

Ivanchenko, Andreyanna. Psychological balance and bioenergetic reserves of personality's creative development [Иванченко А.А. Психологический баланс и биоэнергетические резервы креативного развития личности] (in Russian) // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / За ред. В.О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 10. – Ч. I. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – С. 240-246.
УДК 159.923.5

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАЛАНС И БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ КРЕАТИВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Иванченко А.А.

PSYCHOLOGICAL BALANCE AND BIOENERGETIC RESERVES OF THE PERSONALITY'S CREATIVE DEVELOPMENT

Andreyanna A. Ivanchenko

In this paper it is shown that the connection of natural bioenergetics reserves and the stabilization of person's psychological balance provide for his creative self-development. It has been determined that the social environment negativism constitutes an impediment for a permanent healthy energetic circulation in a person's organism and blocks a spontaneous release of proper bioenergetics resources.

Key words: creativity, bioenergetics resources, energetic circulation.

В статье показано, что подключение природных биоэнергорезервов и стабилизация психологического баланса человека способствуют ее креативному саморазвитию. Установлено, что негативизм социоокружения является препятствием для перманентной здоровой энергоциркуляции в организме и блокирует спонтанное высвобождение имеющихся у человека био-энерго-ресурсов.

Ключевые слова: креативность, био-энерго-ресурсы, энергоциркуляция.

У статті показано, що підключення природних біоенергорезервів і стабілізація психологічного балансу людини сприяють її креативному саморозвитку. Встановлено, що негативізм соціооточення є перешкодою для

перманентної здорової енергоциркуляції в організмі та блокує спонтанне вивільнення наявних у людини біоенергоресурсів.

Ключові слова: креативність, біоенергоресурси, енергоциркуляція.

Постановка проблеми. Современный мир характеризуется стремительной динамичностью, относительной непредсказуемостью, а попутно с ними и противоречивой сложностью, поскольку продвижение вперед глобального мирового прогресса осуществляется в достаточно хаотичных стрессогенных условиях. В такой ситуации нацеленность на профессионально-жизненный рост человека ставит перед ним задачу либо изначального формирования, либо дальнейшего развития в себе определенных психологических качеств, способных привести его к раскрытию собственного креативного и интеллектуального потенциала. При этом вполне очевидно, что самореализация человека немыслима вне социума, непосредственно участвующего в формировании социализированной личности со всеми её важнейшими социально значимыми свойствами [4].

В ходе креативного саморазвития человека на первый план выходит его стремление к развитию своих личностных начал и признанию собственной суверенности, свободы, с одной стороны, а также к избеганию стрессогенных неблагоприятных факторов, так или иначе обуславливающих нарушение его психо-физиологического равновесия и социальную дезадаптацию, с другой. Вполне понятно, что ни один социум никогда не предоставлял и не предоставит человеку идеальных условий для его собственного развития. А посему, возникающие на его жизненном пути препятствия могут выступать для него в качестве испытаний, преодолев которые он либо реализовывает свой шанс в самоактуализации, либо терпит крах. Точка же зрения Э. Эриксона о целесообразности возникновения кризисных моментов для продвижения человека по лестнице саморазвития представляется нам, кстати, несколько экзальтированной [12]. Ведь растрачиваемые на борьбу или преодоление препятствий силы и энергия истощают личность психофизиологически, в силу

чего его природный биологический энергоресурс растрачивается не на креативный рост, а на самобезопасность или даже на выживание. Именно поэтому, по нашему мнению, так ценен факт создания и сохранения благоприятствующего микроклимата в любой социальной группе. При этом, можно констатировать, что в некоторых случаях креатив, разрешая одну за другой свои жизненные кризисные ситуации, не только не теряет прежних достигнутых позиций, но становится еще более крепким, творческим, свободным, независимым и самоактуализированным. Такой путь личностного роста, однако, требует непоколебимой воли, неуклонной целеустремленности, недюжего здоровья и посему доступен он немногим. Было бы более эффективно и гуманно гармонизировать существование человека, предоставляя ему возможность как проявлять себя в творчестве, так и укреплять здоровье, поскольку, как утверждал Геродот, «когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум» [9:9]. Поэтому наше исследование, направленное на развитие самоосознания для творческого жизненно-социального роста личности и на создание необходимых для этого креативных условий, является **актуальным** и своевременным, поскольку способствует разблокировке ограничений в развитии человека, приводит к высвобождению больших запасов его психо-биоэнергии, что в конечном счете позволяет использовать их в менее стереотипизированных (то есть, в более творческих) формах деятельности. При этом, соответственно, гармонизируется психо-эмоциональное восприятие индивида и его отношение к событиям и людям в процессе жизнедеятельности, а самое главное, стабилизируется и уравнивается сфера его физиологического здоровья по всем необходимым для этого параметрам.

В качестве **объекта** исследования нами выбран феномен креативности как особый синергизирующий образ жизни, проявляющийся на психо-эмоциональном и физиологическом уровнях жизнедеятельности человека. **Предметом** исследования являют структурные и процессуально динамические характеристики личности, способные обеспечить ее гармоничную социально-

профессиональную включенность и всестороннее развитие на протяжении всего жизненного пути. **Цель** данной работы состоит в изучении условий подключения биоэнергетического резерва человека и соответствующей стабилизации его психологического баланса для развития креативности. **Научная новизна** исследования заключается в инновационном подходе к пониманию феномена креативности личности как особого образа жизни, в основе которого лежит перманентная циркуляция психо-биоэнергетического потока, присутствующего в человеке от рождения. **Теоретическая и практическая значимость** исследования: а) установлена прямопропорциональная зависимость креативного саморазвития личности от его внутреннего биоэнергетического потенциала и духовных задатков; б) креативность рассматривается в параметрах природной психо-биоэнергетической циркуляции; в) выявлено влияние условий социо-окружения личности с присущим данному микроклимату психо-эмоциональным настроением на креативный саморост. Раскрытие внутренних резервов человека на начальном этапе его самостановления в жизни позволяет нацелить его на дальнейшее креативное саморазвитие. Данные жизненные проекции, тем самым, способствуют формированию у него позитивного образа жизни и потребности в самореализации, а также позволяют достичь физиологического оздоровления организма в целом. **Методы** исследования: анкетирование, социологический опрос, наблюдение. **Гипотеза** исследования заключается в следующем. Эмоционально-эвристическая стимуляция заинтересованности человека и благоприятствующий, подбадривающий микроклимат его окружения влияют на него, с одной стороны, релаксирующе. С другой стороны, они катализируют у человека подключение внутреннего энергозапаса и инициируют у него циркуляцию природного стабилизирующего био-энергетического потока. Циркулирование последнего, продолжаясь в течение некоторого даже непродолжительного времени, становится перманентным и приобретает определенную устойчивую стереотипность. Эта привычка формируется достаточно быстро в силу того, что ее подпитывают собственная целеустановка

и позитивизм окружения. Данные состояния человека и условия для его деятельности осуществляют психо-физиологическую сбалансированность в организме, размеренные эффективные энергозатраты и энергопополнение, в результате чего укрепляется здоровье человека со всеми требуемыми для этого нормативными характеристиками.

Изложение основного материала исследования. Креативные взаимоотношения человека отражают, прежде всего, его поисково-инноваторскую сущность и личностную жизненную потребность. Эти отношения проявляются в преобразовательской активности личности и реализуются путем разрушения непродуктивного однообразия при взаимодействии с действительностью. При этом преодолевается стереотипность поведенческих актов личности, совершенствуется вариативность в ее деятельности, поддерживается психо-биофизиологическое единство человека и, что самое ценное, гармонизируется состояние его психики и здоровья. Феномен креативности – не статичен, он проявляется и развивается в динамике, а в связи с этим «если понимать личность не как застывшую структуру, а как процесс, то и критериями здоровья могут выступать только характеристики процесса, а отнюдь не текущего состояния», то есть отнюдь не состояния как бы статичной диагностической фотографии [5:233].

Креативная самореализация личности, развиваясь в процессе деятельности, соединяется с её ключевыми потребностями и ведущими мотивами. Попутно вырабатывается способность к поисковому продуктивному изменению и новаторству, постепенно трансформируясь в новый стиль жизнедеятельности вообще и функционально закрепляясь в структуре личности. Будучи субъективной детерминантой саморазвития, такой жизненный стиль не только выражает потребностно-мотивационную сферу, но и зависит от условий и особенностей протекания жизни человека, представляя собой в данном случае объективную детерминанту креативного процесса. При этом, с нашей точки зрения, создается качественно новый благоденствующий образ жизни, который, частично согласуясь с выводами других исследователей,

вытекает из следующих положений: 1) определяется потребностно-мотивационное поле, формирующееся из личностно поставленных целей, результативности их достижения и уровня удовлетворенности от собственной деятельности; 2) вырабатывается стремление к инновациям, базирующееся на позитивном мышлении, творческой свободе и всецелой жизненной гармонизации; 3) исчезает флегматизм и умственно-деятельностная ленность, которые замещаются не только эмоциональным энтузиазмом, но и психофизиологической и биоэнергетической уравновешенностью [6, 8]. При такой жизненной установке креативность характеризуется полигамностью, закономерно проявляясь и в других областях жизнедеятельности человека. Иными словами, создается поликреативность, которая как феномен распространяется на многие сферы жизни человека. В данном случае, ergo, при позитивной благодетельной установке человек как *homo sapiens* внутренне трансформируется, преображается и приобретает все характеристики прогрессивной личности, нацеленной на креативную самоактуализацию.

Человек рождается с мощным потенциалом чувствительности к возбуждающим факторам окружающей среды. Несмотря на это, с возрастом стереотипизация навыков и поведенческих актов, ригидные схемы взаимодействия человека с другими людьми приводят к значительному уменьшению его эмоциональной чувствительности и телесной гибкости, что может и не иметь негативных последствий (а может оказаться и определяющим). Так, к примеру, согласно статистике семейной психологии, самыми здоровыми считаются те семьи, в которых ничто не умалчивается и не скрывается, где царствуют свобода, открытость и искренность, то есть где присутствуют диалог, умение слышать и слушать других, а, соответственно, нормальная природно-естественная индивидуальная и межличностная биоэнергоциркуляция. Интегрированное психо-физиологическое функционирование человеческого организма определяется его биоэнергетическим потенциалом. Чем мощнее внутренний биоэнергетический запас человека, тем продуктивнее и эффективнее протекают все

физиологические процессы, находя прямое отражение в его мимико-поведенческом облике. Следовательно, внешне-анатомическое строение человека символически отражает состояние его психики и физиологии.

Естественно, что процесс самореализации в ходе креативного развития личности немислим без попутного изменения как собственного Я, так и целеформирующих ориентиров. По мере жизненной самоактуализации привлекаются все имеющиеся биоэнергетические резервы человека, присутствующие в его организме с момента рождения. Направленность этой мощной биоэнергетической силы зависит от потребностей и мотивов человека, посему самореализация может иметь как плюсовой, так и минусовый характер. Доказательством тому служат, с одной стороны, инновационные изобретения, продвигающие мировой технико-экономический прогресс, а с другой, изощренные преступления, раскрыть которые, к сожалению, удастся не всегда. Ведь ни один из индивидумов ни на миг не приостанавливается в собственном продвижении по жизни, включая и социально маргинированных из них (преступников, бродяг) или физиологически ограниченных (слепых, глухонемых, людей с определенными увечьями). Это означает, что потребностно-мотивационная сфера напрямую вытекает из духовно-нравственных задатков человека, формирующихся внутри социального окружения на протяжении всего периода его созревания и воспитания.

Биоэнергетические резервы личности, с нашей точки зрения, иницируют в организме определенный энергопоток, который настраивает в унисон физиологическую работу всех внутренних органов человека, причем независимо от его личностных интенций. При этом, последние могут быть направлены на благо людей (или, как отмечено выше, им во вред), на достижение спортивных рекордов, на самовыживание, и т.д.. Эта циркулирующая в организме энергия регулирует его функционирование на биохимическом, нейродинамическом и сомо-физиологическом уровнях. При свободной энергоциркуляции у человека наблюдается психологическая стабильность, уравновешенное самоощущение и душевный комфорт. Именно

эти психофизиологические показатели олицетворяют его хорошее здоровье и самочувствие. Однако блокирование циркуляции энергопотока приводит к разрыву целостности его циркулирования и формированию негативных соматических проявлений, в свою очередь влияющих на нормальное протекание биохимических и нейродинамических процессов. В силу этого снижается внутренняя комфортность и психо-физиологическая резистентность организма, проявляется психо-физиологическое истощение, имеющее место, кстати, не только в профессиональной, но и в учебной деятельности, причем, не только в зрелом, но и в подростково-юношеском возрасте [7, 14, 15, 16]. Поэтому мы считаем, что первый год обучения в вузе репрезентирует собой ключевой, важнейший этап в жизни молодежи [1, 2, 3]. Именно в этот период первокурсник, находясь в преддверии чего-то манящего, сознательно приступает к реальному само моделированию своего будущего, строя определенные жизненные планы, для реализации которых он и поступает, кстати, в вуз [10]. Чрезвычайно важно предпринять всё возможное, чтобы биологическая природная уязвимость первокурсника/лицеиста не приняла форму аффективных отклонений, психических расстройств или эмоциональной дезадаптации. Посему следует создавать наиболее благоприятное социально-психологическое окружение для возможности его креативной самореализации, формировать умение слушать/слышать другого и способствовать взаимообогатяющей плодотворной диалогизации [11, 13:44-48].

Анализируя феномен креативности, нельзя обойти стороной противоположное ей явление – психо-физиологическое «выгорание», проявляющееся, к сожалению, и в подростково-юношеском возрасте. Кстати, самому явлению выгорания, вопросам его предупреждения, выработки устойчивости к нему и к стрессу вообще посвящено в наше время даже больше исследований, чем проблеме креативности. Было бы намного целесообразнее, как нам кажется, исследовать именно креативность, высветить ее природную сущность как состояния суперпозитивного, выявить ее функциональные составляющие, определить условия для ее реализации, разработать методы

оптимизации процесса развития креативности и внедрить их в практику. Тем самым, можно было бы осуществить своеобразную профилактику выгорания и способствовать предотвращению его появления в любом возрасте. Ведь, как говорят, легче болезнь предупредить, чем ее лечить. Другими словами, анализируя позитивные феномены, мы этим позитивизмом и наполняемся. Кстати, анализ взаимоотношений в рамках структуры «руководитель-коллектив» как самоорганизующейся психологической системы может составить *перспективу* наших дальнейших исследований.

С целью подтверждения вышеизложенной гипотезы и ее обоснования в течение 2008-2010 г.г. нами было осуществлено анкетирование и соцопрос, в которых участвовало 85 человек (учащиеся, студенты и служащие) в возрасте 15-58 лет из разных вузов и учреждений Харькова и Италии. Ответы респондентов свидетельствуют о следующем. В детско-юношеском периоде жизни практически все из них (93% респондентов) ощущали себя активными, уравновешенными и жизнеустремленными, а, значит, биоэнергетически сбалансированными. Начальный этап какой-либо социализированной (предпринятой, причем, по их собственной инициативе) деятельности для большинства из них (98%) характеризовался позитивной аффективно-эмоциональной насыщенностью, эвристически манящей новизной и положительно заряженной привлекательностью, то есть аттракцией. В противном случае, ерго, данная деятельность не выполнялась бы вообще в силу отсутствия к ней персонального интереса! В качестве примера разных видов деятельности им предоставлялся следующий список: поступить в вуз или на работу в фирму, начать изучать иностранный язык, прийти на лекцию в вуз и т.д. Иначе говоря, на психо-эмоциональном уровне респонденты были уже предрасположены к креативному саморазвитию, а их типологические и динамические характеристики вполне могли обеспечить им гармоничную социально-профессиональную включенность в данную деятельность. Ведь на момент начала данной деятельности структурные составляющие личности респондентов свидетельствовали о том, что на уровне самоощущений,

гипотетических представлений, экзистенциальных потребностей и внутренней рефлексии их организм был отрегулирован и подготовлен к активности. Динамические проявления состояния готовности организма респондентов вытекали из их мотивационных установок и были в полной согласованности со структурными элементами их личности. Следовательно, с точки зрения психо-биоэнергетической сбалансированности предваряющая виртуальная и начальная самоустановка и самоподготовка респондентов к деятельности проходила вполне эффективно и без видимых отклонений от нормы.

Вместе с тем, согласно ответам респондентов (78% украинских и 56% итальянских), завершающий этап инициации креативного самороста характеризовался существенными препятствиями. Разбалансировка в ходе креативного саморазвития и ощутимые психо-биоэнергопотери происходили у респондентов на уровне межличностных взаимоотношений и их социодетерминации. Констатировался факт аффективно-эмоционального или административного блокирования их персональных интенций и инноваций непосредственно со стороны ближайшего руководителя (директора фирмы, заведующего кафедрой или отделом, преподавателя). Последние, как правило, не проявляли никакого интереса к инициативам потенциального креатива либо относились к нему критически, в лучшем случае, а в худшем, данные управленцы выражали недовольство или раздражение в присущей им мимико-словесной форме, а также проявляли агрессию и даже прибегали к гонениям. Вполне естественно, что руководитель такого типа а ргіогі обладает низким уровнем духовно-нравственного развития и консервативным зацикленным репродуктивным образом межличностного взаимодействия. Глубокое сожаление, кстати, вызывает тот факт, что в реальной жизни данная управленческая манера встречается катастрофически часто, причем в Украине частота встречи с такими управленцами на 32% выше, чем в Италии. Следовательно, сфокусированность на значении фигуры руководителя для создания креативных условий в подведомственном ему микроколлективе отнюдь не является преувеличенной. При этом, значительно меньший урон

доставляли проявления сарказма, критики или осуждения со стороны членов данной социогруппы (соучеников, сокурсников, сотрудников). Как свидетельствуют результаты анкетирования, негативное мнение членов микроколлектива блокировало внутренний саморост у 51% украинских респондентов и у 38% итальянских, что в среднем на 20% меньше, чем при губительном блокировании со стороны руководителя, вытекающем из его патогенно функционирующих персональных комплексов и амбиций.

Следует отметить, что в такой ситуации природой данный биоэнергетический потенциал, имеющийся практически у всех респондентов, блокировался уже в начале а, следовательно, останавливалась природная биоэнерго-циркуляция, необходимая не только для креативного самороста, но и в первую очередь для нормализации здоровья личности по всем требуемым для этого психо-физиологическим параметрам. И вполне закономерно, что человек, испытав подобный сбой в реализации собственных инноваций, в дальнейшем просто не пожелает или окажется даже не в состоянии предпринять следующую попытку в продвижении к самоактуализации. А если это происходит в подростково-юношеском возрасте!? Причем, в начале периода студенчества, когда потенциально открываются все возможности!? В наших предыдущих исследованиях уже была показана переломная значимость периода первокурсника и губительная недопустимость блокировки их самороста [2, 3].

Выводы. Итак, в процессе исследования нами установлено, что начальная эмоционально-эвристическая заинтересованность человека стимулирует и катализирует начало его деятельности, подключая его внутренний энергозапас и иницируя у него циркуляцию природного био-энергопотока. Однако негативизм его социоокружения может стать существенным (а то и фатальным) препятствием для перманентной здоровой энергоциркуляции в его организме, блокируя, тем самым, сбалансированное естественное высвобождение имеющихся у него биоэнергоресурсов и оставляя их невостребованными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Іванченко А.О. Мотиваційні утворення в процесі акультурації і їхня роль у розвитку креативності // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Медична психологія. Гендерна психологія: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2009. – Т. 10. – Вип. 12. – С. 177-187.
2. Іванченко А.А. Період студентства в парадигмі креативного саморозвитку // Успішність особистості: потенціал та обмеження: Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18 березня 2010 року). / За ред. М.Л. Симульсон, Л.М. Зінченко. – К.: 2010. – С. 100-102.
3. Іванченко А.А. Роль лінгвіста-руководителя: аналіз труднощів і перспектив в ході усвоєння італійського мови // Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. – 2008. – № 807. – С. 145-150.
4. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер. 2009. – 576 с.
5. Калитеевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1999. – С. 231-239.
6. Кириллов В.А. Лень как препятствие на пути к успеху // Вісник Харківського національного університету. Філософські перипетії. – 2008. – № 812. – С. 223-227.
7. Курапова И.А. Система отношений в профессиональной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – № 3. – С. 84-95.
8. Лебедева Н.М. Ценности и отношение к инновациям: межкультурные различия // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – № 6. – С. 81-92.
9. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. – СПб, 1998.
10. Толстых Н.Н. Формирование личности как становление субъекта развития // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 134-140.

- 11.Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я.Г., Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – С. 16-26.
- 12.Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер. 1997.
- 13.Alberti S. Pratiche filosofiche a scuola. La classe, l'ascolto, il racconto autobiografico, il pensare simbolico. – IPOC Condemi, Milano, 2009. – 284 p.
- 14.Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
- 15.Mauno S., Kinnunen U., Roukolainen M. Job demands and resources as antecedents of work engagement: A longitudinal study // Journ. of Vocational Behavior. – 2007. V. 70. – P. 149-171.
- 16.Schaufeli W.B., Bakker A.B. Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study // Journ. of Organizational Behavior. – 2004. V. 25 (3). – P. 293-315.