

В.Е. Лёвкин, к.филос.н., доцент кафедры общей и социальной психологии, Институт психологии и педагогики, Тюменский государственный университет, +79097370207, vadimlevkin@orgpsiholog.ru

ПРИЧИНЫ ПОДАВЛЕННОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Проблема начального, среднего и высшего образования – проблема подготовки специалистов способных принимать ответственные решения в своей профессиональной области и в своей личной жизни, в первую очередь, связана с уровнем развития и качеством работы психических функций этих специалистов, а именно функций внимания, воли, восприятия, рефлексии, логики, понимания и смыслопорождения. В наибольшей степени это касается людей, регулярно сталкивающихся со сложными жизненными ситуациями (управленцев и представителей экстремальных профессий). Не вызывает споров тот факт, что именно *общий уровень владения телом и своими психическими процессами определяет скорость и возможности подготовки специалиста для решения каких-либо задач* в любых, и тем более в экстремальных условиях. Почему в настоящее время этот исходный уровень владения собой является плачевно низким и как коренным образом решить проблему изначального уровня подготовки профессионалов в любой области?

Д.мед.н. В.Ф. Базарный: «Для каждого здравомыслящего человека очевидно, что поступление детей в школу – это переход с естественного для природы ребенка режима телесной активности и чувственно-моторной свободы на чуждый природе ребенка режим – режим систематического телесно-седалищного расслабления и чувственно-моторного закрепощения. А поскольку такой режим длится изо дня в день на протяжении всего периода взросления, в итоге мы получаем не что иное, как чуждый генетической природе ребенка и человека, устойчивый моторно-закрепощенный, седалищно-согбенный, динамический стереотип. То есть мы получаем генетически «секвестрированную», косно-инерционную, обезволенную, инфантильную конституцию людей» (Школьный стресс и демографическая катастрофа России, гл.1, п.1.3).

Систематичными (с 1977 г.) и фундаментальными научными исследованиями здоровья и способностей детей в контексте обучения *доказано, что существующая система воспитания и обучения, построенная на принципах сенсорной несвободы и психомоторного закрепощения (систематическое сидение за партой) приводит к тому, что за время обучения в школе в 4-5(!) и более раз ухудшается физическое и психическое здоровье детей*. А именно, «сидяче-согбенный» и вербально-схематичный тип обучения (который продолжается затем и в образовании после школы) приводит к катастрофическим последствиям на всех уровнях бытия человека – от физиологии, до социальной реальности. Перечислим основные из них.

- 1. На физиологическом и психофизиологическом уровнях обездвиженность приводит к:**
- 1.1. Дегенерации мозга – нейроэпителиальных клеток коры головного мозга (Н.Н. Василевский; Ю.Г. Кратин; Е.В. Максимова, К.В. Шулейкина, В.Ф. Базарный и др.);
 - 1.2. Массовым нарушениям осанки детей и, как следствие, нарушениям функционирования всех систем жизнеобеспечения (сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечного тракта, в т.ч. выделительной и т.д. – доказано в работах академика Г.Н. Сердюковской и др.) и дегенерации произвольно-моторных способностей (установлено в исследованиях под руководством В.Ф. Базарного);
 - 1.3. Массовой близорукости детей (адаптация зрения к близким «мишеням»);
 - 1.4. Массовому остеопорозу (подавление активности тела перестраивает остеосинтез);
 - 1.5. Массовому увеличению щитовидной железы (например, в Самаре у 40% учащихся выявлен зоб, и причина – «школьный стресс», а не недостаток йода, что однозначно доказано в научных исследованиях под руководством В.Ф. Базарного);
 - 1.6. Постоянному самоотравлению организма ребенка (моторное закрепощение приводит к погружению детей в старость и болезни старения (см. Л.А. Алифанова и др.) – к нарушениям и в работе гладкомышечных систем вегетативных процессов внутренних органов, нарушаются процессы синтеза-распада веществ с накоплением недоокисленных радикалов – шлаков, солей и пр.);
 - 1.7. Прогрессирующему из поколения в поколение угасанию детородной функции (выявлено в исследованиях прогрессирующего недостатка половых гормонов и других показателей детородного здоровья. Например (см. Л.А. Алифанова), исследования девятиклассников Сергиево-Посадского района, показали, что от первого к девятому классу число девочек с аномально развитым тазом увеличилось на 71%, и, главное – у 96% мальчиков антропометры указывали на развитие по евнухоидному типу);
 - 1.8. Прогрессирующей маскулинизации девочек и феминизации (а также невротизации) мальчиков вследствие игнорирования роли пололичностной дифференциации в процессе обучения мальчиков и девочек (доказано, что девочки на 2-3 года духовно и физически опережают в развитии мальчиков. Наше «равноправное» образование привело к тому, что девочки невольно оказались духовными лидерами, «моделью», под «образ и подобие» которых стал подстраиваться чувственно-подсознательный мир мальчиков. Установлено (см. В.Ф. Базарный), что у одних мальчишек, пребывающих в среде более зрелых девочек, формируются сугубо женские черты характера, у других складывается комплекс невротического неудачника...).

2. На психологическом уровне обездвиженность приводит к:

- 2.1. Угасанию творческих способностей детей (Иттен, Машар, Зигфельд и др.);
- 2.2. Угасанию произвольно-волевых способностей детей, формированию интеллекта обслуживающего инстинкты (например, установлено В.Ф. Базарным: только за период начальной школы творческое воображение угасает в 2 раза, пространственно-временные горизонты «полета» воображения – в 2 раза, образно-сюжетная целостность мироотражения – в 4 раза. При этом, информационная программируемость и формализм в мироотражении возрастают в 3 раза);
- 2.3. Недоразвитию способностей воспринимать внешние и внутренние сигналы, управлять собственным вниманием и другими психическими процессами (учителя и родители разводят руками, в то время как необходимо применять уже давно существующие и хорошо зарекомендовавшие себя психотехнологии развития сенсорных систем и произвольного внимания, детально разработанные, например, в психонетике – см. работы О.Г. Бахтиярова);
- 2.4. Угасанию чувства жизни (депрессии), способности переживать и сопереживать всему живому (вместо этого в условиях хронического глубокого и крайне многоаспектного «школьного стресса» формируется безучастный виртуально-абстрактный интеллект и мозаичное, фрагментированное мышление);
- 2.5. Телесной, психической и духовной незрелости (инфантилизму) выпускников школ, ПТУ и далее ВУЗов. Последствия инфантилизации не только в сниженном иммунитете и неспособности людей решать элементарные проблемы взаимоотношений – люди с незрелой волевой саморегуляцией не способны противостоять натиску психопрограммирования, а также силе инстинктов и эмоций – это потенциальные наркоманы, воры, насильники, убийцы, самоубийцы.

3. На государственном уровне обездвиженность приводит к тому, что:

- 3.1. Все меньше людей способных к творческой, научной и управленческой деятельности, способных формулировать и ответственно решать проблемы, тем более способных поднимать инновационную экономику страны (кадровая проблема встает все острее);
- 3.2. Все меньше людей способных решать задачи в условиях психологического давления, физического риска, в экстремальных условиях, в условиях высокой цены возможной ошибки или просто в условиях требующих длительной концентрации;
- 3.3. Все меньше людей годных к службе в армии или способных защищать своих близких, что подтвердит любой военный комиссариат (например, в 2003-м году в Абинском районе Краснодарского края из 700 юношей призывного возраста только 3 человека признаны более-менее годными для службы в Воздушно-десантных войсках);
- 3.4. Все меньше людей способных управлять своими психическими процессами и через них – новейшими информационными и робототехническими устройствами с использованием нейро-

интерфейсов (а необходимость в таких операторах проговорена и президентом, в частности о необходимости создать до 2020 года 25 тысяч рабочих мест в сфере высоких технологий);

3.5. Все больше людей не способных думать своей головой, легко поддающихся психопрограммированию, психологическим и политическим манипуляциям, индоктринации, влиянию толпы или харизматичной личности;

3.6. Все больше потребителей, при этом потребителей с эгоистической направленностью личности и все меньше творцов – людей способных создавать принципиально новое и всем полезное, создавать то, чего никогда не существовало;

3.7. Продолжается стремительная демографическая деградация в России (см. исследования профессора И.А. Гундарова).

Выводы

Выводы в настоящей работе являются не результатами какого-либо одного научного исследования, а являются обобщением большого числа полученных научных результатов в контексте перечисленных выше значимых индивидуальных и социальных *последствий, которые можно свести к подавлению здоровья, психической активности личности и подавлению развития общества в целом. Проблема организации обучения стала проблемой национальной безопасности.* Это даёт нам основание формулировать выводы не описательно, а операционально – в виде ответов на вопрос «что теперь делать?» и поэтому содержат слова-долженствования: «обязаны», «должны», «нужны», «необходимо», «требуется» и т.д., что не снижает научного значения текста, но повышает его применимость, поскольку, логически, за значимыми выводами должны следовать конкретные действия.

1. Проблема подавления здоровья и психической активности личности актуальна, и она требует незамедлительного решения. *Существующий традиционный образовательный процесс должен быть официально признан здоровьеразрушающим, приводящим к генетической инфантилизации и угасанию жизнеспособности людей* (в науке в этом не сомневаются уже несколько десятилетий, необходимо общественное и политическое признание этого факта и организация процессов изменений в образовании). Более тысячи школ в РФ, работающих по методике В.Ф. Базарного (на Ставрополье, в республике Коми, в Нижегородской, Ивановской, Пермской, Оренбургской областях, Красноярском Крае), доказывают высокую эффективность обучения, высокую эффективность физического и психического развития учеников. Так, например, в обычных школах лишь 5% учеников сохраняют здоровье, в экспериментальных же школах – 95% учеников сохраняют здоровье и развиваются физически и психически, в частности учащиеся экспериментальных классов демонстрируют в 2-2,5 раза большую скорость реакции на внешние раздражители, чем их сверстники, обучающиеся в обычных классах (В.Ю. Гармаш, директор московской школы-лаборатории №760

имени В.П. Маресьева). Значение здоровья или вдвое более высокой скорости реакции в экстремальных условиях, для операторов сложных систем или даже для обычного автомобилиста на дороге никому объяснять не нужно (на дорогах России ежегодно (!) погибает около 28 тыс. чел., получают ранения около 255 тыс. чел.). Научная основа теории сенсорной и психомоторной свободы в образовании создана группой исследователей под руководством д.м.н. В.Ф. Базарного в Красноярском НИИ медицинских проблем Севера Сибирского Отделения АМН СССР в 80-х годах 20 века. В настоящее время, вместе с Базарным В.Ф. в рамках просветительской деятельности Российского Союза за здоровое развитие детей активно трудятся д.ф.н. А.А. Коробейников (Председатель Российского Союза за здоровое развитие детей), В.В. Берчун (заместитель Председатель Российского Союза за здоровое развитие детей) и более 30 других членов Высшего координационного совета Общероссийского общественного движения «Российский союз за здоровое развитие детей» - высококвалифицированных ученых, педагогов-новаторов, врачей, управленцев, общественных деятелей. Выводы о вреде обездвиженности (в т.ч. непрерывных усилий при письме шариковой ручкой) также подтверждены НИИ Социального антропогенеза (дир. О.А. Чагин).

2. Решение проблемы подавления здоровья и психической активности личности существует.

2.1. Воспитательные и образовательные учреждения обязаны работать на принципах моторной свободы и сенсорного развития обучающихся, занятия должны проходить в режиме так называемых «динамических поз» (поисковая активность, свободное перемещение по классу, работа стоя за конторкой, иногда сидя и даже лежа), а также в режиме дальнего зрения и «зрительных горизонтов». Для работы стоя нужна высокая парта (конторка), или специальная подставка (в вузах ее называют «кафедрой»).





Еще в 1989 году Минздрав утвердил разработанную под руководством В.Ф. Базарного программу «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательного процесса в детских садах и школах» (Авторы: В.Ф. Базарный, Л.П. Уфимцева, Э.Я. Оладо, В.А. Гуров), существует «Проект социальной программы формирования государственной политики воспитания здоровых поколений детей и подростков России на базе здравоохранительных образовательных технологий «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения» (автор - академик В.Ф. Базарный). Есть все необходимое методическое обеспечение, в т.ч. защищенные патентным правом изобретения и полезные модели. Данные технологии и технические средства получили санитарно-эпидемиологическое заключение Роспотребнадзора (от 2001 года № 77.99.95.3.Т.000674.07.01). Учебная мебель «конторка» и связанное с нею обучение в режиме «динамических поз», предложенные более 30 лет назад, включены в СанПиНы 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Принятые в Европе и России стандарты в области эргономики требуют при создании рабочего места обеспечить возможности изменения позы так, чтобы позволить оператору выбирать рабочие позы, чередующиеся с сидением, стоянием и хождением – см. Европейский стандарт EN 614-1-95 (ГОСТ Р EN 614-1-2003) «Безопасность оборудования. Эргономические принципы конструирования», который попросту игнорируется в настоящее время.

2.2. Физическое воспитание в школах и в образовательных учреждениях после школы должно стать более насыщенным и систематичным, нужны нормы «ГТО» - необходимые параметры физического и психического развития. Необходимо поддерживать молодежные спортивные инициативы. Хороший пример: популярная ныне «уличная силовая гимнастика» (Street Workout) – ребята и девушки занимаются на дворовых и школьных турниках, швед-

ских стенках и брусках, под открытым воздухом. Уже проводятся международные соревнования по этому новому и чрезвычайно полезному, здоровому виду спорта.

2.3. Подобно «физкультуре» в воспитательных и образовательных учреждениях – от яслей до ВУЗов *необходимы сквозные (проходящие через все недели и годы обучения) дисциплины, позволяющие тренировать ключевые психические функции и способности: это «Тренинг сензитивности и активного сознания» (направленный на развитие внимания, воли, восприятия, рефлексии) и «Тренинг разума» (направленный на развитие логики, креативности, понимания и смыслопорождения).* Если мы этого не делаем, значит, де факто, считаем, что у детей и взрослых внимание, воля, восприятие, логика, понимание и т.д. работают так как нам надо и не требуют развития. Ну а раз это не так (совсем не так!), и раз от этих способностей зависит эффективность буквально в любой сфере деятельности, то почему до сих пор нет таких сквозных дисциплин? Стране, обществу, нам самим не нужны здоровые, развитые и творческие люди? Не нужны люди способные управлять собой, понимать причины и решать общественно значимые проблемы? *Необходимо немедленно включить в учебные планы образовательных учреждений указанные две дисциплины, разработать учебно-методические комплексы к которым могут любые квалифицированные психологи, которых из школ сокращают, вместо того, чтобы создавать в каждой школе свою психологическую службу, занятую в первую очередь развитием психических функций детей и помощью в решении возникающих проблем. Психолог должен не «сопли утирать» и помогать ребенку подстроиться к деформирующей его системе, а должен помогать человеку развиваться и благодаря этому обретать способность самостоятельно решать любые проблемы.*

3. Необходимо воплотить существующее решение проблемы подавления здоровья и психической активности личности. За десятилетия научных исследований в области медицины, биологии, психологии и педагогики созданы и проверены и даже на государственном уровне многократно одобрены конкретные образовательные технологии, в эффективности которых нет никаких сомнений. Попытки внедрить в систему образования эти технологии упираются в инертность конкретных людей (сами учителя, не изучавшие результаты исследований проблемы «обездвиженности», не видят смысла в изменениях, не чувствуют готовности к тому, чтобы начать преподавать по-другому). Ситуация усугубляется тем, что принимающие решения администраторы – в школах, ВУЗах, департаментах – это люди выросшие в условиях подавления своей активности, люди, научившиеся игнорировать сигналы своего тела, а это значит, что без специального изучения результатов исследований влияния обездвиженности (а для такого изучения еще нужна соответствующая квалификация) эти люди не способны осознать значимость стоящих перед ними задач. Это значит, что *требуется решение на государственном уровне.* В первую очередь нужно избавиться от обездви-

женности, разбить сидячий стереотип, убрать застойные явления в организме – как минимум за время урока дети должны вставать несколько раз, а лучше всего *оборудовать все классы конторками*. За одно лето можно оснастить все школы конторками (любой подходящей конструкции, это дешево), а затем и учреждения среднеспециального и высшего образования и тем самым кардинально, решительно, фундаментально, принципиально изменить ситуацию к лучшему. Отдача будет практически мгновенной – рост показателей здоровья и продуктивности психической активности учащихся и выпускившихся далее специалистов. Безусловно, будет полезным и широкое обсуждение проблемы обездвиженности (СМИ, научные конференции и заседания, образовательные и административные площадки). Но *без волевого решения на государственном уровне не произойдет быстрого внедрения принципов сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения в практику детских садов, школ, училищ и ВУЗов, а значит мы будем продолжать бороться с «проблемами-следствиями» вместо того, чтобы разобраться с «проблемой-причиной»*, будем продолжать лечить симптомы, вместо того, чтобы раз и на всегда устранить причину.

4. Решение проблемы подавления психической активности следует рассматривать как часть комплексной задачи по повышению уровня осознанности («уровня сознания») людей. Обобщая классические (З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Т. Лири, Ф. Бойтендаик и др.) и современные исследования (С. Гроф, Р.А. Уилсон, А. Менегетти, В.М. Аллахвердов, А.Г. Асмолов, Е.Л. Доценко, А.Б. Орлов и мн. др.) в области психологии личности следует заключить, что высокий уровень сознания («психологическая зрелость») человека определяется:

- Умением прогнозировать, схватывать абстрактный принцип.
- Умением мыслить логически, непредвзято, свободно от предрассудков.
- Умением управлять своими психическими функциями – восприятием, вниманием, волей, рефлексией.
- Внутренним «локусом контроля» (самостоятельностью), ответственностью.
- Способностью к поступкам (выбору в условиях конфликта ценностей).
- Способностью выходить из «зоны комфорта».
- Способностью к постоянному самосовершенствованию.
- Способностью различать описание и оценку, факт и мнение, субъективные реальности.
- Способностью помогать другим в развитии.
- Умением решать проблемы в контексте стремления к гармонии и к новым возможностям.
- Активной жизненной позицией (делать себя и мир лучше).
- Стремлением создавать новое, творить доброе. Отсутствием эгоцентризма, жажды власти и наживы, потребительства, зависимости от желаний и поиска удовольствий.

Такой системный взгляд на характер проблемы подавления психической активности личности и на последствия обездвиженного обучения может и должен, на наш взгляд, позволить максимально эффективно направлять процессы внедрения изменений в реальных образовательных и воспитательных учреждениях.

Список источников

1. Официальный сайт В.Ф. Базарного. Доступны для просмотра и свободного скачивания - Книги, Видео, Статьи, Технологии здоровой жизни: <http://www.bazarny.ru/>
2. Дополнительный сайт, с материалами В.Ф. Базарного: <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/index.php>
3. Базарный В.Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России / Электронный ресурс: http://www.hrono.ru/libris/lib_b/bazar00.html
4. Базарный В.Ф. Дитя человеческое: психофизиология развития и регресса. — М., 2009. — 328 с.
5. Базарный В.Ф. Спасём детей - спасём Россию. Россия «по кончине тысячелетия»: Дети и детство распинаемые на кресте / Москва, 2008. - 136 с.
6. Базарный В.Ф. Школа возрождения или школа вырождения / Издательства: Осознание, Самотека. 2012 г. - 255 с.
7. Базарный В.Ф. Экспресс-контроль в школе. Контроль за качеством развития и динамикой здоровья детей в учебном процессе / Ярославль 2012. - 46 с.
8. Образование и здоровое развитие учащихся. Материалы Всероссийского Форума с международным участием. Часть 1. – М.: Ключ-С, 2005, — 368 с. Электронный ресурс: http://obrzdraz.ru/Books/Sbornik_part_1.pdf
9. Образование и здоровое развитие учащихся. Материалы Всероссийского Форума с международным участием. Часть 2. – М.: Ключ-С, 2005, — 418 с. Электронный ресурс: http://obrzdraz.ru/Books/Sbornik_part_2.pdf
10. Образование и здоровое развитие учащихся. Материалы Всероссийского Форума с международным участием. Часть 3. – М.: Ключ-С, 2005, — 232 с. Электронный ресурс: http://obrzdraz.ru/Books/Sbornik_part_3.pdf
11. Руководство и члены Высшего координационного совета Общероссийского общественного движения «Российский союз за здоровое развитие детей» / Официальный электронный ресурс: <http://obrzdraz.ru/docs.shtml>
12. Социальный проект массовой первичной профилактики хронических неэпидемических болезней "Эргономика 2.0 - СтойКость" — 14 с. Электронный ресурс: http://obrzdraz.ru/documents/ergonomics_2_0.pdf
13. Чагин О.А. Школа штампует неполноценных / Электронный ресурс: <http://www.pravda.ru/society/family/pbringing/07-05-2014/1207032-chagin-0/>