

УДК 159.9.072.43

Семенова Ксения Васильевна

Студент кафедры клинической психологии,
Сургутский государственный университет
Ksyusha.kharitonova@list.ru

Шумилов Сергей Петрович

Доктор медицинских наук, профессор,
Сургутский государственный университет
shspea@yandex.ru

Ksenia V. Semenova

Student of the Department of Clinical Psychology,
Surgut State University
Ksyusha.kharitonova@list.ru

Sergey P. Shumilov

Doctor of Medical Sciences, Professor,
Surgut State University
shspea@yandex.ru

**ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО
ПРЕОДОЛЕНИЯ ПТСР (ПОСЛЕ COVID-19) У ЛЮДЕЙ,
СООТВЕТСТВУЮЩИХ ВОЗРАСТНОМУ ПЕРИОДУ «РАННЯЯ
ЗРЕЛОСТЬ» (Э.ЭРИКСОН)**

**CONSCIOUS SELF-REGULATION AS A MEANS OF OVERCOMING
PTSD (AFTER COVID-19) IN PEOPLE CORRESPONDING TO THE
"EARLY MATURITY" AGE PERIOD (E. ERIKSON)**

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются нейропсихологические последствия после COVID-19 у людей, соответствующих возрастному периоду «ранняя зрелость» (Э. Эриксон).*

С помощью проектной деятельности нам удалось рассмотреть осознанную саморегуляцию как средство преодоления ПТСР (после COVID-19). Участниками проекта стали 8 человек в возрасте от 22 до 25 лет, из которых до конца проекта дошли 7. Сочетание в программе реабилитации как соматических, так и нейропсихологических последствий после болезни позволит оказать большую эффективность для восстановления.

***Ключевые слова:** COVID-19, нейропсихологические последствия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), проектная деятельность, стихосложение.*

***Annotation.** This paper examines the neuropsychological consequences after COVID-19 in people who correspond to the "early adulthood" (E. Erikson) age period.*

By means of the project activity we managed to consider conscious self-regulation as a means of overcoming PTSD (after COVID-19). There were 8 participants in the

project, ages 22 to 25, of whom 7 reached the end of the project. The combination of both somatic and neuropsychological effects in the rehabilitation program after the illness will be more effective for recovery.

Keywords: *COVID-19, neuropsychological sequelae, post-traumatic stress disorder (PTSD), project activities, poetry.*

Недугом 21 века можно смело считать COVID-19, впервые зафиксированный в декабре 2019 года в Ухане в Китае. В течение месяца она распространилась на все его 34 провинции и вскоре охватила Европу и другие регионы мира. В России первый случай заболевания COVID-19 был диагностирован 2 марта, а на сегодняшний день число официально зафиксированных случаев болезни составляет 598 миллионов [1].

Медицинский аспект болезни уже описан, но данных по постковидному состоянию (в частности, его психологической составляющей), а также его нейropsychологической реабилитации, до сих пор недостаточно [2].

В данной работе в связи с отсутствием объективных нейropsychологических последствий у возрастной группы, соответствующей периоду «ранняя зрелость» (Э. Эриксон), акцент был сделан на преодолении возникших симптомов ПТСР после COVID-19. Основным средством в работе выступила сознательная саморегуляция.

Цель: исследование способности к саморегуляции в условиях проектной деятельности у подопечных, перенесших COVID-19.

Исследование было решено реализовать с помощью проведения генетико-моделирующего эксперимента, а именно, с помощью проектной деятельности. Она представляет собой систему психологических условий развертывания полноценной структуры деятельности, начиная с выявления потребности, определения мотива, постановки цели, заканчивая разработкой задач, решение которых приведет к получению важного, материального или материализованного продукта деятельности.

В психологии проектная форма – это высший уровень генетико-моделирующего эксперимента, в котором моделью является сама жизнь, все ее существенные аспекты, детерминирующие силы и средства решения жизненных задач.

Основным видом деятельности, предлагаемой подопечным, нами выбран процесс стихосложения. Посредством стихосложения происходит активизация мозговой деятельности, что в дальнейшем ведет к интенсивному развитию всех психических познавательных и эмоционально-волевых процессов.

Кроме того, использование системы языка существенно влияет на развитие мышления, о чем говорил Выготский (с помощью слова, которое представляет скрытое обобщение, мышление выделяет в действительности наиболее существенные элементы), а значит, посредством стихосложения происходит активизация мозговой деятельности, что в дальнейшем ведет к интенсивному развитию всех психических познавательных и эмоционально-волевых процессов. Кроме того, «речь есть прежде всего средство социального общения, средство высказывания и понимания» [3].

Мотивацией на участие выступило желание участников узнать, как отразился COVID-19 на их жизни, а также избавление от тревожности (субъективно эти 2 параметра подопечными не связывались).

В течении полутора месяцев проводились регулярные занятия на базе платформы «Google Meet» раз в неделю. Через 2 месяца после окончания, в связи с политической обстановкой, было проведено дополнительное занятие, посвященное анализу текущего состояния и возможному проявлению отсроченного эффекта. Проведение проекта в онлайн формате было выбрано в связи с эпидемиологической обстановкой, а также для целенаправленного помещения участников в условия, сходные протеканию их болезни (самоизоляция).

Участниками проекта стали 8 человек в возрасте от 22 до 25 лет, из которых до конца дошли 7. Из них: 4 девушки и 3 парней.

В качестве нейропсихологической диагностики ВПФ участников были проведены методики:

1. Методика запоминания 10 слов.
2. Таблицы Шульте.
3. 4 лишний (вербальный вариант).

Диагностика речи проходила параллельно с выполнением других заданий. В ходе работы нарушений ВПФ замечено не было, все показатели находятся в границах нормы, поэтому в работе акцент был сделан на психологической составляющей.

Составленный тематический план проекта с учетом комплекса постковидного состояния впоследствии был перестроен в связи с запросом участников затронуть некоторые темы. Для каждого занятия была подготовлена презентация, в которой были добавлены мемы, как привычное для данной возрастной группы средство совладания со стрессом и своими переживаниями.

Для осуществления качественной обработки проекта были выделены уровни саморегуляции, опираясь на которые, можно судить о динамике развития как участника, так и группы в целом:

- 0 - психофизиологический произвольный уровень саморегуляции.
- 1 - Психофизиологический произвольный уровень.
- 2 - Психоэмоциональный уровень.
- 3 - Осуществление регуляции деятельности (целеполагание, планирование, проектирование, мониторинг и самоконтроль) – поведенческий уровень.
- 4 - Личностный уровень.
- 5 - Духовный уровень. [4].

Анализируя общую динамику проекта, можно сказать, что на первом занятии удалось диагностировать выделенный ранее симптомокомплекс, сходный с ПТСР. Кроме того, отмечена низкая продуктивность и апатия. Несмотря на это, участники выделяют тему эмоций как желаемую для разбора на занятиях – этот факт означает, что проблемную сферу участники осознают – кто в большей, кто в меньшей степени.

Второе занятие можно ознаменовать началом процесса осознания мыслей и чувств. Предложенная техника по называнию эмоций была воспринята участниками с воодушевлением: они участвовали в обсуждениях, но была видна их нерешительность и растерянность в связи с выполнением нетипичных для участников заданий. Кроме того, традиция делиться своими ощущениями и мыслями в конце встречи все еще вызывает напряжение.

Подтверждением наличия трудностей с рефлексией и сознательным эмоциональным реагированием стало обсуждение домашнего задания на третьем занятии, но участники не стали сдаваться и продолжили выполнять предложенные задания. Состояние апатии все еще присутствует в жизни участников, однако с каждым занятием им становится все легче говорить о чувствах, а также они открыто способны попросить об обратной связи.

На пятом занятии участница поделилась, что чувство страха на этой неделе занимало ее полностью, поэтому в деятельности стихосложения она затронула именно эту тему. Однако большинство участников отметили, что беспокойство на этой неделе перестало быть их проблемой. Кроме того, предложенный группе новый вид деятельности послужил сплочению, а также поднятию настроения.

Шестое занятие показало, что участники оказались способны регулировать свое состояние и поведение с помощью стихосложения. Осмысление мыслей и чувств у большинства участников вошло в привычку.

На заключительном занятии участники продемонстрировали высокий уровень рефлексии, а эмоциональной стабильности удалось достигнуть всем, кроме одной участницы. Участники отметили возросший уровень продуктивности.

Проведенная через 2 месяца встреча по выявлению отсроченного эффекта показала значительно возросший уровень продуктивности и насыщенности жизни. Участница, которая на последнем занятии показала эмоциональную нестабильность, в этот раз отмечает снижение напряжения и тревожности, повышение целей и хорошее настроение. Кроме того, видна способность участников к саморегуляции в условиях сложной политической ситуации, а также демонстрируют разумное поведение без признаков аутоагрессии.

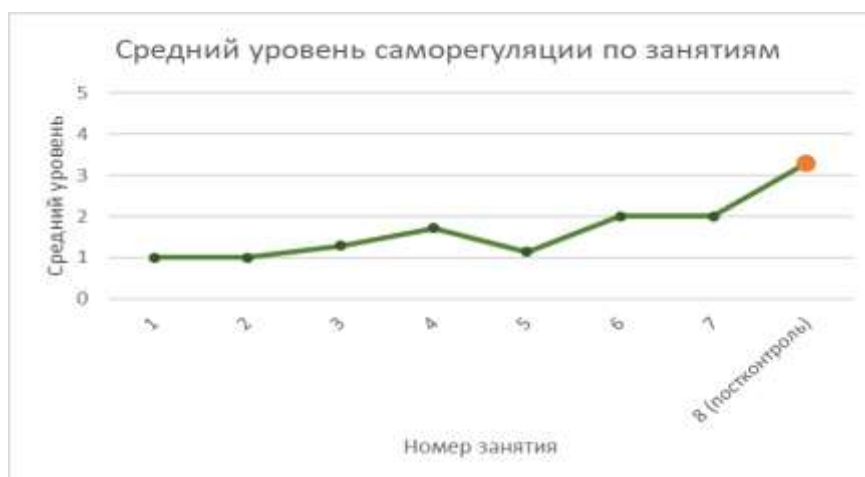


Рисунок 1. График среднего уровня саморегуляции по занятиям

Замечено, что на 1 и 2 занятиях уровень саморегуляции у участников оставался неизменным, что объясняется началом проекта. С 3 по 4 при этом заметен рост среднего уровня при обсуждении тем эмоций и тревоги. Именно эти темы были отмечены участниками как наиболее проблемные.

5 занятие ознаменовалось резким скачком вниз – ребята продолжали в течении недели осваивать техники по совладанию с тревогой, но была заметна необходимость в расширении имеющихся в их арсенале средств. Тогда на занятии была предложена деятельность стихосложения, которую участники приняли. Этот факт подтвердился на 6 занятии - прежний уровень саморегуляции не только восстановился, но и удалось незначительно его повысить.

7 занятие по подведению итогов, проведенное на следующий день, не показало изменений. В то время, как 8 занятие, посвященное постконтролю, показало самый значительный скачок вверх – это может говорить о том, что средства, предложенные психологом во время проекта интериоризировались и присвоились участниками, а имеющийся уровень саморегуляции позволил повлиять на возникший симптомокомплекс ПТСР после COVID-19.

Наиболее высокие значения, анализируя выделенные показатели, были получены на 3, 4 и 6 занятиях. Учитывая этот факт, а также самоотчет на 8 занятии, можно сделать вывод о средствах проекта, а точнее, об их эффективности в данном случае.

3 занятие – обсуждая прошедшую неделю, участники отметили предложенное на прошлой встрече средство: «круг эмоций». А значит задача: «развертывание ориентировочной основы деятельности в ситуации анализа собственных чувств» оказалась реализована. Кроме того, именно это средство чаще всего упоминалось участниками через 2 месяца после проекта.

4 занятие – участники продолжают демонстрировать возрастающий уровень рефлексии, необходимой для формирования произвольной саморегуляции. Темой обсуждения недели было беспокойство и способы совладания с ним. Вышеупомянутое средство «круг эмоций» используется участниками в качестве осознания возникающего беспокойства и тревоги, а также его причин. Задача: «развертывание ориентировочной основы деятельности в ситуации беспокойства с помощью овладения предложенных техник» реализовалась, что отмечается участниками на постконтроле.

6 занятие – обсуждение прошедшей недели началось с чтения своих произведений. Задача: «развертывание ориентировочной основы деятельности процесса стихосложения» выполнена, стихосложение в данном случае рассматривается как средство работы со стрессом. Участники присвоили себе этот вид деятельности.

Таким образом, именно данные средства обеспечили получившуюся картину на выходе: саморегуляция участников значительно повысилась, что выразилось в снижении тревожности, осознании чувств, повышении продуктивности.

Анализируя результаты, можно сказать, что у 6 из 7 человек к концу проекта мотив на участие из внешнего превратился во внутренний. К середине проекта стала видна тенденция – регулярная посещаемость, выполнение домашних заданий, формулирование своих запросов, возникновение дополнительных вопросов.

Для 6 участников проектная деятельность стала ведущей, что проявилось в зарождении такого вида деятельности, как стихосложения, однако, оно вызвало неоднозначное отношение. Некоторые присвоили эту деятельность себе сразу, отразили с помощью него свою актуальную проблему. У других во время занятия такая деятельность сначала вызвала отторжение, но приобрела свою значимость через несколько дней, что выразилось в написании своего стихотворения. Данная ситуация показывает возникновение новой потребности в создании творческого продукта.

Таким образом, можно сказать, что в ходе проектной деятельности произошло развитие осознанной саморегуляции участников, что выразилось в переходе на ее качественно новый уровень. Причем рефлексия и децентрация выступили в качестве основных психологических инструментов, повлиявших на сложившийся во время болезни симптомокомплекс.

- сформировалось разумное поведение без признаков аутоагрессии (даже в ситуации сложной политической обстановки).

- произошло осознание мыслей и чувств.

- негативное эмоциональное состояние (страх) перестал иметь характер стойкости,

- степень выраженности тревоги и депрессивных эпизодов значительно снизилась.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения – 2022г – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>

2. Augustin M., Schommers P., Steche M. et al. Post-COVID syndrome in non-hospitalised patients with COVID-19: A longitudinal prospective cohort study // *The Lancet Regional Health. Europe.* – 2021. – Vol. 6. – Pp. 1–8. – DOI: 10.1016/j.lanep.2021.100122

3. Выготский Л.С. Мышление и речь // *Собрание сочинений в 6 томах / Т. 2.* - М.: Педагогика, 1982. - 504 с.

4. Леонтьев Д.А. "Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал" *Сибирский психологический журнал*, no. 62, 2016, pp. 18-37

References

1. World Health Organization – 2022y - Access mode: <https://www.who.int/ru>

2. Augustin M., Schommers P., Steche M. et al. Post-COVID syndrome in non-hospitalised patients with COVID-19: A longitudinal prospective cohort study // *The Lancet Regional Health. Europe.* – 2021. – Vol. 6. – Pp. 1–8. – DOI: 10.1016/j.lanep.2021.100122

3. Vygotsky, L.S. *Thinking and speech // Collected Works in 6 volumes / Vol. 2.* - М.: Pedagogy, 1982. - 504 с.

4. Leontiev D.A. "Self-regulation, resources and personal potential"
Siberian Psychological Journal, no. 62, 2016, pp. 18-37