

Примеров приводить можно достаточно много. Так замечательно сопровождать психологическое здоровье клиентов центра, используя достижения науки и техники нашего сложного, но очень интересного времени.

#### Список литературы

1. <http://www.krasgmu.ru/>
2. <http://www.zdravplanet.ru/catalog/vse-dlya-massaja/sensornyy-massajnyy-kompleks-usenso>

### **ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ У ГРУППЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ БОЙКО В.В.)**

**Конюхов С.Е., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

Эффективность общения, коммуникаций в группе во многом определяются состоянием входящих в нее индивидов. У каждого индивида есть своё энергетическое поле, оно определяется устойчивыми свойствами энергетики. Воздействие энергетики человека на состояние группы может быть положительным, негативным и нейтральным. Соответственно, индивид, испытывающий влияние энергетического поля почувствует себя комфортно, дискомфортно или нейтрально.

Комфортность состояния обусловлены влиянием положительной энергии, раскрытием ответных чувств, проявлению интеллектуальных, творческих, спортивных, профессиональных, коммуникативных потенциалов.

Неопределенное состояние возникает, когда положительные и отрицательные энергии извне уравновешены или отчётливо не выражены.

Дискомфортное состояние – отрицательное влияние чьей-то энергетики, которая сковывает общение, препятствует ему, вызывает внутреннее напряжение и даже сопротивление.

Во взаимодействии с партнерами в группе проявляются энергетические особенности эмоционального стереотипа поведения. На нас воздействуют внешние и внутренние факторы (энергии разного вида). К их оценке подключается интеллект и определяет степень значимости. Параллельно начинает действовать эмоциональный стереотип, обусловленный нашей природной энергетикой, обменом веществ, состоянием физического и психического здоровья, темпераментом. С участием эмоционального стереотипа происходит перераспределение и преобразование энергии внутренних и внешних воздействий [1, с.91].

Преобразованная энергия, или какая-либо ее часть, способствует порождению новых внутренних состояний, например, новых потребностей, мыслей, настроения. Другая часть проявляется во внешних актах – эмоционально окрашенных действиях, отношениях, высказываниях.

У каждого человека есть доминирующая формула преобразования внешних и внутренних воздействий в положительную, нейтральную или отрицательную энергию состояний и поведенческих актов [1, с.91].

Не следует забывать, что воздействие человека на состояние других членов группы может быть как положительным или негативным, так и нейтральным. Положительное эмоциональное воздействие одного члена группы на других может привести к поднятию эмоционального настроения, боевого духа, повышению готовности к риску, сплоченности, а это в свою очередь, неотъемлемые составляющие достижения большого спортивного успеха. Следовательно, если индивид оказывает положительное влияние на других членов группы – это повышает вероятность достижения лучших спортивных результатов.

Следует указать на большую роль лидера в данной ситуации. Если индивид, оказывающий влияние на других членов, является еще и лидером данной группы, то воздействие его эмоциональной энергии отложит наибольший оттенок, и быть может, приведет к наиболее лучшему результату в спорте.

При проведении исследования на основе теории Бойко В.В., студентов просили ответить на один вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой?» и предлагали выбрать 2 варианта ответа:

- а) да, люблю занятие физической культурой (положительное отношение);
- б) занимаюсь физкультурой, но отношусь к ней нейтрально (нейтральное отношение);
- в) не люблю заниматься физической культурой (отрицательное отношение).

Обследование проводилось на группе студентов, обучающихся по направлению психология образования. По половому признаку группа смешенная, присутствуют как юноши – 4 человека, так и девушки – 10 человек. Следует так же отметить, что все члены группы в той или иной мере занимаются физической культурой. Среди членов группы присутствуют те, кто занимается каким-либо видом спорта, просто любители и студенты, которые особо не любят заниматься физической культурой.

Для обследования учащихся, была выбрана методика диагностики преобразования уровня эмоциональной энергии В.В.Бойко.

Данная методика предполагает выявление 4-х формул преобразования энергии человеком таких как: «эйфорическая активность вовне», «рефрактерная активность вовнутрь», «дисфорическая активность вовне», «пассивное реагирование». Возможны также их сочетания, однако, как правило, та или иная формула преобладает.

Преобладающей формулой преобразования эмоциональной энергии является «Эйфорическая активность вовне» –43%. Энергетика воздействий: положительных, нейтральных или негативных, преобразуется в позитивные психические состояния и поступки индивида, направленные на дело, окружающих. Индивид с юмором относится к мелким неприятностям, когда устает от одного вида деятельности, легко переключается на другой вид деятельности. Такие люди активно добиваются своего. Настойчивость таких людей помогает им поднимать боевой дух группы. С такими людьми, как

правило, легко договориться, что играет не маловажную роль при занятиях физической культурой. Люди с таким типом оптимистичны, трудности не останавливают их. Такие люди, как правило, хорошие игроки одной команды, всегда готовы идти до конца к намеченной цели. Люди с преобладанием этого вида преобразования энергии хороши тем, что в критических трудных эмоциональных ситуациях они не склонны обижаться, отстраняться от других, а наоборот оказывают поддержку, помогают команде победить. Такие люди важное составляющее любой группы, ее сильные звенья.

По результатам обследования группы были получены следующие результаты (рис.1).

Имя №	Эйфорическая	Рефракторная	Дисфорическая	Пассивная	Отношение к физ-ре
1	27	9	2	1	положительное
2	26	12	1	4	положительное
3	12	12	6	9	положительное
4	15	12	3	9	положительное
5	10	9	9	11	положительное
6	8	11	12	8	положительное
7	6	14	13	6	положительное
8	2	2	9	26	отрицательное
9	14	14	6	5	нейтральное
10	9	7	25	8	нейтральное
11	9	9	7	14	отрицательное
12	18	9	6	6	положительное
13	2	7	3	27	нейтральное
14	3	10	5	21	нейтральное

Рис.1 Сводная таблица результатов обследуемых

Пассивное реагирование» выявлено у 36% обследуемых студентов. Это может быть основано на индифферентности, безразличии, которое проявляется

как психологическая защита при пережитом мощном негативном воздействии, низким уровнем развития самостоятельности. Такие люди, как правило, склонны проявлять конформность – податливость давлению группы. Очень часто эти люди имеют слабое здоровье. Желание заниматься физической культурой у таких людей почти всегда отсутствует. В процессе достижения определенной цели в спорте от таких людей не стоит ждать высоких результатов, они слабы, не активны, предпочитают виды спорта не требующие какой-либо активности, например, такие как шахматы. С другой стороны, индивиды, с преобладающим данным видом преобразования энергии, хорошие подчиненные, ими легко управлять, они никогда не высказывают своего мнения. Такое качество хорошо на производстве, но не при занятиях какой-либо физической деятельностью.

«Дисфорическая активность вовне» проявилась у 14% опрошенных. Данный тип преобразования энергии противоположен по смыслу «Эйфорической активности вовне». Такие люди очень часто являются «Яблоком раздора». Носители данного типа энергии, как правило, направляют всю свою негативную энергию на других. Вследствие этого, можно смело говорить о том, что такие члены группы являются провокаторами конфликтов, они никогда не держат свое мнение при себе. Таким людьми трудно управлять. Заниматься командным спортом с такими людьми крайне сложно. Такие личности очень целеустремлены. Любые замечания в спорте задевают такого человека, а комплименты тренера могут вызывать протесты и негодование. Дружеские советы раздражают таких людей. Люди такого энергетического поля любят заниматься индивидуальным спортом, им трудно работать в команде.

«Рефракторная активность вовнутрь» имеется у 7% студентов. Рефракторность – это состояние торможения активности, наступающее после возбуждения. В спорте на таких людей надеяться не стоит. Воздействие лидера на такого человека может оказаться бесполезным, хотя на первый взгляд кажется, что ведомый все понимает и сейчас приступит к действию, но вскоре

все желание действовать гасится внутри этого человека. Эти люди не проявляют особой активности в спорте. Спорт это не их конёк. Они бы и рады играть, но не получается, что-то сдерживает. Несмотря на неудачи в реальном спорте, данная категория людей имеет большие успехи в их внутреннем мире. Там они представляют, как завоевывают большие награды, занимают высокие призовые места. У таких людей хорошо развито воображение. Лучшее занятие – это мечтать и философствовать.

В заключение хочется отметить, что взаимосвязи между «положительным, отрицательным, нейтральным» отношением (прикрепленным в вопросе к бланку опросника Бойко В.В.) к физической культуре и преобладающим видом преобразования эмоциональной энергии выявлено не было. Стоит отметить, что «отрицательное» отношение к физической культуре, сопровождается «пассивным реагированием» в 100% случаев в данной группе. «Пассивное реагирование» преобразования энергии встречалось и в тех случаях, когда обследуемые указывали на «положительное» и «нейтральное» отношение к физической культуре.

Студенты с «эйфорической активностью вовне» наиболее подходящий контингент лиц для участия в каких-либо спортивных мероприятиях. Но следует подчеркнуть, что у лиц с данным преобразованием энергии отношение к физической культуре не всегда «положительное», встречаются индивиды, у которых отношение к физической культуре «нейтральное». Необходимо допустить возможность, что при увеличении выборки, вероятнее всего, выявятся люди, у которых при «эйфорической активности вовне» будет проявляться и «отрицательное» отношение к физической культуре, а это еще раз подчеркнёт, что взаимосвязи между формулой преобразования эмоциональной энергии и занятиями спортом не существует, либо данная связь крайне слаба и не стабильна.

#### Список литературы

1. Бойко В.В. Психоэнергетика: уч.пособ. – СПб, 2008. – 416 с.
2. NNRE Библиотека, электронный ресурс: <http://www.nnre.ru/psihologija/psihoenergetika/p6.php> 2015 г.