

И. В. ВОЛЖЕНЦЕВА

Украина, Переяслав, ПХГПУ имени Григория Сковороды

КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ НА ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время нестабильные политические, социально-экономические условия жизнедеятельности человека, высокий ритм жизни подвергают личность возрастающим информационным и эмоциональным нагрузкам, что сопровождается ростом деструктивных психических состояний человека, в связи с чем обостряется проблема саморегуляции состояний, установления равновесия между внешним влиянием, внутренним состоянием и формами поведения.

В ряде работ [1–3] нами был предложен и внедрен психотерапевтический метод – полифункциональная регуляция психических состояний личности, включающая звуко-цветовую регуляцию, представленную комбинированными блоками перцептивной психотерапии – блоком звукотерапии (музыка, биозвуки и бинауральные звуки) и блоком цветотерапии (цвета (хроматические и ахроматические), объекты (природные и созданные человеком), графические способы (четкое и расплывчатое изображение)), полимодальным образованием и результатом интеграции которых является структурное единое образование, обуславливающее регуляцию состояний, что подтверждено позитивными результатами экспериментального исследования [1].

Методологически мы обосновали [2] и экспериментально подтвердили [1] эффективность влияния полифункциональной регуляции на психические состояния личности. *Эмоциогенные способы* в нашем исследовании – это различные эмоционально окрашенные приемы, которые оцениваются человеком как значимые, способные изменить состояние, рождать, развивать, вызывать у субъекта ту или иную эмоцию, эмоциональные переживания, причем эмоциогенность зависит от цели регуляции (релаксация/активизация), мотивации и потребностей личности, определяется силой воздействия метода, значимостью раздражителя, который вызывает эмоциональные реакции человека – изменения в вегетативных системах, поведении, экспрессии и т. д. [3]. К ним относятся онтомузыкотерапия, фитотерапия (растения), цветотерапия, вокалотерапия, имаготерапия, гелотология, библиотерапия, биозвукотерапия, медитация, суггестивные методы и др.

Перечисленные выше и ряд других эмоциогенных способов вызывают эмоциональный отклик, эмоциональное реагирование организма в разных направлениях и уровнях в контексте его психологического здоровья.

В рамках уровней эмоционального реагирования на эмоциогенное воздействие необходимо отметить, что различные процессы имеют различный темп колебания. В частности, психические свойства личности изменяются быстрее социальных свойств, но медленнее, чем психические процессы, изменение которых происходит, в свою очередь, медленнее изменений психических состояний [4]. Между этими свойствами существует как прямая, так и обратная зависимость: воздействуя на быстротекущие свойства, можем постепенно перейти к изменению инерционных свойств и наоборот, но обратный путь – более медленный. Взаимосвязь между инерционными и быстрыми свойствами позволяет провести логическую цепочку воздействий через состояния на свойства. Эти особенности позволяют говорить о возможности регуляции на психофизиологическом, психическом и энергетическом уровнях.

Так, особое внимание физиологическим проявлениям уделяли в своей теории эмоций У. Джеймс [5] и Г. Ланге [6], которые доказали, что эмоция проявляется только при наличии *физиологических* изменений в центральной нервной системе, железах внутренней секреции, на *вегетативном* уровне (систолическое (ВГ), диастолическое (НГ) артериальное давление, пульс (ЧСС)). R. W. Levinson также обнаружил, что отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, независимо от пола, возраста и культурной принадлежности [7].

Рассматривая возможность регуляции на психическом уровне, необходимо отметить, что эмоциональное реагирование на различные методы регуляции вызывает реакцию организма человека, воздействуя на уровень его психологического здоровья, и происходит это как *на уровне психических процессов* (улучшение внимания, памяти, мышления, воображения, так и *на уровне личностных свойств* человека (достижение субъективного уровня благополучия интеллектуальных, характерологических, темпераментальных особенностей (воздействие на черты личности происходит на протяжении более длительного времени – месяцы, годы)) [8, с. 190–201].

Эмоциональное реагирование на психотерапевтические методы регуляции проявляется также *на клеточном уровне* – нормализация мозгового кровообращения, возникновение синхронизации ритмической активности мозга [9]; *на уровне сознания* – в виде образов, представлений, эмоционального отклика; *на уровне состояний* – трансформация деструктивных состояний (тревоги, страха, агрессии) в позитивные, интеллектуальные эмоции познавательного характера: любопытство, уверенность, успех; *на мышечном уровне* в виде релаксации (расслабление мышечных зажимов (парасимпатическая нервная система)) или активизации (мышечная активность (симпатическая нервная система)).

Выраженность психофизиологических сдвигов зависит не только от интенсивности эмоционального реагирования, но и от его знака. В исследованиях Т. Lykken [10], Е. П. Ильина [11] приводится сводка экспериментальных данных об изменении *гормонов* в крови при различных эмоциональных состояниях. В частности, обнаружено, что при эмоциях стенического типа выделяется адреналин (эпинефрин), а при эмоциях астенического типа – норадреналин (норэпинефрин).

В рамках новой мировоззренческой концепции истинной природы человека (не биологической, а информационно-энергетической, т. е. сознание имеет «квантовую природу») (Р. Пенроуз, В. Гейзенберг, Н. Бор, Ш. Ауробиндо, Ю. Вингер, Д. Бом, К. Прибрам, Р. Уилсон Е. Дигурова) [12; 13] наши эмоции хранятся в эмоциональном теле, и в зависимости от того, какую эмоцию в течение дня мы проживаем, тот сигнал, ту вибрацию мы и посылаем во внешний мир. Так, на *квантово-волновой активности мозга* низкочастотные вибрации включают такие эмоции, как сомнение, уязвимость, страх, паника, ненависть и ярость, вина, стыд и депрессия, апатия, разочарование, а высокочастотные вибрации транслируют эмоции любви, великодушия, благодарности, мотивации, удовольствия и искренности [13].

Как видим, уровни эмоционального реагирования на эмоциогенные способы регуляции имеют междисциплинарную направленность и в рамках рекомендательной экстрополяции могут быть использованы исследователями, которые непосредственно соприкасаются с вопросами психических состояний людей и занимаются физиологией и неврологией, этологией и физиологической психологией, психологией личности и социальной психологией, клинической психологией и психиатрией, педагогикой и медициной, философией и квантовой психологией.

Таким образом, знание особенностей проявления эмоционального реагирования на психотерапевтические методы регуляции, комплексное их использование и воздействие на человека в контексте его психологического здоровья может быть обобщено с позиций системного подхода и использоваться в философии для нормативной регуляции поведения людей; в квантовой психологии – для реализации практического аспекта, способностей людей в области парапсихологии; в социологии – для регуляции в технологии управления конфликтом и социокультурной регуляции, связанной с обеспечением коллективных форм жизнедеятельности людей; в физиологии – для регуляции внутренней среды организма, единой нейрогуморальной регуляции, гомеостаза, барьерных функций организма, регуляции активности генов при созревании клеточных РНК; в психологии – для изучения развития регуляции поведения и адаптации к окружающей ситуации и среде; в педагогике – для волевой регуляции (самоприказы)

и двигательной (мышечной) разрядки; в медицине – для эндокринной регуляции физиологических функций в норме и патологии, влияния подкорковых образований головного мозга в нервной регуляции кровотока.

Перспективами дальнейших разработок является комплексное, междисциплинарное использование эмоциогенных способов регуляции на мышечном, клеточном, гормональном, физиологическом, энергетическом уровнях с учетом гендерных особенностей.

Список использованной литературы

1. Волженцева, И. В. Генезис полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / И. В. Волженцева ; Одес. нац. ун-т им. И. И. Мечникова. – Одесса, 2013. – 535 л.

2. Волженцева, И. В. Методологические и теоретико-эмпирические исследования полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами : монография / И. В. Волженцева // Макеев. экон.-гуманитар. ин-т. – Макеевка : МЭГИ ; Донецк : Донбасс, 2012. – 536 с.

3. Волженцева, И. В. Полифункциональная регуляция психических состояний студентов эмоциогенными способами / И. В. Волженцева // Science Time : междунар. науч. журн. / под общ. ред. С. В. Кузьмина. – 2014. – № 10 (10). – С. 89–97.

4. Пейсахов, Н. М. Теория, методика и практика психофизиологического исследования в высшей школе / Н. М. Пейсахов // Теоретические и прикладные исследования по психологии / Казан. гос. ун-т, Казан. о-во психологов ; науч. ред. Н. М. Пейсахов. – Казань : КГУ, 1977. – С. 4–40.

5. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс. – СПб. : Изд. К. Л. Риккер, 1905. – 448 с.

6. Ланге, Г. К. Душевные движения. Психофизиологический этюд / Г. К. Ланге. – СПб., 1896. – С. 37, 39, 112–130.

7. Levinson, R. W. Autonomic nervous system differences among emotions / R. W. Levinson // Psychological Science. – 1992. – Vol. 3 (1). – P. 23–27.

8. Цагарелли, Ю. А. Функциональная музыка в структуре психологической службы ВУЗа / Ю. А. Цагарелли // Психологическая служба в ВУЗе : сб. ст. / науч. ред. Н. М. Пейсахов. – Казань, 1981. – 240 с.

9. Элькин, В. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней / В. Элькин. – СПб. : Респекс, 2000. – 224 с.

10. Lykken, T. Neuropsychology and psychophysiology in personality research / T. Lykken // Handbook of Personality, theory and research / eds. E. Borgatta, W. Lambert. – Chicago : Rand McNally, 1961. – P. 139–153.

11. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – С. 524–527.

12. Уилсон, Р. Квантовая психология: как работа Вашего мозга программирует Вас и Ваш мир [Электронный ресурс] / Р. Уилсон. – Режим доступа: <https://gtmarket.ru/library/basis/4579>.

13. Дигурова, Е. Энергия. Вибрации. Частота. Зная это, вы сможете творить свою реальность [Электронный ресурс] / Е. Дигурова. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/id/5acca70e7ddde8b690329072/energiia>.

О. В. ВОРОВКО

Беларусь, Минск, Национальный институт образования

РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКИХ ПОТЕНЦИЙ У РАБОТНИКОВ НЕТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

В современном мире постоянно растет востребованность в творческих людях, так как творческий потенциал общества определяет позицию страны в постиндустриальном сообществе, являясь основным ресурсом развития государства.

Творческий подход к делу сказывается в стремлении к новому в работе, улучшению ее способов. Это не означает совершения глобальных открытий, перестройки сложившихся традиций. Творческое отношение к делу проявляется и в малых делах. Для того чтобы подход стал творческим, необходимо любить свою профессию, постоянно повышать профессиональный уровень, стремиться в совершенстве владеть трудовыми навыками, приобретать опыт эффективных действий в нестандартных ситуациях [1, с. 18–19].

Именно так рассуждал о творчестве более века назад белорусский философ И. Абдиралович: «...подлинной причиной жизни может быть только творчество, творчество на каждом шагу, как в ежедневном труде, так и в семейных отношениях и даже в гражданском движении» [2, с. 26–27].

Творческий потенциал – неординарность отношения к своему труду, решению различных проблемных ситуаций и повседневных жизненных задач, общению с другими людьми, отношению к жизни в целом. Разница лишь в масштабах достижений и их общественной значимости [3, с. 5]. Феномен человека и состоит в том, что потенциал творчества присущ каждому. Справедливо отметил С. Л. Рубинштейн, что идеальным является человек, в котором реализованы все его потенции [4, с. 104]. Творчество придает свежесть, оригинальность и значимость всему, чем занимается, о чем думает и что чувствует человек.