Дата публикации: 01.03.2023
DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_38
УДК 159.955; 796

Publication date: 01.03.2023
DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_38
UDC 159.955; 796

ОПТИМИЗАЦИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ПСИХОТЕХНИК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В.Н. Смоленцева
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Аннотация. Целью исследования была оптимизация составляющих Я-концепции личности у лиц пожилого возраста в процессе занятий упражнениями оздоровительной направленности с использованием психотехник, направленных на оптимизацию психологической ее составляющей. В процессе анализа результатов констатирующего исследования у большей части женщин 55-65 лет, участвующих в эксперименте, были выявлены повышенные показатели личностной тревожности, легкая депрессия ситуативного характера и субдепрессивное состояние (маскированная депрессия), а также сильная степень выраженности отношения к прошедшему («зациклинность») и отрицательное отношение к настоящему и будущему. После формирующего эксперимента получен положительный результат, заключающийся в оптимизации составляющих Я-концепции: психологической (оптимизация самооценки) и физической (восприятия образа своего тела), а также снижение или полное исчезновении болезненных соматических ощущений.
Ключевые слова: оптимизация Я-концепции личности, пожилой возраст, физические упражнения, психотехники.

OPTIMIZING SELF-CONCEPT OF THE ELDERLY WITH PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXERCISE CLASSES OF A HEALTH DIRECTION

V.N. Smolentseva
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Annotation. The aim of the study was to optimize the components of the Self-concept of personality in the elderly in the process of practicing health exercises using psychological techniques aimed at optimizing its psychological component. In the process of analyzing the results of the ascertaining study, the majority of 55–65-year-old women participating in the experiment revealed increased indicators of personal anxiety, mild situational depression and a subdepressive state (masked depression), as well as a strong degree of expression of attitude to the past (“cycling”) and a negative attitude towards the present and the future. After the teaching experiment, a positive result was obtained, consisting in optimizing the components of the Self-concept, such as psychological (optimization of self-esteem) and physical (perception of one's body image), as well as a decrease or complete disappearance of painful somatic sensations.
Keywords: optimization of the Self-concept of personality, old age, physical exercises, psychological technics.

Введение. Я-концепция – относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное представление человека о самом себе в самых разнообразных условиях жизнедеятельности, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими. Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. Оптимальный образ самого себя способствует приспособлению в социуме. Вместе с тем, образ, не соответствующий реальности, приводит к конфликтам с другими людьми и самим собой, что, в свою очередь, приводит к снижению качества жизни человека [1].

Морфофункциональные изменения в пожилом возрасте затрагивают фактически все органы и системы организма, снижаются возможности иммунной системы, что приводит к формированию у преобладающего большинства пожилых людей физического недомогания, болезненных соматических ощущений. Согласно отечественным исследованиям [2-5], боли в суставах занимают одно из первых мест среди недомоганий у людей пожилого возраста. Особое внимание в данном возрасте обращают на себя проблемы психологического плана, в большей степени, как показывают исследования [6], обусловленные изменением уклада жизни, что для многих пожилых людей становится сильнейшим стрессом. Все вышеназванное может быть причиной негативного восприятия образа своего тела и снижение самооценки, значимых составляющих Я-концепции личности. Вместе с тем, представление о данном возрастном периоде как об исключительно негативном периоде жизни относится к разряду стереотипов, которые не всегда соответствуют реальности. Для многих пожилых людей это не только период утрат, но и период обретений, воспринимающийся как преемственное продолжение предшествующих этапов жизни, период действия новых личностных приспособительных и компенсаторных механизмов, в том числе мысленное оперирование разными временными периодами своей жизни (прошлое, настоящее, будущее).

Предпринятое нами исследование обусловлено необходимостью подтверждения мнения специалистов о том, что одним из компенсаторных механизмов, влияющих на степень удовлетворенности своей настоящей жизнью, способствующих преодолению психологических проблем и формированию активной жизненной позиции в пожилом возрасте, является физическая активность.

Цель исследования: оптимизация составляющих Я-концепции личности лиц пожилого возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить проявления составляющих Я-концепции личности лиц пожилого возраста.

2. Экспериментально проверить возможность оптимизации составляющих Я-концепции личности лиц пожилого возраста с применением психотехник в процессе занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы научного исследования: беседа, тестирование, опрос, педагогический эксперимент, статистическая обработка показателей. Рассчитывались и анализировались следующие показатели: X – среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое отклонение; коэффициент ранговой корреляции по r-критерию Спирмена. Для оценки статистической достоверности различий средних величин исследуемых показателей использовался метод сравнения средних арифметических величин по t-критерию Стьюдента. Проверка данных на нормальность распределения проводилась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.

В процессе исследования использовались: беседа, опрос, тестирование, педагогический эксперимент.

С опорой на мнение специалистов [7] о влиянии различных внутренних факторов, в том числе мысленного оперирования временными периодами своей жизни на ощущение благополучия и качество развития в поздние годы был использован опросник направленности индивидуального психологического времени личности, включающий полярные шкалы следующих 5-ти факторов: активность времени; эмоциональная окраска времени; величина времени; структура времени; ощущаемость времени. Степень отрицательного или положительного эмоционально значимого отношения испытуемых к своему настоящему,

прошедшему и будущему отмечалась в баллах (от 1 до 3-х), соответствующих слабой, средней или сильной их выраженности.

Самооценка характера преобладающего настроения проводилась с применением шкалы депрессии В. Зунга [8]. Названная шкала позволяет выявлять показатели от 20 до 80 баллов: не более 50 баллов – лица, не имеющие в момент опыта сниженного настроения; от 50 до 59 баллов – незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения; от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние (маскированная депрессия) т.е. значительное снижение настроения; более 70 баллов – диагностируется как глубокое снижение настроения (истинное депрессивное состояние).

Личностная тревожность, как один из значимых субъективных показателей чувствительности индивида к раздражителям внешней и внутренней среды, определялась по следующим уровням (шкала Ч. Спилбергера): низкий уровень – до 30 баллов; средний уровень – от 30 до 45 баллов и высокий уровень – свыше 45 баллов.

В исследовании приняли участие женщины (25 чел.) в возрасте 55-65 лет, привлеченные в группы занятий с упражнениями, направленными на поддержание и укрепление физической и психологической составляющих, Я-концепции личности в соответственном данному возрасту количественном и качественном сочетании. Обязательным условием для занятий был допуск врача.

Занятия с организованной группой женщин проводились два раза в неделю с октября 2021 года по настоящее время, с перерывом на летние месяцы на базе частного фитнес клуба г. Омска. Продолжительность каждого занятия – 60 минут, из них первые 10 минут занимала разминка, направленная на стимуляцию обменных процессов и повышение тонуса центральной нервной системы, 30 минут отводилось на основную часть, остальные 20 минут – на заключительную.

Основная часть занятия предусматривала выполнение от 8 до 10 разнонаправленных упражнений с участием в двигательном акте всех суставов, дыхательных мышц и других мелких и крупных мышечных групп. Количество повторений всего цикла движений – от шести до восьми раз в медленном или среднем темпе движений. Кроме этого нагрузка корректировалась инструктором индивидуально для каждой из занимающихся женщин.

В процессе заключающей части использовались психотехники, направленные на успокоение, мышечное расслабление и создание мысленных образов, способствующих повышению самооценки, коррекции принятия событий прошлого и формированию в сознании позитивного отношения к своему прошлому, настоящему и будущему [6, 9].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов констатирующего исследования позволил выявить у большей части испытуемых (76%) повышенные показатели уровня личностной тревожности, а также субдепрессивное состояние (маскированная депрессия) и легкую депрессию ситуативного характера.

Сильная степень выраженности отношения к прошедшему («зацикленность») где, по их мнению, осталось все хорошее, что происходило в жизни, и сужение (угасание настоящего и будущего) выявлены у 12% испытуемых.

Эмоционально значимое отношение к прошедшему в средней степени было выявлено у 40% испытуемых, при этом к своему настоящему и будущему выявлено относительно пессимистическое отношение.

Слабая степень выраженности пессимистического отношения к настоящему и будущему времени выявлена у 24% испытуемых, однако позитивной оценки настоящему и будущему они не давали.

Положительное отношение к настоящему и будущему в сильной степени выраженности (спокойное, радостное, достаточно понятное, ощущаемое и активное) выявлено только у 24% испытуемых.

В процессе проведения беседы 100% испытуемых указывали на периодические болезненные соматические ощущения в различных отделах позвоночника, в суставах, а также на недомогания различного характера, сопровождающиеся периодическим снижением настроения и неуверенностью в себе.

Анализ результатов эффективности проведенных занятий в группе испытуемых показал следующее.

Оптимизацию показателей личностной тревожности (p_o<0,5, до эксперимента – 48,0±1,7 баллов, после эксперимента – 43,5±2,5 баллов).

Сравнительный анализ средних значений показателей направленности индивидуального психологического времени личности до и после эксперимента по каждому фактору настоящего (p_o<0,05, 10±0,2-14±0,1 баллов) и будущего (p_o<0,05, 8±0,3-11±0,2 баллов) позволил констатировать позитивную переоценку и нахождение занимающимися ранее скрытых смыслов и ценностей жизни в своем настоящем и будущем.

В процессе проведения беседы испытуемые отмечали повышение активности и уверенности в себе, снижение или полное исчезновение болезненных соматических ощущений.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о возможности оптимизации составляющих Я-концепции личности: психологической (оптимизация самооценки) и физической (восприятия образа своего тела) при применении психотехник в процессе занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Психология человека от рождения до смерти / Под общей ред. А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
2. Гиршина, М. А. Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старшей возрастной группы: автореф. дис. … канд. пед. наук / Марина Аркадьевна Гришина. – М., 2004. – 22 с.
3. Лаврухина, Г. М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: автореф. дис. … канд. пед. наук / Галина Михайловна Лаврухина. – СПб., 2002. – 24 с.
4. Ладыгина, Е. Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дис. … канд. пед. наук / Елена Борисовна Ладыгина. – СПб., 2005. – 307 с.
5. Причалов, М. А. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для людей пожилого возраста / М. А. Причалов, Е. Д. Соловьёв // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). –С.82-86.
6. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека / О.Н. Кузнецов, А.Н. Алехин, Т.В. Самохина, Н.И. Моисеева // Вопросы психологии. – 1985. – № 4. – С. 140-144.
7. Овчинникова, Л. В. Психологическая поддержка пожилых людей в период выхода на пенсию / Л. В. Овчинникова // Актуальные вопросы психологии. Материалы III Международной научно-практической конференции Краснодар, 15 апреля 2012 г. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – С.102-105.
8. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Изд-во «Бахрам-М», 2001. – 312 с.
9. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.

REFERENCES

1. Human psychology from birth to death. Under the general editorship of A.A. Rean. St. Petersburg: PRAJM-EVROZNAK, 2002. 656 p. (in Russ.)
2. Girshina M.A. Ways and methods of physical culture and health classes with older people: an author’s abstract. Moscow, 2004. 22 p. (in Russ.)
3. Lavrukhina G.M. Methods of therapeutic gymnastics for women taking into account the age: an author’s abstract. St. Petersburg, 2002. 24 p. (in Russ.)
4. Ladygina E.B. The content and direction of recreational activities of elderly women in health groups: an author’s dissertation. St. Petersburg, 2005. - 307 p. (in Russ.)
5. Prichalov M.A., Solov’yov E.D. The organization of sport-healthy occupations for old people.

Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University, 2009, no. 4 (50), pp. 82-86. (in Russ.)
6. Kuznetsov O.N., Alyokhin A.I., Samokhina T.V., Moiseeva N.I. Methodological approaches to the study of the sense of time in humans. *Voprosy Psychologii*, 1985, no. 4, pp. 140-144. (in Russ.)
7. Ovchinnikova L.V. Psychological support of elderly people during retirement. Relevant Issues of Psychology. Materials of the III International Scientific and Practical Conference. Krasnodar: KSUPCST, 2012. pp. 102-105. (in Russ.)
8. Raigorodskij D.Ya. Practical psychological diagnostics: a textbook. Samara: Publishing house "Bakhram-M", 2001. 312 p. (in Russ.)
9. Smolentseva V.N. On psychological technics, mental states and their regulation in sports: learning and methodological guidelines. Omsk: Publishing house of the SibSUPC, 2012. 144 p. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:
Валентина Николаевна Смоленцева – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, e-mail: Valentinaomsk333@yandex.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:
Valentina Nikolaevna Smolentseva – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Pedagogy and Physiology, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: Valentinaomsk333@yandex.ru.

Для цитирования: Смоленцева, В. Н. Оптимизация Я-концепции лиц пожилого возраста с применением психотехник в процессе занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности / В. Н. Смоленцева // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_38

For citation: Smolentseva V.N. Optimizing Self-concept of the elderly with psychological techniques in the process of physical exercise classes of a health direction. *Modern Issues of Biomedicine*, 2023, vol. 7, no. 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_07_01_38