

Г.Е. Пазекова
Ульяновский государственный университет
E-mail: fimeizhi@mail.ru

Психологические технологии здоровья: идеационный способ гармонизации личности

Показаны инновационные психологические методы оздоровления личности. Представлены результаты эмпирического исследования положительного влияния гармоничных первообразов на функциональное состояние личности и значимость интегративных психотехнологий здоровья.

Ключевые слова: функциональное состояние личности, концепция обобщённого образа, первообраз, идеационные технологии, духовная составляющая здоровья, гармонизация, оздоровление личности.

G.E. Pazekova

Psychological Health Technologies: Ideationny Harmonization Method Person

Psychological technologies of health: ideational a way of harmonization of the person. Are shown innovative acmeological methods of improvement of the person. Results of empirical research of positive influence harmonious archetype on a functional condition of the individual and the importance uniform psytechnologies of health are presented.

Key words: functional state of the individual, the concept of a generalized image, pervoobraz, ideationnyye technology, spiritual component of health, harmonization, improvement of the individual.

В настоящее время здоровье приобретает значение сложного интрапсихического, биологического и социокультурного явления. Современные исследования в области психологии развития и психологии здоровья показали, что психологическое здоровье личности имеет отношение не к отдельным психическим процессам и механизмам, но относится к личности в целом¹. При этом один из основополагающих принципов психологии здоровья — принцип реализации внутренних резервов для достижения вершины здоровья².

Современная психотерапия и медицина все чаще сталкиваются с собственными ограничениями по оказанию помощи в оздоровлении личности. Медикаментозные методы не способны справиться со своими задачами из-за длительности лечения, возможного привыкания к вмешательству терапевта и направленности на излечение лишь внешнего, физического проявления болезни, поэтому в настоящее

время достаточно актуальным и закономерным является поиск новых методов оздоровления человека, ориентированных на формирование сознательного, ценностного отношения личности к своему здоровью и качественно новой смысловой установки не на «избавление от недуга», а на «поддержание здорового состояния тела и духа» (Салернский кодекс здоровья). В обществе обозначена необходимость создания единой «политики здоровья», а не только отдельных здоровьесберегающих технологий.

Одним из таких методов являются идеационные технологии, предметом которого является работа с первообразами (человека, события, коллектива). Данный метод опирается на концепцию обобщенного образа, показывающую, что он «изменяет среду, при этом изменяясь сам»³. Под обобщенным образом понимается база психики, которая осуществляет всю внутреннюю работу по организации и проведению активного взаимодействия с внешним миром: физическим, социальным и духовным. Целостная психика представляется как непрерывно формирующийся обобщенный образ, при этом понятие обобщенного образа во многом пересекается с понятием картина мира. Эта концепция декларирует целостность психики и представление ее модели в виде динамической психологической системы, которая трансформируется с изменением контекста: «объективный контекст + субъективный контекст = динамическая психологическая система» (моментальный снимок динамического обобщенного образа)⁴.

В идеационных технологиях как способе психологической гармонизации и оздоровления личности предметом является образ (человека, события, коллектива), а активатором — первообраз (архетип). Воздействие идеационных технологий происходит через настрой человека на образы и относится к разряду психотехник. Первообраз — понятие, введенное в научный оборот Я. Буркхардом. Первоначально оно также использовалось К. Юнгом для обозначения архетипа: «Я снова и снова сталкиваюсь с одним и тем же

недоразумением, когда архетипы определяют содержательно, то есть как род бессознательных представлений. Поэтому необходимо отметить, что архетипы определяются формально, и последнее делается весьма условно. Содержательно можно определить только Первообраз и то лишь тогда, когда он осознан и в силу этого наполнен материалом сознательного опыта <...> Первообраз — тенденция к образованию представлений, которые могут значительно колебаться в деталях, не теряя при этом своей базовой схемы, инстинктивным вектором, направленным трендом, точно таким же, как импульс у птиц вить гнезда», — подчеркивал К. Юнг. Общим для них, в отличие от архетипов коллективного бессознательного, является вписанность «в природу сознания и созревающего в нем духа человека»⁵. Эти акценты свидетельствуют, что в случае коллективного бессознательного речь идет о древних или, еще точнее, о первобытных образцах, т. е. о существующих с древнейших времен универсальных образах, вписанных у человека на уровне ДНК.

Одним из механизмов настройки на первообразы является описанный в психологии Л.С. Выготским феномен эйдетизма (образы вещей и процессов, которые были в восприятии, а потом — в воображении). Эйдетика, по словам Л. С. Выготского, стремится раскрыть то, как возникает у человека картина мира, который он воспринимает и представляет⁶.

Каждая из автономных функций организма, например, дыхание, сердцебиение, пищеварение, гормональная регуляция может быть контролируема сознанием. Данный механизм положен в основу биологической обратной связи (БОС). Технология самоуправления является сознательной, в основе этого управления лежат воображение, мыслеформа, идеация. Одним из способов работы с воображением является осознанное самопрограммирование.

Исследования отечественных и зарубежных психофизиологов экспериментально показали, что вызванные словом импульсы второй сигнальной системы поступают с коры больших полушарий голов

ного мозга во внутреннюю среду организма и перестраивают жизнедеятельность тканей, внутренних органов на длительное время. Сознательно изменяя режим мозговой активности, личность приобретает способность к успешной концентрации внимания и повышению эффективности мыслительного процесса⁷. Учеными — исследователями в области здоровья — были разработаны специальные упражнения с мыслеформами, направленные на изменение функционального состояния организма и создания положительного образа собственного Я. Научные исследования показали, что режим работы, при котором мозг обладает наименьшим сопротивлением потоку мозговой электроэнергии по нервным путям, а, следовательно, работает в наилучшем режиме умственной активности, соответствует состоянию спокойствия и уравновешенности.

Электрический потенциал мозга можно зарегистрировать с помощью электроэнцефалографа. Реоэнцефалография (РЭГ) позволяет регистрировать изменения кровообращения в органах длительное время, не нарушая их функционального состояния. Это метод исследования кровообращения головного мозга, основанный на регистрации ритмических изменений сопротивления электрическому току при прохождении его через кожные покровы головы, костную и мозговую ткань, обусловленных колебаниями кровенаполнения мозговых и внемозговых сосудов и скоростью движения крови. По данным РЭГ можно судить об интенсивности кровенаполнения, эластичности стенок сосудов головного мозга, состоянии сосудистого тонуса. Улучшение кровенаполнения органа, с точки зрения психофизиологии, является свидетельством жизнедеятельности организма, включения данной области организма в работу по принципу «движение — жизнь», в нашем случае — в работу с мыслеобразами в ходе психологического тренинга здоровьесбережения.

Представленное экспериментальное исследование — результат научного сотворчества психологов и физиологов. На базе

электрофизиологической лаборатории кафедры физиологии труда и спорта факультета физической культуры и реабилитации Ульяновского госуниверситета было организовано и проведено исследование, цель которого, во-первых, изучить эффективность применения идеационных технологий в оздоровлении и гармонизации личности, во-вторых, показать взаимосвязь работы с первообразами и функционального состояния личности, а также ее влияние на динамику всех трех составляющих здоровья (физическую, психическую, духовную).

Выборку составили 123 человека в возрасте от 21 года до 55 лет разного профессионального, образовательного, гендерного, социального статусов. Аппаратурным средством фиксации изменений соматической составляющей здоровья выступил электрофизиологический метод измерения мозгового кровообращения «Реоэнцефалография»; опросник «САН» (модифицированный) как субъективный метод интроспекции; с целью определения эмоциональной составляющей личностной сферы использовался цветовой тест М.Люшера (компьютерная версия); в качестве метода исследования направленности личности как выражения мировоззрения человека выбрана проективная методика «Незаконченные предложения».

Новизна исследования состоит в том, что изучение оздоровления и гармонизации личности с точки зрения применения идеационных технологий само по себе является новым и еще мало изученным направлением в психологии здоровья. Используемая нами технология представляет собой комплексное словесно-образное воздействие с использованием всех субмодальностей. В начале работы дается образ-тема, участникам предлагается настроиться на него и записать словесную характеристику возникшего образа. Следующий этап — зарисовка представленного с использованием различных выразительных средств. В ходе работы обращается внимание на детали образа. Одновременно человек получает опыт целостного видения определенных аспектов своего бытия. Все это облегчает

процесс ухода от мифологического сознания к высшим, гармоничным первообразам. После этого ведущий предлагает описание нормы первообраза, что дает возможность испытуемому выйти на образ-норму. Он на уровне выполнения символической работы придает направленность, осмысленность и организованность его жизни.

Проведенный количественно-качественный анализа полученных данных позволил определить процентное соотношение исследуемых с улучшением индивидуальных функциональных показателей и приведением их в норму (табл. 1).

Таблица 1

Показатели функционального состояния в общей выборке, %

Функциональное состояние	FM правое	FM левое
Улучшение	64	54
Приведение в норму	72	50

Примечание: FM правое — отведение электродов при электрофизиологическом исследовании мозгового кровообращения, дает информацию о суммарном кровенаполнении правого большого полушария мозга; FM левое предоставляет аналогичную информацию о левом полушарии.

Таким образом, улучшение функционального состояния зарегистрировано у 64 % испытуемых в правом FM-отведении, 54 % — в левом FM-отведении; приведение функциональных показателей в норму наблюдается у 72 % испытуемых в правом FM-отведении и 50 % — в левом FM-отведении. FM-отведение электродов при электрофизиологическом исследовании мозгового кровообращения дает информацию о суммарном кровенаполнении больших полушарий по изменениям реографической кривой, записанной при различных отведениях. Кроме того, FM-отведение электродов позволяет зарегистрировать изменение суммарного кровенаполнения больших полушарий и активизации лобных долей коры головного мозга. Наблюдаемое улучшение кровенаполнения правого полушария

говорит о его включенности и активизации в ходе работы с первообразами. Улучшение кровоснабжения левополушарной лобной доли коры головного мозга, связанной с проявлением эмоциональных реакций, свидетельствует об активизации положительных эмоций у испытуемых и, как следствие, связано с выработкой позитивного отношения к жизни.

Сравнительный анализ электрофизиологического метода измерения мозгового кровообращения участников в соотношении с функциональным оптимумом позволил определить процентное соотношение улучшения функционального состояния в правом и левом полушариях по реографическому (8 % и 14 %) и диокротическому (15 % и 28 %) индексам, венозному оттоку (28 % и 8 %).

Таким образом, можно сделать вывод о положительном влиянии воздействия на изменение функционального состояния исследуемых. Следует отметить, что после тренинговой работы не отмечено ни одного случая недовольства, озлобленности или ухудшения функционального состояния организма.

Другим направлением научного анализа являлась динамика изменений систем отношений как основы восприятия мира. В процессе работы использовался контент-анализ. В ходе первичного анализа, до проведения тренингового занятия, были получены данные, которые свидетельствовали, что у участников отмечалось негативное отношение к своему прошлому, к себе, к своему опыту, к родителям, к своему времени («мое прошлое хочется забыть», «мой опыт не всегда был успешным», «мои родители часто были неправы»). Будущее виделось как что-то неопределенное и неустойчивое («мое будущее мне пока не видно», «мое будущее пока не определено»).

Анализ полученных ответов (до и после тренинга) показал улучшение субъективного отношения участников к своему опыту, к прошлому («мое прошлое — ценный опыт», «мой опыт — неотъемлемая часть моей жизни», «мой опыт научил меня многому»);

качественное изменение к личному времени, к творчеству, к здоровью, к своему телу («мое тело прекрасно», «мое здоровье не требует больших усилий», «мое тело — мой помощник», «творчество для меня — возможность выразить себя», «время для меня течет ровно»).

Для математической обработки данных был выбран однофакторный дисперсионный анализ, предназначенный для исследования изменений под влиянием контролируемых условий. Выбор данного метода обусловлен тем, что он позволяет из общей вариативности признака выделить ту, которая обусловлена действием работы с образами, где одни переменные рассматриваются как причины, а другие — как следствия. В нашем исследовании воздействие в ходе работы с первообразами является причиной, а изменение функциональных показателей — следствием. Дисперсионный однофакторный анализ для связанных выборок показал положительную динамику по параметрам: самочувствие, активность, настроение — $F_{\text{эмп.}}=12,6$ ($F_{\text{кр}}=9,07$; $p<0,01$), тревожность — $F_{\text{эмп.}}=9,9$ ($F_{\text{кр}}=9,07$; $p<0,01$) ($F_{\text{эмп.}}$ — эмпирическое значение F , $F_{\text{кр}}$ — критическое значение).

Таким образом, достоверные результаты с достаточно высоким уровнем значимости получены по всем трем параметрам, и можно сделать вывод о положительном влиянии работы с первообразами на три составляющие здоровья — физическую (соматическая сфера), психическую (эмоциональная, когнитивная, личностная сферы) и духовную (мотивационная, ценностно-смысловая сфера личности). Полученные результаты позволили наметить пути дальнейшей исследовательской работы по оптимизации внутренних резервов личности в самооздоровлении, самоорганизации, психологической гармонизации в научном направлении «психология здоровья».

Примечания

¹ Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2004. С. 13–27.

² Ольвинская Ю.Л. Проективные методы психологии в обеспечении развития потенциала самоактуализации личности // Социально-

психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: материалы V Междунар. конф. Минск, 1999. С. 176–183.

³ *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций // *Выготский Л.С.* Собр. соч.: в 6 т. М., 1983. Т. 3 С. 87–89.

⁴ Там же.

⁵ *Юнг К.Г.* Человек и его символы. М., 1997. С. 234–245.

⁶ *Выготский Л.С.* Указ. соч. С. 87–89.

⁷ *Пазекова Г.Е.* Гармония личности: психологический self-менеджмент. Ульяновск, 2009. С. 99–110.