института федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», РФ, г. Новокузнецк

Дворцова Елена Валерьевна

научный руководитель, доцент кафедры психологии и общей педагогики Кузбасского гуманитарно-педагогического института федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», РФ, г. Новокузнецк

Аннотация. В статье рассматриваются подходы авторов к понятию психоэмоционального состояния, аутогенной тренировки, а также влияния аутогенной тренировки на психоэмоциональное состояние человека. Приводится оценка достоверности отличий t-критерия Стьюдента между изменениями показателей.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, зрелый возраст, t-критерий Стьюдента, эмпирические результаты.

Психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты [5].

На природу эмоциональных состояний в современной психологии существует две точки зрения.

Первую точку зрения разделяют ученые П. К. Анохин, Н. Д. Левитов, Л. В. Куликов, А. О. Прохоров и др.

Они считают, что эмоциональные состояния являются одним из видов психических состояний. При этом вся эмоциональная сфера личности сводится к эмоциональным состояниям и включается в классификацию психических состояний [1].

Ученые, придерживающиеся второй точки зрения на психологическую сущность изучаемого феномена, В. К. Вилюнас, Б. И. Додонов, Е. П. Ильин, А. Н. Леонтьев, относят эмоциональные состояния к эмоциональной сфере личности, отождествляя эмоциональные состояния с эмоциями, а эмоции — с эмоциональной сферой личности [3].

Аутогенная тренировка – это один из широко известных и практикуемых методов психической саморегуляции, разработанный И. Г. Шульцем в 1932, в основе которого лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю сознания в обычных условиях.

Х. Линдемман, один из признанных авторитетов аутогенной тренировки, отмечает, что более

успешно овладевают этим методом люди «мягкие», с богатой эмоциональной жизнью, терпеливые, уравновешенные, умеющие хорошо идентифицировать себя с образным представлением.

Так называемые «сильные личности», по мнению Линдемана, также не могут рассчитывать на значительные результаты в этом деле [4].

Лица, прошедшие длительный курс аутогенных тренировок, становятся более выдержанными, спокойными, лучше контролируют свои чувства и поступки.

Применение аутогенных тренировок и других методов психической саморегуляции способствует выработке у людей привычки к самоконтролю, к наблюдению за внешними проявлениями собственных эмоций, умения самостоятельно преодолевать эмоциональную напряженность [6].

Для определения воздействия аутогенной тренировки на людей зрелого возраста была использована оценка достоверности отличий t-критерия Стьюдента между изменениями показателей.

Согласно математическому методу статистической обработки данных, а именно t-критерию Стьюдента, по результатам «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс, имеется склонность к повышению показателей (в виде уровней оценки психоэмоционального состояния человека) после проведения аутогенной тренировки, имеется склонность к повышению показателей. Высокий уровень отмечается, как и у экспериментальной группы, так и контрольной, в одинаковом соотношении. Полученное эмпирическое значение ($t_{\text{эмп}} = 7,10$) больше t-критического ($t_{\text{кр}} = 2,94$) при уровне значимости $p \leq 0,01$.

По результатам методики «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин, имеется склонность к повышению показателей после проведения аутогенной тренировки.

Преобладает эмоциональная возбудимость в двух группах; эмоциональная реактивность преобладает с небольшим превышением в контрольной группе. Полученное эмпирическое значение ЭВ ($t_{\text{эмп}} = -2,70$) меньше t-критического ($t_{\text{кр}} = 2,94$) при уровне значимости $p \leq 0,01$. Значение ЭР ($t_{\text{эмп}} = -4,67$) меньше t-критического ($t_{\text{кр}} = 2,94$) при уровне значимости $p \leq 0,01$.

По результатам методики «САН (самочувствие, активность, настроение)» В.А. Доскин, имеется склонность к повышению показателей после проведения аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка повлияла на повышение показателей «самочувствие», «активность», «настроение» в обеих группах. Полученное эмпирическое значение самочувствия ($t_{\text{эмп}} = 2,67$) больше t-критического ($t_{\text{кр}} = 2,13$), при уровне значимости $p \leq 0,05$. Значение активности ($t_{\text{эмп}} = 3,66$) больше t-критического ($t_{\text{кр}} = 2,94$) при уровне значимости $p \leq 0,01$. Значение настроения ($t_{\text{эмп}} = 2,99$) больше t-критического ($t_{\text{кр}} = 2,94$) при уровне значимости $p \leq 0,01$.

По результатам входного психодиагностического тестирования общий показатель психоэмоционального состояния по всей выборке находится на высоком уровне.

По результатам диагностики психоэмоционального состояния и в результате сравнения эмпирических данных входной и выходной диагностики между экспериментальной и контрольными группами, мы выявили значимые различия в изменениях показателей психоэмоционального состояния до и после проведения аутогенной тренировки – показатели психоэмоционального состояния выросли значительно, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, а также данная тренировка оказала воздействия на показатели психоэмоционального состояния респондентов зрелого возраста.

Список литературы:

1. Анохин, П.К. Эмоции [Текст] / П.К. Анохин // Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: МГУ, 1984. - С. 172-177.
2. Айвазян Т.А., Зайцев В.П. Аутогенная тренировка в психокоррекции пациентов с хроническими соматическими заболеваниями: эффективность и ее предикторы [Текст] /Т.А. Айвазян, В.П. Зайцев // Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. - 2018. - № 3. - С. 11-15.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоций [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / авт.-сост.: Витис Вилюнас. - Москва [и др.]: Питер, 2007. - 496 с.
4. Линдеман Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности [Текст] / Х. Линдеман // - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
5. Маклаков А.Г. Общая психология [Текст] / А.Г. Маклаков // учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. - Москва [и др.]: Питер, 2012. - 582 с.
6. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) [Текст: непосредственный] // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. - 2019. - Т. 7, № 4(26) - URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 29.11.2022).