

Камзанова А.Т.,
Сатыбалдина Н.К.

**Психологические особенности
эмоциональной
устойчивости лиц,
занимающихся практикой
Цигун**

В данной статье изложены результаты психологического исследования эмоциональной устойчивости лиц, практикующих китайскую гимнастику Цигун, в практическом отношении наиболее интересной и распространенной в Китае. Цигун является одним из методов психической саморегуляции состояний. Научная новизна исследования заключается в том, что впервые проведено изучение психологических факторов произвольной саморегуляции Китайской гимнастикой Цигун, адаптированной к условиям Казахстана. В исследовании приняли участие 40 испытуемых, которые были разделены на 2 группы. Экспериментальную группу составили лица, занимающиеся практикой Цигун в течение 3–4-х лет. Были проведены такие методики, как шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кеттелла, методика САН (самочувствие, активность, настроение). Статистический анализ данных психологических методик проводился в SPSS15 с целью выявления значимых различий психологических особенностей эмоциональной устойчивости. Проведенное исследование выявило, что система психической саморегуляции методом Цигун оказывает положительное влияние на эмоциональную сферу личности.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, самочувствие.

Kamzanova A.T.,
Satybalдина N.K.

**Psychological features of
emotional stability among
individuals practicing Tsigun**

This article devoted to psychological study of emotional stability of individuals practicing Chinese TsiGun. Traditional Chinese methods, no matter how much they may have been effective in terms of traditional Chinese culture, can not use without significant adaptations and modifications in accordance with domestic social cultural traditions. The scientific novelty of the research is that for the first time studied psychological factors of Chinese TsiGun exercises adapted for individuals in Kazakhstan. 40 subjects participated in research. They divided into experimental and control groups. Individuals of experimental group have been engaging to TsiGun practice during 3–4 years before the research. Methods of research was 16-PF personality questionnaire, questionnaire SAM (health, activity, mood). Research data was processing in SPSS15 in order to identify significant differences in psychological characteristics of emotional stability between two groups. The study showed that self-regulation by TsiGun has a positive effect on emotional stability of individuals.

Key words: emotion, emotional stability, self-regulation, well-being.

Камзанова А.Т.,
Сатыбалдина Н.К.

**Цигун практикасымен
айналысатын тұлғалардың
эмоциялық тұрақтылығының
психологиялық ерекшеліктері**

Бұл мақалада қытайлық Цигун гимнастикасымен айналысатын тұлғалардың эмоциялық тұрақтылығын психологиялық зерттеудің нәтижелері берілген. Дегенмен, қазіргі кезде дәстүрлі қытай әдістері дәстүрлі қытай мәдениеті жағдайында қаншама тиімді болғанымен, біздің елдің әлеуметтік-мәдени дәстүрлердің және нақты төтенше әрекеттердің ерекшеліктеріне, оның табиғи климаттық жағдайларына, тұлғаның әлеуметтік-психологиялық типтері мен оның кәсіби, адамгершілік-этикалық және басқа қасиеттеріне деген талаптарына сәйкес адаптация мен модификациясыз қолданыла алмайды. Бұл жұмыста осылардың бірі практикалық тұрғыда біршама қызықты және Қытайда кеңінен таралған, күйдің психикалық өзіндік реттеу әдісі – Цигун туралы айтылады. Зерттеудің ғылыми жаңалығы Қазақстан жағдайына адаптацияланған Қытай гимнастикасы Цигунның ерікті өзіндік реттеудің психологиялық факторларына зерттеу алғаш жүргізілді. Зерттеуге 40 сыналушы қатысты, олар 2 топқа бөлінді. Эксперименттік топты 3–4 жыл аралығында Цигун практикасымен айналысатын адамдар құрады. Р.Кеттелдің 16 факторлық тұлғалық сауалнамасы, КБК әдісі (көңіл-күй, белсенділік, кейіп) қолданылды. Эмоциялық тұрақтылықтың психологиялық ерекшеліктерінің мәнді айырмашылығын анықтау мақсатында SPSS15 көмегімен психологиялық әдістемелердің нәтижелеріне статистикалық талдау жүргізілді. Жүргізілген зерттеуде Цигун әдісімен психикалық өзіндік реттеу жүйесі тұлғаның эмоциялық сферасына жағымды әсер ететінін анықтады.

Түйін сөздер: эмоция, эмоциялық тұрақтылық, психикалық реттеу, көңіл-күй.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЦ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПРАКТИКОЙ ЦИГУН****Введение**

Бурный научно-технический прогресс вызвал высокий темп жизни, информационную нагрузку, дефицит времени и стрессы. С особой силой и отчетливостью частые эмоциональные проблемы проявляются у людей со слабой способностью эффективного саморегулирования. Выйдя из-под контроля сознания, эмоции у этих людей мешают осуществлению намерений, нарушают межличностные отношения, не позволяют надлежащим образом выполнять службу и семейные обязанности, затрудняют отдых и ухудшают здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 45% больных, посещающих лечебные учреждения, – это практически здоровые люди, требующие лишь коррекции эмоционального состояния – избавления от захлестнувших их отрицательных эмоций. Трудные жизненные ситуации, кризисы, фрустрация, стресс, конфликты предъявляют повышенные требования к ресурсам личности. С этим связан интерес психологов к изучению эмоциональной устойчивости человека относительно различных воздействий внешней среды, а также способов рационального использования индивидуальных возможностей, овладения навыками саморегуляции поведения и эмоционального состояния. Большие возможности человека в плане саморегуляции еще нуждаются в специальных исследованиях. Наибольший интерес, судя по литературе, вызывает изучение различных психологических аспектов состояния саморегуляции. Как известно, эффективным средством совершенствования эмоциональной устойчивости является специально направленная на снятие напряженности тренировка, заключающаяся в выработке привычной саморегуляции состояния. В настоящее время задача творческого освоения культурно-психологического наследия восточных народов приобретает огромную и все возрастающую актуальность в связи с необходимостью дальнейшего совершенствования методов и средств психофизической подготовки человека. Особенно ценным представляется опыт традиционных китайских систем, важное преимущество которых заключается прежде всего в том, что они носят более динамичный характер и позволяют регулировать психофизиологическое состояние челове-

ка непосредственно в процессе экстремальной деятельности. Другое важное преимущество китайских систем – комплексный характер воздействия на организм человека с помощью комбинированных методов, включающих в себя как динамичные, так и статичные упражнения, как вербальные, так и невербальные средства, а также целый ряд других методов и средств, оказывающих всестороннее воздействие на все аспекты жизнедеятельности человека (двигательная гимнастика, дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа, сигнальная рефлексотерапия и многое другое). Однако в настоящее время традиционные китайские методы, сколько бы они ни были эффективны в условиях традиционной китайской культуры, не могут использоваться без существенной адаптации и модификации в соответствии с современными особенностями конкретной экстремальной деятельности и социокультурными традициями нашей страны. В данной статье речь пойдет об одном из них, в практическом отношении наиболее интересном и распространенном в Китае методе психической саморегуляции состояний – Цигун. Научная новизна исследования заключается в том, что впервые проведено изучение психологических факторов произвольной саморегуляции Китайской гимнастикой Цигун, адаптированной к условиям Казахстана. Практическая значимость исследования заключается в экспериментальной разработке вопроса об эффективности использования произвольной саморегуляции методом Цигун в практике и рекомендации предложенного комплекса для широкого внедрения. Также данное исследование может стать вкладом в сферу изучения различных психологических аспектов саморегуляции состояния.

Как известно, основные принципы саморегулирования, лежащие в основе жизнедеятельности организма, хорошо осознавались еще задолго до появления кибернетики как науки об общих закономерностях процессов управления и регулирования в системах различной природы. Труды И.М. Сеченова, основоположника отечественной научной психологии, положено начало формированию представлений о регуляторном характере протекания различных психических явлений. Рефлекторное понимание психического, составившее одну из ярких страниц творческого наследия И.М. Сеченова, было подтверждено и развито в работах И.П. Павлова. Важные итоги многолетнего опыта исследования закономерностей высшей нервной деятельности нашли отражение в одном из его высказы-

ваний: «Человек есть, конечно, система (грубее говоря – машина), как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единым для всех природы законам; но система, в горизонте нашего современного научного видения, единственная по высочайшему саморегулированию» [1, с. 25]. В трудах самого В.М. Бехтерева, а также его и последователей в лице А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, Б.Г. Ананьева и других содержится немало оригинальных мыслей, теоретических и экспериментальных разработок данной проблемы. Вполне современно в этом плане воспринимаются, например, некоторые положения, высказанные М.Я. Басовым еще в 1920-е годы: «Наш организм представляет собой сложную динамическую систему. В такой системе отдельные части не существуют без целого и наоборот. Стремление к сохранению устойчивости, стабильности распространяется не только на элементарные жизненные функции. По отношению к среде человек выступает как активный деятель, в чем собственно и находит выражение психологический аспект саморегуляции. Какая деятельность человека нуждается в регуляции и подлежит ей? На этот вопрос не может быть двух ответов: конечно, какой бы формы процесс мы не взяли, он должен быть рассмотрен с точки зрения механизмов его регуляции» [2, с. 59].

Б.Г. Ананьев был одним из первых советских психологов, увидевших в становлении кибернетики перспективу применения ее концептуального аппарата в психологических исследованиях. Он трактует работу головного мозга как сложную организацию контуров регулирования с многочисленной цепью звеньев, включающих объекты регулирования, измерительные и исполнительные устройства, механизмы обратной связи, обеспечивающие постоянства регулируемой величины [4]. Таким образом, процесс регулирования обязательно предполагает наличие регулируемого объекта и регулирующей системы или просто регулятора.

Существует значительное количество определений понятия «эмоциональная устойчивость». Приведем некоторые наиболее распространенные определения эмоциональной устойчивости. С.М. Оя считает, что эмоциональная устойчивость – это способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным. К.К. Платонов, который совместно с П.М. Шварц занимался разработкой проблемы эмоциональной устойчивости, в 1948 году термин «неустойчивый» понимает как эмоциональную неустойчивость. Авторы относят

к ним тех, кто повышенно эмоционально возбудим, склонен к частой смене эмоциональных состояний. Содержание понятия эмоциональной устойчивости дополняют описание проявления аффективной устойчивости, сделанные Р.Б. Кеттелом и др. Это понятие вводится им в результате сопоставления многочисленных факторных анализов личности.

В связи с вышесказанным возникает необходимость исследовать то, каким образом психическая саморегуляция по системе Цигун влияет на эмоциональную устойчивость человека.

Методики исследования

В исследовании были использованы следующие методики:

Шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16PF Кеттелла);

Методика САН (самочувствие, активность, настроение).

Характеристика выборки испытуемых. Экспериментальная и контрольная группы испытуемых были уравновешены по возрастному и социально – образовательному признакам: возраст испытуемых двух выборок варьировал от 45 до 60 лет. Общее количество испытуемых 30 человек: в экспериментальной группе – 15 человек, в контрольной группе – 15 человек. Выбор такого количества испытуемых экспериментальной группы обосновывается ограниченным количеством лиц, занимающихся практикой Цигун в течении 3-4-х лет.

Статистические методы анализа данных. Количественный анализ данных психологических методик проводился с помощью непараметрических критериев в SPSS 15.

Таблица 1 – Оценки направления показателей по факторам «С», «Q₃», «Q₄», 16 PF Кеттелла от первого замера ко второму в экспериментальной группе

N/n	Оценки и сдвиги оценок («после» – «до») по факторам								
	Фактор «С»			Фактор «Q ₃ »			Фактор «Q ₄ »		
	«до»	«после»	сдвиг	«до»	«после»	сдвиг	«до»	«после»	сдвиг
1	6	7	1	3	5	2	5	4	-1
2	7	7	0	5	7	2	4	3	-1
3	6	6	0	6	7	1	5	5	0
4	8	7	-1	5	7	2	6	4	-2
5	5	8	3	6	8	2	4	4	0
6	6	7	1	3	6	3	7	3	-5
7	7	7	0	6	8	2	5	4	-1
8	4	7	3	4	7	3	8	5	-3
9	6	6	0	7	7	0	5	4	-1
10	6	8	2	6	6	0	4	3	-1
11	7	8	1	6	7	1	5	5	0
12	4	6	2	4	7	3	7	4	-3
13	8	8	0	4	6	2	6	3	-3
14	5	8	3	6	7	1	5	5	0
15	7	7	0	6	6	0	4	3	-1

Результаты и обсуждение. С целью выявления достоверности различий между двумя груп-

пами психологического исследования был проведен статистический анализ в программе SPSS

15, в ходе которого были выявлены достоверные различия между двумя группами испытуемых по показателям факторов «С», «Q₃», «Q₄» 16 PF Кеттелла ($p < 0,01$ во всех случаях), т.е. можно утверждать, что эмоциональная устойчивость у испытуемых экспериментальной группы более достоверно выше контрольной группы. Испытуемые экспериментальной группы эмоционально устойчивы, сдержаны, спокойны, также менее тревожны. По методики САН выявлены значимые различия только по категориям самочувствие, настроение. Анализ результатов экспериментальных исследований по методикам показывают, что занятия гимнастикой Цигун снижают тревожность, нормализуют психическую активность до оптимального уровня спо-

койствия и повышают уровень самоконтроля. Для того чтобы проследить динамику изменений показателей эмоциональной устойчивости и установить имеются ли значимые различия между ними в экспериментальной группе нами был проведен сравнительный анализ данных первого и второго психодиагностических замеров. Временной интервал между двумя замерами составил 4 месяца.

Далее, опираясь на данные таблицы №1, подсчитаем сначала количество положительных, отрицательных и нулевых сдвигов по каждому фактору. Это необходимо для выявления «типичных» знаков изменения оценок, которые значительно облегчат нам дальнейшие расчеты и рассуждения.

Таблица 2 – Расчет количества положительных, отрицательных и нулевых сдвигов по факторам «С», «Q₃», «Q₄», 16PF Кеттелла в экспериментальной группе

Количество сдвигов в экспериментальной группе	Факторы		
	«С»	«Q ₃ »	«Q ₄ »
положительных	8	12	0
отрицательных	1	0	11
нулевых	6	3	4
Суммы положительных и отрицательных сдвигов	9	12	11

Таким образом, сопоставляя все расчеты, мы можем утверждать, что сдвиг показателей в сторону улучшения от первого замера ко второму в экспериментальной группе является неслучайным для факторов «С», «Q₃», «Q₄» и по сумме

трех факторов 16 PF Кеттелла ($p < 0,01$ во всех случаях), при этом учитывается специфика расчетов по фактору «Q₄». Напоминаем, типичным сдвигом по фактору «Q₄» мы считаем отрицательный сдвиг.

Таблица 3 – Оценки направления сдвигов показателей «самочувствие», «активность», «настроение» по методике САН от первого замера ко второму в экспериментальной группе

N/n	Оценки и сдвиги оценок («после» – «до») по категориям								
	самочувствие			активность			настроение		
	«до»	«после»	сдвиг	«до»	«после»	сдвиг	«до»	«после»	Сдвиг
1	6	6	0	4	5,9	1,9	5,1	5,2	0,1
2	5,2	5,8	0,6	5,1	4,6	-0,5	4,9	5,2	0,3
3	6,8	7	0,2	4,2	4,5	0,3	6,2	7	0,8
4	5	6,2	-1,2	4,9	5,5	0,6	5,8	6,6	0,8
5	5	5,1	0,1	6,5	6,3	-0,2	6,2	6,2	0
6	5,2	6	0,8	5	4,8	-0,2	3,8	5,5	1,7

7	7	7	0	6,8	5,3	-1,5	6,2	6,8	0,6
8	6,4	6,5	0,1	4,2	5,2	1	5,5	6	0,5
9	6,6	6,2	-0,4	6,2	4,9	-1,3	7	7	0
10	6,2	6,8	0,6	3,7	3,8	0,1	6	6	0
11	5,5	5,6	0,1	4,7	4,9	0,2	6,2	6,8	0,6
12	5,8	6,8	1	6	5,6	-0,4	6,8	7	0,2
13	4	6,4	2,4	4,8	5,8	1	3,4	5,8	2,4
14	4,5	5,2	0,7	4,8	4,2	-0,6	5,3	5,4	0,1
15	6	6,8	0,8	6,2	4,5	-1,7	5,6	6,2	0,6

Для категории самочувствие $n = 13$; категории активность $n = 15$; категории настроение $n = 12$. Сумма положительных и отрицательных сдвигов по категориям составляет: $n = 13+15+12 = 40$. Сопоставляя данные таблиц 2, 3, мы можем утверждать, что показатели эмоциональной устойчивости со временем улучшаются у испытуемых экспериментальной группы, продолжающих заниматься гимнастикой Цигун. Из всего вышесказанного можно заключить, что у лиц, занимающихся системой психической саморегуляции методом Цигун, более высокие показатели эмоциональной устойчивости, чем у лиц, не занимающихся методами психической саморегуляции; что у первой группы со временем изменяется динамика показателей эмоциональной устойчивости в сторону улучшения.

Таким образом, мы можем на основе данных наших исследований утверждать, что система психической саморегуляции методом Цигун ока-

зывает положительное влияние также и на эмоциональную сферу личности.

В наше время, когда возрастает интенсивность эмоциональных нагрузок, необходимы такие средства и методы, которые при малых затратах времени и средств дают высокий эффективный результат улучшения психического, физического, психологического состояния человека. Именно к этим методам и средствам на данный момент мы можем отнести восточные практики психической саморегуляции. Но эти восточные практики, как известно, влияют не только на эмоциональную жизнь человека, но и оказывают огромное влияние на стиль мышления, на поведение, на весь образ жизни и деятельности человека, на его мировоззрение. На наш взгляд, это может стать предметом дальнейших, серьезных психологических исследований с применением проективных методик и на значительных выборках испытуемых.

Литература

- 1 Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – М., 1973. – 450 с.
- 2 Басов М.Я. Общие основы педагогики. – М., 1928. – 254 с.
- 3 Ананьев Б.Г. Билатеральное регулирование как механизм поведения // Вопросы психологии. – 1963. – 5. – С. 12-20.
- 4 Никифоров Г.С., Филimonенко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояния: учебное пособие. – СПб., 2008. – 360 с.
- 5 Польшин А.К. Психологические факторы произвольной регуляции состояния: автореф. канд. дис. – М., 2004. – 210 с.
- 6 Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М., 2009. – 320 с.
- 7 Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М., 2005. – 150 с.
- 8 Мильман Ю.А. Саморегуляция и активность в юношеском возрасте. – М., 2001. – 350 с.
- 9 Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М., 2006. – 450 с.
- 10 Славина А.С. Дети с аффективным поведением. – М., 2000. – 360 с.
- 11 Аболин Л.М., Чебыкин А.Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов // Психологический журнал. – 2004. – 4. – С. 20-25.
- 12 Спиридонов В.И. Основы формирования здорового образа жизни методом цигун. – Алматы, 2000. – 120 с.

References

- 1 Pavlov I.P. Dvadcatiletnij opyt ob#ektivnogo izuchenija vysšej nervnoj dejatel'nosti (povedenija) zhivotnyh. – M., 1973. – 450 s.
- 2 Basov M.Ja. Obshhie osnovy pedagogiki. – M., 1928. – 254 s.
- 3 Anan'ev B.G. Bilateral'noe regulirovanie kak mehanizm povedenija // Voprosy psihologii. – 1963. – 5. – S. 12-20.
- 4 Nikiforov G.S., Filimonenko Ju.I., Pol'shin A.K. Psihologicheskie aspekty samoreguljicii sostojanija: uchebnoe posobie. – SPb., 2008. – 360 s.
- 5 Pol'shin A.K. Psihologicheskie faktory proizvol'noj reguljicii sostojanija: avtoref. kand. dis. – M., 2004. – 210 s.
- 6 Jemocional'naja reguljacija uchebnoj i trudovoj dejatel'nosti. – M., 2009. – 320 s.
- 7 Psihologicheskie voprosy trenirovki i gotovnosti sportsmenov k sorevnovaniju. – M., 2005. – 150 s.
- 8 Mil'man Ju.A. Samoreguljacija i aktivnost' v junosheskom vozraste. – M., 2001. – 350 s.
- 9 Rejkovskij Ja. Jeksperimental'naja psihologija jemocij. – M., 2006. – 450 s.
- 10 Slavina A.S. Deti s affektivnym povedeniem. – M., 2000. – 360 s.
- 11 Abolin L.M., Chebykin A.Ja. Issledovanie jemocional'noj ustojchivosti i psihologicheskie sredstva ee formirovanija u sportsmenov // Psihologicheskij zhurnal. – 2004. – 4. – S. 20-25.
- 12 Spiridonov V.I. Osnovy formirovanija zdorovogo obraza zhizni metodom cigun. – Almaty, 2000. – 120 s.