

*Гурин Владислав Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Майкопский государственный технологический университет, e-mail: [vladislav.gourine@rambler.ru](mailto:vladislav.gourine@rambler.ru);*

*Гончаров Юрий Викторович, Адыгейский филиала кубанской государственной медицинской академии. Старший преподаватель кафедры гуманитарных и медикопрофилактических дисциплин;*

*Хубиев Хорлам Амбиевич, старший преподаватель кафедры спортивных игр и легкой атлетики Карачаево-Черкесского Государственного университета;*

*Канаева Екатерина Юрьевна, тренер-преподаватель отделения волейбола Майкопского государственного технологического университета.*

## **ПСИСАМОВДОХНОВЛЕНИЕ – КАК НОВЫЙ МЕТОД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ** (рецензирована)

*Работа посвящена разработке нового метода «псисамовдохновения», применение которого позволит частично решить проблемы связанные с табакокурением, эпизодическим приемом алкоголя, повысит стрессоустойчивость у студентов в период обучения в вузе.*

*Ключевые слова: псисамовдохновение, стресс, здоровьесберегающие технологии, психология, адаптация, обучение, эксперимент, вуз, вредные привычки.*

*Gurin Vladislav Vladimirovich, Candidate of Pedagogics, assistant professor of the Department of Physical Education, Maikop State Technological University, e-mail: [vladislav.gourine@rambler.ru](mailto:vladislav.gourine@rambler.ru);*

*Goncharov Yuriy Victorovich, Adyge branch of the Kuban State Medical Academy. Senior lecturer of the Department of Arts and Medical disciplines;*

*Khubiyev Khorlam Ambievich, senior lecturer of the Sports and Athletics Department, Karachay-Cherkessia State University;*

*Kanaeva Ekaterina Yurjevna, the volleyball coach-teacher of Maikop State Technological University.*

## **PSY- SELF –INSPIRATION AS A NEW HEALTH- PRESERVING METHOD IN HIGH SCHOOL**

*The research is devoted to developing a new method of ‘psy-self- inspiration’ the application of which will partially solve the problems associated with smoking, occasional alcohol consumption, increase stress levels among students during their studies at university.*

*Keywords: psy-self- inspiration, stress, health- preserving technology, psychology, adaptation, learning, experiment, high school, bad habits.*

Ежедневно студенты сталкиваются с ситуациями, которые могут служить причиной стресса: волнение, испытываемое во время учебных занятий и сдачи экзаменационных сессий, финансовые трудности, болезни, травмы, сильные эмоциональные потрясения и другие жизненные ситуации.

На сегодняшний день существует множество различных методов психологической коррекции поведения человека. Большая часть из них направлена на изменение состояния сознания. Большой популярностью пользуется метод Й. Шульца, который базируется на правополушарном мышлении. Его имаготренинг представляет собой креативный аспект образного мышления, и сводится к тому, что аутогенная тренировка в большей части оказывает влияние на бессознательную сферу человеческой психики.

Основной методики Л. Унисталя является творческое мышление, которое направленно на концентрацию внимания в области отображения и восприятия логических структур.

Суггестия Г. Лозанова опирается на доминирующий фактор воли. Коагулируя волевые импульсы, суггерент намеренно влияет на ту, или иную область сознания, ускоряя или замедляя направленные им психические процессы. Изучив эти и другие методики психологической коррекции поведения человека, мы выявили, что вопрос о психологической самокоррекции, направленный на достижение особого состояния человеческой психики путем сдвига концентрации внимания на максимально позитивную цель, изучен недостаточно, что и побудило нас провести данное

исследование.

По мнению А.Н. Леонтьева, психологический механизм сдвига мотива на цель это: «... действия, которые раньше служили для достижения целей, подчиненных какому-то определенному мотиву, приобретают самостоятельное значение и отщепляются от первоначальной мотивации. При этом вспомогательные цели, на которые данные действия были направлены, приобретают статус самостоятельного полноценного мотива» [2].

*Писсамовдохновение (ПСВ)* – это метод психологической самокоррекции, направленный на достижение особого состояния человеческой психики путем сдвига концентрации внимания на максимально позитивную цель. Моделирование решения проблемы имеет исход реализации на предметных или беспредметных объектах. Отличительная черта писсамовдохновения (ПСВ) в том, что человек не вызывает у себя необходимые ощущения, а сосредотачивается на предметных, либо беспредметных объектах, которые сами воспроизводят требуемые психические состояния.

Метод писсамовдохновения, являясь неотъемлемой частью психологической тренировки, вносит непосредственную минимизацию как временных, так и креативно-психологических аспектов, и представляет собой quintessence вышеперечисленных методов, основополагающей доминантой которого является сдвиг мотива на цель.

Метод ПСВ базируется на сосредоточении внимания на определенной заданной деятельности, вызванной мотивационной сферой. Целью креативного образного мышления является сочетание поставленной перед индивидом задачи с образом, имеющим максимальный всплеск положительных эмоций. Сила их взаимодействия и направления с установкой на благополучное моделирование в решении проблемы, вставшей перед индивидом, умножается за счет слияния обоюдных положительных эмоций, что придает повышенное ощущение уверенности в осуществлении заданных намерений. В итоге, это способствует успешному реализационному исходу. ПСВ является методом вспомогательным, и никак не может заменить естественные социально-психологические акты. ПСВ привносит максимальное состояние самоудовлетворения, т.к. закрепление на не критическом уровне мышления методом вербальной аффирмации оправдывает свою перфекцию.

С целью апробации предлагаемого нами метода на практике в течение трех лет с сентября 2006 по май 2009 года со студентами лечебного факультета Майкопского государственного технологического университета был проведен эксперимент по его освоению и применению. В эксперименте участвовало 48 студентов 1-3 курсов.

Всю проведенную нами экспериментальную работу можно разделить на три этапа.

На первом этапе нами было проведено комплексное тестирование участников эксперимента. Для этого использовались опросники Г. Айзенка («Айзенка личностный опросник»), К. Юнга («Выявление типологических особенностей личности»), Р.Б. Кеттела («16-факторного опросника Кеттела (форма С)»), которые позволили выявить способность испытуемых к восприятию психологических методов самоактуализации [1, 7].

Этот валидный материал явился базой для дальнейшей деятельности в области освоения метода ПСВ. Готовность к дальнейшей работе по итогам теста была выявлена у 41 студента, у остальных было отмечено отсутствие должной мотивации и они были отстранены от дальнейшего участия в эксперименте.

На первом этапе студенты познакомились с основами здорового образа жизни, с основными здоровьесберегающими технологиями, им были продемонстрированы видеолекции В.Г. Жданова, Е.С. Данилова, В.А. Ефремова, И. Леонова о вреде курения, алкоголизации и наркомании, дающие наглядное представление о последствиях вредных привычек в жизни современного человека.

На втором этапе экспериментальной работы все участники исследования были ознакомлены с методикой ПСВ, представляющей собой креативный метод психической самокоррекции. В течение нескольких месяцев во внеаудиторное время студенты осваивали методику ПСВ. Руководители эксперимента регулярно проводили персональные консультации, давали методические рекомендации по освоению методики ПСВ и вносили некоторые коррективы в действия участников экспериментальных групп.

На этом же этапе участники эксперимента были протестированы с помощью теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Для этого группа была разделена на пять основных подгрупп и была верифицирована по пятибалльной системе оценок (отлично, очень хорошо, хорошо, плохо, очень плохо). В завершении этого этапа эксперимента мы получили 164 результата психологического тестирования. Нами также был использован прибор «активациометр-9к», разработанный МНПО «Акцептор» под руководством доктора психологических наук, профессора Ю.А. Цагарелли [5]. Показатели тестов продемонстрировали рост уровня самооценки стрессоустойчивости.

Таблица 1 - Сравнительные результаты роста уровня общей психологической готовности восприятию психометрического теста ПСВ у участников эксперимента (в %)

год / уровень (%)	2007	2008	2009
высший	10.77	13.87	19.83
средний	24.17	27.93	28.17
средний	28.49	26.42	24.78
низший	36.57	31.79	27.22

Таблица 2 - Сравнительные результаты показателя времени выполнения теста готовности к восприятию психометрического теста ПСВ у участников эксперимента (в минутах)

год / уровень	2007	2008	2009
высший	6.7	5.9	5.1
средний	5.8	5.3	4.3
средний	5.9	4.9	3.6
низший	4.8	3.8	2.9

Таким образом, за трехлетний период эксперимента мы наблюдаем стабильный рост уровня общей психологической способности к восприятию психометрического теста ПСВ у участников эксперимента.

На третьем этапе нами было проведено персональное скрытое тестирование с помощью теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Результаты тестирования показаны в таблице 3, 4, 5, так как данный тест состоит из трех составных частей.

Таблица 3 - Выявление стрессоустойчивости за весь период освоения метода ПСВ (тест С. Коухена и Г. Виллиансона) (в %) [Пункт-1]

этапы / оценка	1	2	3
отлично	3.47	5.67	8.14
хорошо	11.28	17.82	21.43
удовлетворительно	21.83	23.48	26.58
плохо	32.48	36.43	31.97
очень плохо	30.94	16.6	11.88

Таблица 4 - Выявление стрессоустойчивости за весь период освоения метода ПСВ (тест С. Коухена и Г. Виллиансона) (в %) [Пункт-2]

этапы / оценка	1	2	3
отлично	8.93	10.63	13.04
хорошо	21.76	24.87	26.87
удовлетвор.	35.47	33.45	31.48
неудовлетвор.	33.84	31.05	28.61

Таблица 5 - Выявление стрессоустойчивости за весь период освоения метода ПСВ (тест С. Коухена и Г. Виллиансона) (в %) [Пункт-3]

этапы / оценка	1	2	3
отлично	4.12	5.17	7.29
хорошо	10.82	16.32	19.21
удовлетвор.	23.63	24.73	27.62
плохо	43.47	38.48	35.48
очень плохо	26.96	15.3	10.4

Анализ таблиц показал значительное улучшение психоэмоционального состояния тестируемых и стабильный рост стрессоустойчивости за весь период освоения и применения на практике метода ПСВ.

На протяжении всего эксперимента было проведено 492 теста (на каждом этапе по 164) с использованием научного прибора «активациометр-9к».

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что данный метод работает, прежде всего, при условии высокой мотивации со стороны участников эксперимента и дает положительный эффект при решении возникающих жизненных проблем. В процессе реализации и применения метода ПСВ девять человек из двенадцати бросили курить, восемнадцать из двадцати анкетированных человек, ранее эпизодически потребляющих спиртные напитки, отказались от их употребления, практически все участники эксперимента научились контролировать свое психоэмоциональное состояние.

В заключении следует сказать, что предложенный нами метод показал свою эффективность и нами были достигнуты поставленные цели. С помощью метода ПСВ можно успешно нивелировать негативные психологические состояния, адаптироваться к окружающей социальной среде, обеспечить самим себе состояние психического комфорта в любой жизненной ситуации, применять данный метод в нестандартных форсмажорных ситуациях, осуществляя контроль над собственным сознанием.

Надеемся, что наряду с аутогенной тренировкой И. Шульца, ментального тренинга Л. Унистала, суггестией Г. Лозанова, аутогипноза М. Эриксона метод психосамовдохновения может стать популярным и легко внедряемым в любом учебном заведении, с помощью которого студенты смогут найти выход из различных негативных психических состояний, возникающих в процессе обучения в вузе.

#### Литература:

1. Айзенк Г.Ю. Психология: Польза и вред. Смысл и бессмыслица. Факты и вымысел. М.: Харвест, 2003. – 912 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975, с. 304.
3. Лозанов Г.К. Сущность, история и экспериментальные перспективы суггестопедической системы при обучении иностранным языкам // Методы интенсивного обучения иностранным языкам. Вып. 3 / ред. С.И. Мельник. – М.: МГПИИЯ, 1977. С. 176-179.
4. Селье Г. На уровне целого организма. - М: Наука, 1972. - 122 с.
5. Цагарелли Ю.А. Теория и практика системной диагностики человека (учебное пособие). Казань: Таглитат ИЭУиП, 2002. - 168 с.
6. Шульц И. Теория и практика аутогенной тренировки. - М.: Медицина, 1980. -165с.
7. Юнг К.Г. Структура Души. М., - 1993 – 131 с.