

УДК 159.9.015

## ПСИХОЛОГИЯ ИЗМЕНЕНИЙ ПО МЕТОДУ Г.А. ШИЧКО И УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СВЕТЕ ИДЕЙ П.Г. КУЗНЕЦОВА

Карпачёв Александр Александрович директор Института изучения и развития научно-общественного наследия Г.А. Шичко при Евразийской ассоциации здоровья, председатель Межрегиональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость»

### Аннотация

*Данная работа рассматривает взаимосвязь сформулированных П.Г. Кузнецовым в рамках его энергетической концепции типов целей отдельно взятого человека, объединений людей разного уровня и человечества в целом с концепцией психологии изменений по методу Г.А. Шичко. Указанная взаимосвязь, реализуемая на практике, позволяет говорить о возможности устойчивого развития личности.*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: метод Шичко, психология изменений, трезвость, положительные и отрицательные привычки, цели человека и человечества, законы исторического развития, устойчивое развитие личности.

## PSYCHOLOGY OF CHANGES BY G.A. SHICHKO AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF PERSONALITY AS VIEWED BY P.G. KUZNETSOV

Karpachev Alexander Alexandrovich head of the public "Institute for the study and development of scientific and public heritage of G.A. Shichko" at the Eurasian Health Association, Chairman of the Interregional public organization for the promotion of a healthy lifestyle "Union of struggle for national sobriety" (MOO "SBNT")

### Abstract

*This work examines the relationship formulated by P.G. Kuznetsov within the framework of his energy concept of the types of goals of a single person, associations of people of different levels and humanity as a whole with the concept of the psychology of changes according to the method of G.A. Shichko. This relationship, implemented in practice, allows us to talk about the possibility of sustainable development of the individual.*

KEYWORDS: Shichko's method, psychology of changes, sobriety, positive and negative habits, goals of man and humanity, laws of historical development, sustainable development of personality.

### Законы исторического развития человечества. Три формулировки:

- ЗАКОН ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ;
- ЗАКОН РОСТА ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА;
- ЗАКОН ВОЗВЫШЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ.

«Закон экономии времени гласит: доля необходимого времени по ходу исторического развития уменьшается, а доля свободного времени увеличивается. Это перемещение может осуществляться стихийно, а может быть **управляемым**» (П.Г. Кузнецов, 1968)

**Каждый акт творчества есть акт сотворения будущего.**

Развитость общества  $P(t)$  для определённого времени  $t$  есть отношение реальных возможностей  $P(t)$  к численности населения  $M(t)$ .

Развитость общества  $P(t)$ , также как развитость личности и возможности личности, имеют размерность мощности  $[L^5T^{-5}]$ .

### Личные цели и цели человечества

#### Семь типов цели:

Личные цели — рост возможности личности.

Цели группы — рост возможности группы.

Цели организации — рост возможности организации.

Цели нации — рост возможности национальной общности.

Цели страны (государства) — рост возможности страны.

Цели международных организаций и конфессий.

Цели человечества — рост возможности человечества в целом.

### Положительные и отрицательные привычки и потребности человека

Иерархии целей личности и человечества основывается на ВОЗМОЖНОСТЯХ ЛИЧНОСТИ.

*Увеличение активного времени жизни, доли свободного времени и творческой способности человека увеличивают возможности личности.*

В реальном поведении человека и в реализации возможностей личности и общества в целом, имеет огромное значение спектр привычек и потребностей, как положительных, так отрицательных.

#### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

1. Сбалансированное и полноценное питание
2. Соблюдение режима отдыха и сна
3. Физическая активность
4. Трезвый образ жизни
5. Дышать чистым и свежим воздухом
6. Иметь ясное сознание
7. Быть вежливым и доброжелательным
8. Непрерывная учёба
9. Развитие личности (чтение, классическая музыка)
10. ...

#### ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

1. Переедание, излишний вес
2. Недосыпание
3. Гиподинамия, малоподвижный образ жизни
4. «Употребление» алкоголя
5. Курение
6. Наркомания, одурение
7. Сквернословие (обсценная лексика)
8. Игромания
9. Интернет зависимость
10. ...

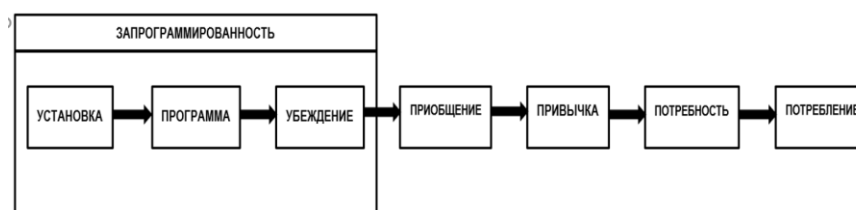


Рис. 1. Социально-психологическое программирование по Г.А. Шичко

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ** (полезные) **ПРИВЫЧКИ** – это привычки, способствующие **устойчивому развитию человека и общества**: нормализовать физиологические функции, эмоциональное и психическое состояние, осуществлять социальные функции человека, полностью использовать возможности личности в реализации личных и общественных социально значимых целей.

**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ** (вредные) **ПРИВЫЧКИ** – это привычки, повторяющиеся с определённой периодичностью, наносящие вред здоровью и психике человека, и его окружению, мешающие ему осуществлять свои и общественные необходимые и полезные цели, полностью использовать в течение жизни свои возможности для успешной реализации себя как личности.

Рассмотрим социально-психологический аспект формирования привычек и потребностей, которые и являются основой реального стереотипа поведения человека.

#### **Метод Геннадия Андреевича Шичко**

В конце 70-х гг. XX века наш соотечественник Геннадий Андреевич Шичко (русский советский психофизиолог, кандидат биологических наук) научно доказал и практически подтвердил, что **ЕДИНСТВЕННОЙ ПРИЧИНОЙ**, почему человек «употребляет алкоголь» (самоотравляется алкоголем) и «курит» (самоотравляется табачным ядовитым дымом), является его **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ**, которая понимается, как **ИСКАЖЁННОСТЬ СОЗНАНИЯ** ложными проалкогольными (прокурительными) сведениями, заставляющая, вопреки инстинкту самосохранения, самоотравляться алкогольными и табачными ядами.

#### Что сделал Г.А. Шичко в психофизиологии:

1. **Г.А. Шичко** сформулировал принципы социально-психологического программирования на привычки и потребности, как вредные, так и полезные.
2. **На основе принципов** социально-психологического программирования Г.А. Шичко показал, что люди не виноваты в том, что «употребляют алкоголь» (самоотравляются алкогольным ядом), «курят» (самоотравляются ядовитым табачным дымом), сквернословят, лентяят и т.д.

Их так научили: семья, школа, институт, средства массовой информации (СМИ), особенно ТВ и реклама, установки, программы и убеждения социальной среды.

1. Г.А. Шичко теоретически сформулировал и практически показал, что **слово, написанное собственной рукой перед сном**, действует на сознание и подсознание

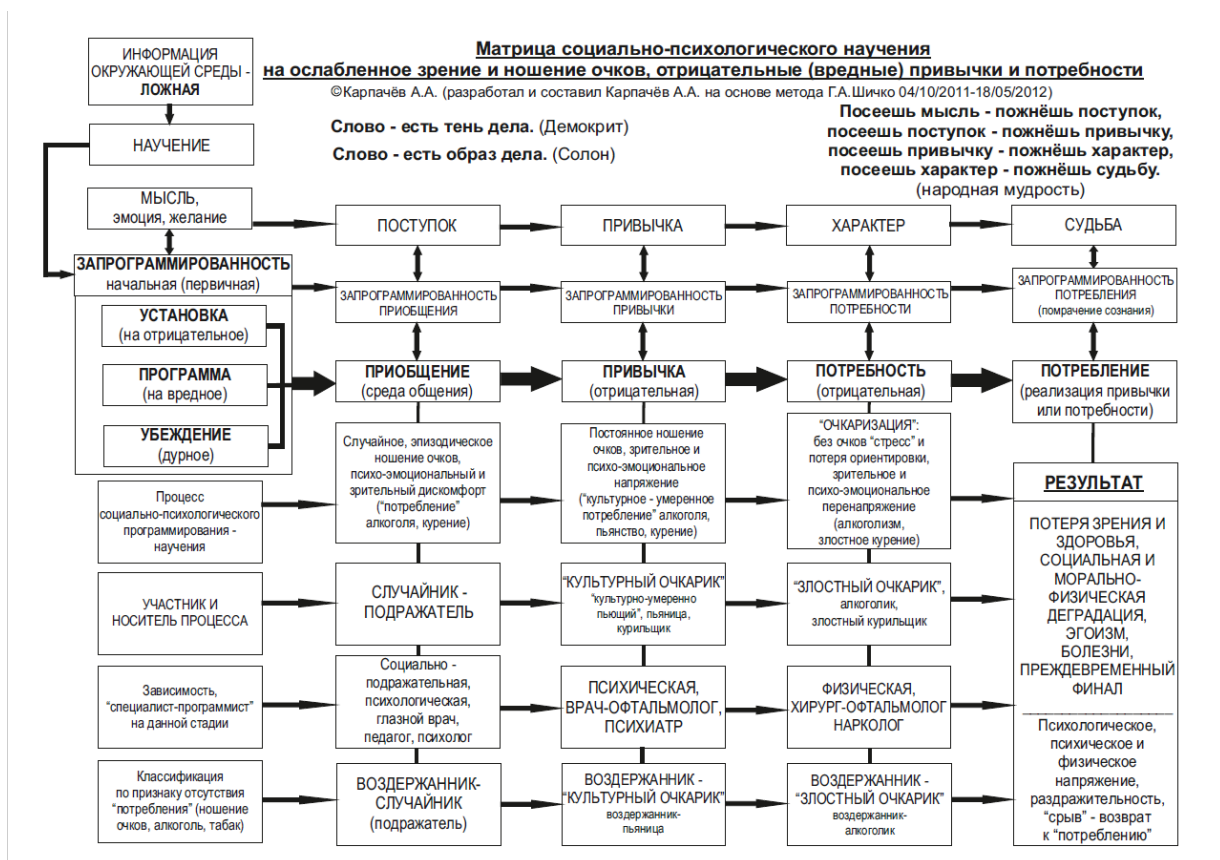
намного эффективнее, чем слово сказанное, слово услышанное, слово прочитанное.

2. Г.А. Шичко практически доказал, что ложные (отрицательные) установки, программы и убеждения нейтрализуются, а правдивые (положительные) установки, программы и убеждения формируются в течение сна, после написания перед сном специального дневника (ответы на вопросы), самоубеждений и самонастроя.

**Дневник – это записи перед сном наблюдений и анализ изменений**

Метод Геннадия Андреевича Шичко – социально-психологический метод, названный Г.А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации и основанный на немедицинском, психолого-педагогическом воздействии.

**Метод предусматривает угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями запрограммированности и формирование трезвого здорового мировоззрения и личности человека.**



**Рис. 2. Матрица социально-психологического научения на отрицательные (вредные) привычки и потребности**

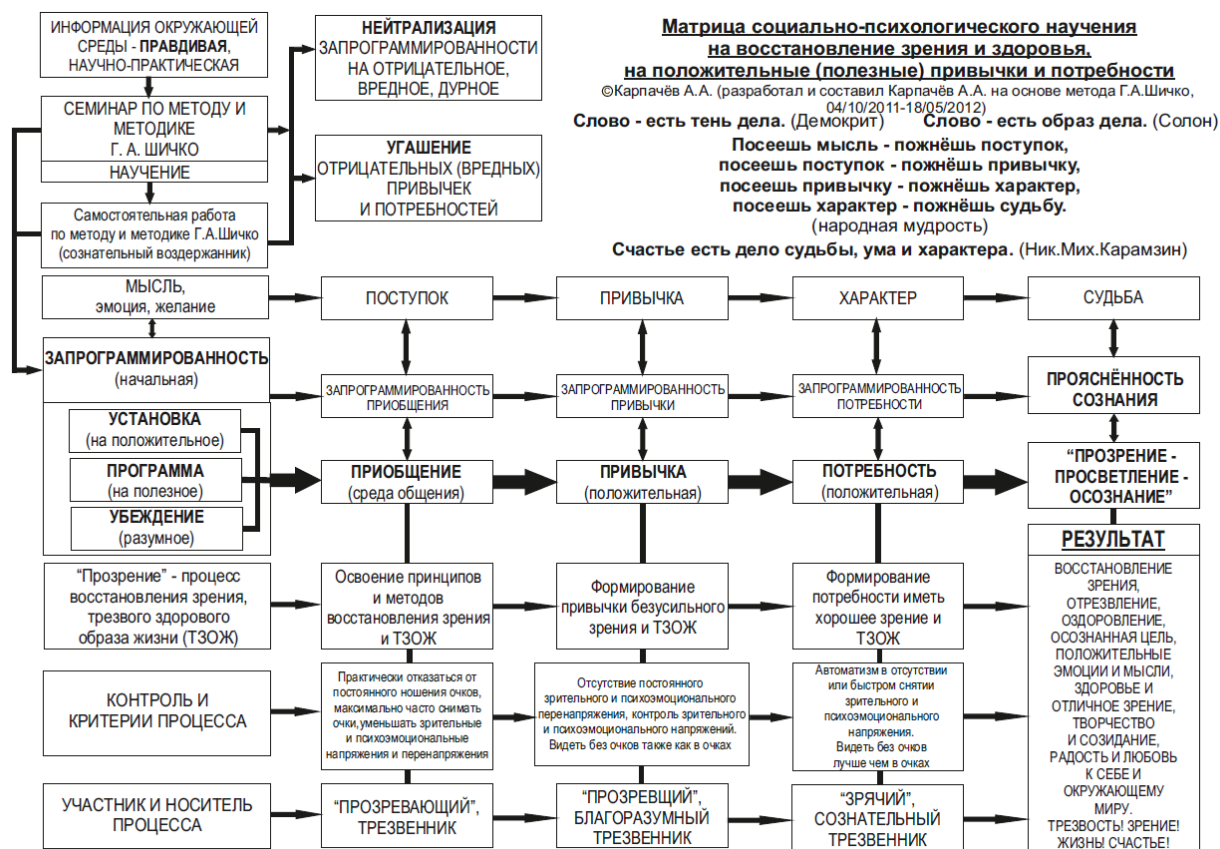


Рис. 3. Матрица социально-психологического научения на положительные (полезные) привычки и потребности

### Глоссарий (составлено автором)

**Запрограммированность** — заранее predetermined направленность к чему-нибудь, порядок проведения чего-либо и твёрдая уверенность в этом, сложившаяся на основе каких-нибудь идей, образов, действий.

**Установка** — направленность к чему-либо, ориентация на что-нибудь, отношение к чему-либо. Может быть положительная, отрицательная, нейтральная (безразличная).

**Программа** — содержание, план или порядок (очередность) проведения чего-либо.

**Убеждение** (внутренняя правда) — твёрдый взгляд на что-нибудь, непоколебимое мнение в чём-нибудь, уверенность в истине чего-нибудь, сложившееся на основе каких-нибудь идей или систем взглядов, определяющих отношение к действительности.

**Приобщение** — ознакомление с чем-либо, посвящение во что-либо, случайное, редкое, эпизодическое проявление чего-либо в своих действиях,

**Привычка** — поведение, образ действий, склонность, ставшая для кого-либо в жизни обычным постоянным процессом.

**Потребность** — надобность, нужда в чём-нибудь, требуемая удовлетворения, и без

удовлетворения которой нет возможности обойтись.

**Потребление** — удовлетворение каких-либо потребностей.

### Литература

1. Большаков Б.Е., Кузнецов О.Л. Устойчивое развитие: универсальный принцип синтеза естественных, технических и социальных знаний [Электронный ресурс] // Устойчивое инновационное развитие: проектирование и управление: Т. 6, No4 (9), 2010. — Режим доступа: <http://www.rpravlenie.ru/?p=869>.
2. Большаков Б.Е., Куков В.И., Курсакин С.И. Введение в начало науки конструирования космического будущего. // Устойчивое инновационное развитие: проектирование и управление, Т. 12, No3 (32), 2016.
3. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. Л., 1991 – 180 с,
4. Кузнецов О.Л., Кузнецов П.Г., Большаков Б.Е. Система природа-общество-человек: Устойчивое развитие. – Москва; Ноосфера. Дубна 2000.
5. Кузнецов О.Л., Большаков Б.Е. Устойчивое развитие: научные основы проектирования в системе природа-общество-человек. – СПб.: Гуманистика, 2002. – 616 с.
6. Кузнецов П.Г. Наука развития Жизни: сборник трудов. Том 1. Введение. – М.: РАЕН, 2015. – 288 с.: ил.
7. Кузнецов П.Г. Наука развития жизни: сборник трудов. Том 2. Постигание закона. – М.: РАЕН, 2015. – 460 с.: ил.
8. Кузнецов П.Г. Наука развития жизни: сборник трудов. Том 3. Правильное применение закона. – М.: РАЕН, 2015. – 560 с.: ил.
9. Кузнецов П.Г. К вопросу о формализованной теории личности. Черты характера как характеристики способа получения, хранения и реализации планов. [8, с. 401- 405]
10. Карпачёв А.А., Головин А.А. Культура здоровья и трезвости в молодёжной среде. Пособие для специалистов, проводящих первичную профилактику вредных привычек. М., Википринт, 2016 – 48 с.
11. Петров А.Е. Свойства структуры и работа живого организма: сетевая модель экономики как механизм работы живого организма. Электронное научное издание «Устойчивое инновационное развитие: проектирование и управление: [Электронный ресурс] // Электронное научное издание. Устойчивое инновационное развитие:

- проектирование и управление: Т. 12, № 2 (31), 2016. — Режим доступа: <http://www.rpravlenie.ru/?p=2981>, свободный.
12. Петров А.Е. Свойства структуры и работа живого организма: сетевая модель экономики как механизм работы живого организма. Электронное научное издание «Устойчивое инновационное развитие: проектирование и управление: [Электронный ресурс] // Электронное научное издание. Устойчивое инновационное развитие: проектирование и управление: Т. 12, № 2 (32), 2016,
  13. Петров А.Е. Обеспечить жизнь всем живущим без ущерба следующим поколениям. //Природа – Общество – Человек. Ноосферное устойчивое развитие: № 4, 2016, - с. 32-33.
  14. Шичко Г.А. Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы (Вторая сигнальная система и рефлекторная деятельность). АМН СССР, Медицина: Ленинградское отделение, 1969.
  15. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма. (Заключительный отчет). Реферат. НИИ ЭМ АМН СССР, 1981, 176 стр., 9 таблиц.
  16. Шичко-Дроздова Л.П. Слово есть Бог. Страницы жизни Геннадия Шичко: Издание 2-е, дополненное. – СПб.: ЛИО «Редактор», 2003, - 56 с.