

Ivanchenko, Andreyanna. Relationship between creativity and psycho-soma-physiology in Personality's life activity [Взаимосвязь креативности и психо-сомофизиологии в жизнедеятельности личности] (in Russian) // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2012. – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 12. – К.: ДП “Інформ.-аналіт. агенство”, 2012. – С. 71-79.

УДК 159.923.5

А.А. Иванченко

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И ПСИХО-СОМОФИЗИОЛОГИИ В
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Abstract

In this paper the thesis of the dualistic creativity nature, that stands out like a condition and a result during the algorithm building of the total strategic life orientation, has been founded: at the initial phase the creativity operates in the quality of presupposition to form a creative dynamic orientation, entering – at the same time – inside the life self-organization like one of its fundamental constituent; during the consequent creativity unrolling a person accepts for a creative saturated life orientation like a its basic further long-term life outlook (by virtue of positive creativity influence upon the psycho-somatic and physiological personality's state of health and its vital activity efficaciousness.

Key words: creativity unrolling, energy intercirculation, psycho-somatic and physiological health indices, life self-organization.

В статье обосновывается положение о дуалистическом характере креативности, которая выступает как условием, так и результатом при построении алгоритма обще-стратегической жизненной направленности: на начальном этапе – в качестве предпосылки формирования созидающей динамической направленности, входя в структуру жизне-самоорганизации как одна из её фундаментальных компонент; при последующем разворачивании

креативности происходит принятие личностью креативонасыщенной жизненной направленности как основной дальнейшей перспективы в жизни (в силу позитивного воздействия креативности на психо-соматофизиологическое самочувствие и эффективность жизнедеятельности личности).

Ключевые слова: раскрытие креативности, взаимо-энергоциркуляция, психо-соматофизиологические показатели здоровья, жизненная самоорганизация.

У статті обґрунтовується положення про дуалістичний характер креативності, яка виступає як умовою, так і результатом при побудові алгоритму загально-стратегічної життєвої спрямованості: на початковому етапі – як передумова формування створюючої динамічної спрямованості, входячи в структуру життє-самоорганізації як один з її фундаментальних компонентів; при наступному розгортанні креативності відбувається прийняття особистістю креативонасиченої життєвої спрямованості як основної подальшої перспективи в житті (у силу позитивного впливу креативності на психо-соматофізіологічне самопочуття та ефективність життєдіяльності особистості).

Ключові слова: розкриття креативності, взаємо-энергоциркуляція, психо-соматофізіологічні показники здоров'я, життєва самоорганізація.

Постановка общей проблемы. За последнее десятилетие проблема сбалансированности психо-физиологического состояния человека стабильно заняла приоритетное место среди наиболее актуальных научных исследований. Данная проблематика привлекает внимание не только медиков и психологов, но и многих других специалистов: биологов, биофизиков, медиков, валеологов, социологов и философов. Сложившаяся на современном этапе политико-экологическая и духовно-мировозренческая ситуация в Украине отражает глобальные кризисные явления, которые аргіогі проецируются на психику человека, внося хаос и неуверенность в привычный повседневный жизнепоток. Но выдержать натиск акселерации жизненного ритма и воздействие

сопутствующих ему стрессогенных факторов вполне возможно. С нашей точки зрения, наиболее эффективным является путь формирования устойчивого гомеостатического равновесия личности при ее взаимодействии с окружающей средой, то есть путь создания общего эколого-адаптированного психо-энергосберегающего ритма жизни, в основе которого лежит проявление креативности в жизнедеятельности личности. Исходя из этого, **цель** настоящей работы заключается в изучении особенностей раскрытия креативности, ее позитивогенного влияния на психо-соматическую сбалансированность организма личности и ее проекции на долгосрочные жизненные перспективы. **Задачи** исследования: (1) определить факторы, стимулирующие проявление креативности студентов в лингвообразовании в начале периода студенчества; (2) выявить полярность (позитивная/негативная) влияния креативности на эффективность взаимодействия в рамках диады «преподаватель-студенты»; (3) установить позитивогенное воздействие креативности на симптоматику психо-соматофизиологического самочувствия студентов/преподавателя; (4) показать, что раскрытие креативности обеспечивает здоровье-сберегающий эффект и способствует рациональной жизненной самоорганизации.

Гипотеза исследования. Позитивонаправленные феномены человеческой психики, к которым в первую очередь относятся креативность и творчество, базируются на общечеловеческих духовных ценностях и характеризуются отчетливой благодетельной динамикой. По мере раскрытия креативности проявляется ее дуалистический характер: 1) на начальном этапе креативность выступает в качестве предпосылки формирования созидательной динамической жизненной направленности, входя в структуру жизне-самоорганизации как одна из её фундаментальных компонент; 2) в процессе последующего креативного саморазвития (в силу позитивного воздействия креативности на психо-соматическое самочувствие и эффективность жизнедеятельности личности) происходит принятие личностью креативонасыщенной жизненной направленности как основной дальнейшей

перспективы в жизни. Следовательно, при построении алгоритма общей стратегической жизненной направленности креативность выступает как условием, так и результатом данного процесса. К сожалению, этот аспект проявления креативности остается пока вне должного внимания исследователей, а в лингвообразовании он и вовсе не рассматривается, поэтому проблема креативности как предпосылки для эффективной жизненной самоорганизации личности и составила **предмет** нашего исследования.

Анализ последних исследований. В наши дни трудно переоценить необходимость сохранения личностью собственного психоэнергетического баланса для осуществления продуктивной здоровьесберегающей жизнедеятельности. Разработкой вопросов, связанных с раскрытием внутренних резервов человека, в том числе, и креативности/творчества, занимаются отечественные и зарубежные ученые разных областей науки (А.°Адлер (1997), В.А.°Ананьев (2006), М.°Аргайл (1990), Т.А.°Барышева (2005), Д.Б.°Богоявленская (2004), П.°Вайнцвайг (1990), Н.Ф.°Вишнякова (1995), Л.Х.°Гаркави (1990), Е.П.°Ильин (2011), А.А.°Кроник (2003), Р.А.°Ахмеров (2003), Ю.Э.°Макаревская (2006), А.°Маслоу (1999), Р.°Мэй (1997), Г.°Олпорт (2002), А.А.°Реан (2002), Н.В.°Хазратова (1993), Т.Д.°Шевеленкова и П.П.°Фесенко (2005), О.С.°Ширяева (2008), Т.М.°Amabile (1988), М.°Csikszentmihalyi (1998, 2002) Т.И.°Lubart (1990), С.°Rogers (1979, 1984), К.М.°Schiaffino (2003), М.Е.Р.°Seligman (2000, 2002), R.J.°Sternberg & Т.°Lubart (1995) и многие другие). За последние два десятилетия интенсивно активизируются научные исследования таких проблем как счастье, удовлетворенность жизнью, оптимизм, формирование жизненных целей, общее благополучие (постепенно переросшие в новое направление в психологии, так называемую позитивную психологию), основателями которой стали М.Е.Р.°Seligman & М.°Csikszentmihalyi. Авторы обратили внимание на крайнюю важность акцентуации не на негативных (дестабилизирующих) аспектах личности, а именно на её сильных (гармонизирующих) сторонах,

повышении удовлетворенности собою и своей жизнью, на всесторонней позитивации и оптимизации функционирования её организма. Проявлению креативности и полноценной адаптации личности к усложнившимся сейчас жизненным обстоятельствам способствует восстановление гармонично сбалансированного взаимодействия органов и систем организма человека. Эффективная психо-физиологическая гармонизация предполагает наличие некой духовной основы, поскольку «управління здоров'ям людини здійснюється відповідно до ієрархічного закону: від духовного через психіку до фізичного тіла» [2, с. 6]. Следовательно, повышение уровня духовности будет способствовать позитивному мышлению, эмпатийной аттракции, формированию внутренней гармонии, созданию синергизирующего межличностного взаимодействия и, соответственно, сохранению здоровья, создавая прочную основу для рациональной жизнеорганизации личности и ее успешной социализации в рамках гуманистического бытия (Г.А.°Балл, І.Д.°Бех, М.Й.°Боришевський, М.С.°Гончаренко, А.Е.°Ефимов (2002), Л.Г.°Жедунова (2010), Л.П.°Журавльова (2009), С.Д.°Максименко, В.О.°Моляко, Т.О.°Піроженко, І.Н.°Семенов, І.В.°Степаненко, А.В.°Юревич, В.Д.°Шадріков та багато інших).

Изложение материала данного исследования. В процессе самоактуализации личности могут возникать различного рода барьеры, связанные как с индивидуально-типологическими особенностями индивида, так и его взаимоотношением с окружающей средой. Преодоление психо-социальных препятствий требует колоссальных энергозатрат, что автоматически обуславливает возникновение торможения разной степени интенсивности на эмоционально-интеллектуальном и поведенческо-коммуникативном уровне. Соответственно, нарушается скоординированное функционирование регуляторной системы и гомеостатического равновесия организма личности, отражаясь на общем состоянии здоровья. Эффективная реинтеграция оздоровительного статуса организма и коррекция здоровья

осуществляются при восстановлении внутренней духовной гармонии и психо-энергетического баланса. Сейчас, по сравнению с недавним прошлым, уже не отрицается факт наличия у человека специфических психоэнергетических возможностей, его способности рационально использовать этот феноменальный природный человеческий потенциал, управлять им и постепенно развивать [1, 4, 5, 6, 8-14]. В частности, установлено, что в процессе саморегуляции организма человека клетки его физического тела способны объединяться единой энергией и информацией, причем, энерго-информационное наполнение может благоприятствовать саморегенерации клеток и стрессоустойчивости организма [7, 11-14]. В наши дни уже не вызывает возражений и такое представление о структурной организации человека, которое «включает три составляющие: дух, душу и тело», заключенные в единый «энергетический каркас», через который посредством «различного рода излучений-вибраций» осуществляется энергетическая взаимосвязь с внешней средой и внутренняя психоэнергетическая самоорганизация организма [3, с. 44; 8, с. 38]. Следовательно, в процессе межличностных взаимоотношений энерго-информационные биополя людей оказывают то или иное взаимовлияние друг на друга, продуцируя положительные (отрицательные) реакции организма на поведенческом, психо-эмоциональном и соматофизиологическом уровнях, которые крайне необходимо учитывать при создании условий продуктивного субъект-субъектного взаимодействия.

В нашем исследовании вопрос психической энергии и психоэнергетических способностей личности затронут косвенно, а именно, в рамках улучшения психо-энергопополнения и повышения стрессоустойчивости в процессе взаимодействия человека с другими людьми и окружающей средой. Вполне закономерно, что наименее энергоемкий способ сохранения запаса собственной психоэнергии состоит в рациональном ее использовании. Но немалые возможности для энергетической «самоподпитки» заложены и в основах ценностно-духовных принципов, по которым живет человек.

Духовность личности может находиться на том или ином уровне своего развития, при этом сам факт наличия духовности уже предопределяет направление жизненной стратегии, непременно ведущей к дальнейшему самосовершенствованию. Именно поэтому нами был сделан особый акцент на духовности как фундаментальной компоненте в структуре креативности, поскольку бездуховность является одной из основных причин, приводящих к появлению целого спектра отрицательных внутренних состояний человека (зависть, ненависть, раздражительность, бескультурье, агрессия и т.д.), которые определяют совершаемые им поступки. Негативные поведенческие проявления, издавна считающиеся социально маргинализованными и нравственно ущербными, для “выживания” в этико-ментальной, архетипальной ауре человека требуют немалых энергозатрат, поэтому рано или поздно оказывают губительное воздействие на энергетическое биополе данной личности, а, соответственно, и на ее психо-соматическое состояние.

В немалой степени психо-соматическое здоровье обусловлено условиями окружающей среды, явно сейчас перенасыщенной нервно-психическим перенапряжением и эмоционально-информационным стрессом. Вопрос здоровья имеет беспрецедентное значение в образовании, которому в наши дни всё ещё присущи многие признаки застойных явлений, в частности, нередко встречающаяся авторитарность, ущемление достоинства личности, индифферентность, неинтеллигентность, антигуманность ограничение творческой свободы. При таком подходе категорически отрицается принятие личности обучаемого как целостной индивидуальности, поскольку блокируются все пути для личностного саморазвития и создается внутренняя психо-эмоциональная дисгармония, неизбежно ведущая к соответствующему ухудшению показателей здоровья. А ведь будущее любой страны всецело зависит от здоровья ее населения, что само по себе является аксиомой. Украинское образование нацелено на преимущественное усовершенствование именно содержания (а не методов) обучения, потому по-прежнему стоит острая

необходимость в увеличении количества инициативных, духовно развитых и позитивно настроенных педагогов. Однако эта необходимость пока декларируется лишь в виде лозунга.

Развитие креативности представляет собой динамический процесс, протекание которого предполагает эмпатийный межличностный ВЗАИМО-контакт, ориентированный на духовно-нравственное воспитание как базовую составляющую общечеловеческого поликультурного мировоззрения. Такая стартовая позиция призвана обеспечить гуманистическую направленность в системе образования, которая должна быть основана на толлерантности, взаимоподдержке, синергии и духовно-эстетических ценностях. В совокупности, это может обеспечить возможность для самореализации с одновременным повышением уровня духовности и соответствующей трансформации в ценностно-мотивационной сфере личности. Тем самым сохраняется психическое здоровье личности, которое характеризуется состоянием ее общего душевного благополучия и отсутствием болезнетворных состояний, отражаясь на разных функциональных уровнях организма.

С целью подтверждения положения о том, что креативность благотворно влияет на психосоматическое состояние личности и выступает как условием, так и результатом формирования стратегической позитивогенной жизненной направленности, мы приводим данные анализа результатов формирующего эксперимента, в котором приняли участие 162 студента и 17 преподавателей в возрасте 19-38 лет. Для изучения структуры ценностных ориентаций и предрасположенности к креативному самораскрытию использовалась методика М. Рокича (модифицированный нами вариант), результаты которого были соотнесены с данными, полученными по разработанной нами анкете «Открытый опросник психо-соматофизиологического состояния организма». Как показал корреляционный анализ по критерию Спирмена, между характером ценностей, которые реально побуждают к проявлению креативности, и психо-соматической сбалансированностью организма личности существует

позитивная корреляция (0,76). Следует отметить, что оптимальность раскрытия креативности, способствующей прогнозированию общей направленности жизненной стратегии, во многом зависит от ценностных ориентиров личности. Это связано с тем, что жизненные ценности, фигурируя как реальные детерминанты активности, напрямую соотносятся с мотивами поведения, управляют поступками, входят в структуру подсознательного пласта психики и определяют стратегическую жизненную направленность.

Анализ результатов исследования. Разработанная нами технология лингвообучения основана на быстром формировании спонтанного лингвостереотипа, на стимулировании и укреплении лексико-грамматической интуиции (что представляет собой, впрочем, вербальную характеристику каждого человека, который, как минимум, – билингв) и на усилении познавательного интереса посредством проявления чувства удивления, любознательности, любопытства и духа радости познания. Данная авторская технология включала различные приемы заочной аккультурации при усвоении языка, социума и культурного наследия Италии, которые подавались в параллели с украинскими, древнеазиатскими и другими культурно-философскими традициями, что эффективно влияло на расширение мировоззрения и развитие духовности. Лингво-самореализация студентов осуществлялась уже в течение первого месяца обучения, поэтому у студентов быстро вырабатывался стереотип “исчезнувшего страха” (отсутствия боязни говорить на изучаемом языке и случайно совершить ошибку), появлялась резистентность к утомляемости или тревожности, была зафиксирована поведенческая энергичность и дружелюбие, исчезала апатия в учебе и жизни (если таковая присутствовала), что приводило к самому основному – практически полному отсутствию простудно-инфекционных и других соматических заболеваний (лишь у 5% студентов наблюдались эпизодические непродолжительные заболевания на протяжении учебного года). Помимо этого, актуализованная учебная потребность стимулировала к дальнейшей

самореализации: поиск информации об Италии и ее народе в Интернете, контакты с итальянцами персонально, по линии skype, e-mail и т.д. Активировался таким образом природный инстинкт успеха и механизм успешности (на что интуитивно нацелен любой человек). Соответственно, повышался общий психо-эмоциональный тонус, появлялось воодушевление и жизненный энтузиазм, усиливалась резистентность к разнородным стрессогенным жизненным факторам, снижалась или вовсе исчезала подверженность к плохому самочувствию (простуды, соматика разного рода, бессонница, эмоциональный спад, аномальная утомляемость – постоянные, кстати, попутчики теперешнего студенчества), постепенно возникла тяга к философскому осмыслению жизненных явлений.

По показаниям студентов и преподавателей (прошедших обучение по вышеуказанной обучающей технологии) были также зафиксированы: (а) эффективная саморегуляция при неблагоприятных бытовых/жизненных ситуациях, обеспечивающая здоровье-сохраняющее поведение; (в) реалистичное жизнепланирование (причем, более трети участвовавших в эксперименте студентов решили связать свои жизненные планы с итальянистикой в качестве преподавателей вузов/курсов или же переводчиков фирм/предприятий). Результаты, полученные посредством авторского «Открытого опросника психо-соматофизиологического состояния организма» (с применением метода само-наблюдения/-анализа/-оценки), свидетельствуют о наличии у студентов и преподавателей симптоматики, которая и выполняет обще-регулирующую функцию: приподнятое душевное состояние, энтузиазм, энергичность, оптимистичное настроение, уверенность в себе, эмоциональная удовлетворенность, познавательный интерес, устойчивая трудоспособность, психофизиологическая выносливость, отчетливая само-эффективность, расширение круга интересов, повышение любознательности. Всё выше перечисленное сопровождалось и более конкретными проявлениями: хороший аппетит (принятие пищи отрегулировано, в обычное время дня),

сбалансированное питание (без переедания и без отсутствия аппетита), нормальное погружение в глубокий продуктивный сон, стабильность режима дня, внутреннее спокойствие и уравновешенность.

В терминах психоэнергетики оптимизация общего состояния психического здоровья выглядит следующим образом. Биоэнергетические резервы личности обеспечивают энергоциркуляцию, настраивающую в унисон физиологическую работу всех внутренних органов человека. Эта циркулирующая в организме энергия регулирует его функционирование на биохимическом, нейродинамическом и сомо-физиологическом уровнях. При свободном протекании энергопотока у человека наблюдается психологическая стабильность, уравновешенное самоощущение и душевный комфорт, которые и олицетворяют хорошее здоровье, оптимальное самочувствие, продуцируя позитивные эмоции. Возникающий у человека эмоциональный настрой вытекает из когнитивной интерпретации данной ситуации. Мотивы и эмоции взаимосвязаны, принимая участие в двух взаимовлияющих процессах, которые участвуют в регуляции поведения индивида. А именно, они участвуют в реализации внешнего поведенческого акта человека и в проявлении внутренних чувств и самоощущении благополучия (или дискомфорта), которые сразу отражаются на психо-сомофизиологическом состоянии здоровья человека, что подтверждает и исследование Л.В. Куликова (1997). Аттрактивные имиджево-характерологические особенности, исходящие с одной стороны диады «человек-человек», инициируют положительный биоэнергетический поток с другой стороны. В совокупности, образовывается циркулирующий взаимно-синергизирующий энергопоток и эмпатийное взаимовлияние, действующие на подсознательном уровне. Появление аттракции целиком зависит от личностных характеристик инициатора, который в момент запуска энергетического потока может вложить в него определенный подтекст (так сказать, “замодулировать” этот поток). Высокий уровень духовности инициатора общения – основная креативная предпосылка *conditio*

sine qua non, именно которая и формирует положительный психо-биоэнергопоток. Под последним имеется в виду объем сбалансированной единой психоэнергии, образующейся в организме человека в результате окислительно-восстановительных процессов и биохимических реакций. Реципиент, воспринимая направленный инициатором благоприятный стимулирующий энергопоток, реагирует на него активацией собственных биохимических и биофизических процессов в организме, которые на психосоматическом уровне обеспечивают функционирование нервной системы и трансформируются в мышечную деятельность. Мимико-жестикуляционные, интонационные и поведенческие реакции реципиента, при этом, характеризуются позитивизмом, включая, тем самым, циркуляцию взаимонаправленного энергопотока. Продолжение такого типа общения стабилизирует ВЗАИМО-энергоциркуляцию, которая в итоге приводит к закреплению ее в форме стереотипа.

Выводы. Креативность непосредственно и в прямо пропорциональной зависимости принимает участие в общей стабилизации психо-физиологических функций организма, предоставляя человеку реальную возможность усилить собственную психо-резистентность и наглядно повысить жизненный тонус. Данное позитивогенное состояние проецируется на всех уровнях психосоматики, поэтому появляется инстинктивное стремление пребывать в нем как можно дольше. Создается своеобразная “креативомания”, под которой нами понимается психо-физиологическая зависимость личности от креативности. Человек как бы входит в динамическое состояние биологической «нужды» (используя термин С.Д. Максименко, 2006) иметь повышенный жизненный тонус, вытекающий из ощущения всенаправленной и всеобъемлющей любви. Выступая мощным и эффективным анти-стрессором, креативность способна положительно отражаться и в других сферах жизнедеятельности личности, обеспечивая ей приобретение своеобразного иммунитета к периодически возникающим сложным жизненно-

производственным ситуациям. В межличностных взаимоотношениях имиджево-характерологические и поведенческие детерминанты как показатели биоэнергетического личностного потенциала духовно развитого руководителя включают механизм аттракции, который проявляется в перманентной внутригрупповой циркуляции биоэнергетического потока. В структуре жизнедеятельности личности активация креативности отображает в отрегулированном функционировании организма на биохимическом, нейродинамичном и психо-сомофизиологическом уровнях. Только свободная (то есть НЕЗАБЛОКИРОВАННАЯ на личностном и внутригрупповом уровне) энергоциркуляция обеспечивает нормативные психофизиологические показатели, которые персонифицируют хорошее здоровье и самочувствие.

Список литературы

1. Гавриш О.Г. О физической природе биологического поля // Сознание и физическая реальность. – 1999. –Т. 4. – № 2-3. – С. 51-55.
2. Гончаренко М.С. Духовність, здоров'я й освіта // Вісник Харківського нац. університету ім. В.Н. Каразіна. – 2009. – № 876. – Вип. 7. – С. 4–11.
3. Гончаренко М.С. Валеопедагогические основы духовности. – Х.: ХНУ им. В.Н. Каразина, 2007. – 400 с.
4. Гончаренко М.С., Кучук Н.Г. Метод оцінки енергоінформаційної складової структурної організації людини // Вісник Харківського національного ун-ту ім. В.Н. Каразіна. – 2009. – Вип. 6. – № 862. – С. 30-35.
5. Джан Р.Г. Границы реальности. Роль сознания в физическом мире. – М.: Изд-во Объединенного ин-та высоких температур РАН, 1995. – 288 с.
6. Дульнев Г.Н. Энергоинформационный обмен в природе. – СПб.: Изд-во ГИТМО (ТУ), 2000. – 140 с.
7. Игумнов С.А., Жебентяев В.А. Стресс и стрессозависимые состояния. –Спб.: Речь, 2011. – 346 с.

8. Кокун О.М. Психоэнергетические возможности человека: теория и практика: Монография. – К.: ГП «Информ.-аналит. агентство», 2012. – 168 с.
9. Коротков К.Г. Аура с позиции физики // Сознание и физическая реальность. – 1997. –Т. 2. – № 4. – С. 70-75.
10. Ярцев В.В. Жизнь в настоящем времени. – Омск: Кн. Издательство, 1999. – 304 с.
11. Ярцев В.В. Свойство человека объединять энергией и информацией клетки своего физического тела // Сознание и физическая реальность. – 1998. – Т. 3. – № 4. – С. 52-58.
12. Bottaccioli F. Psiconeuroendocrinoimmunologia. I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo / Francesco Bottaccioli. – Milano: Red Ediz., 2005. – 512 p.
13. Chopra D. Benessere Totale. Il perfetto equilibrio tra mente e corpo / Deepak Chopra. – Milano: Sperling & Kupfer S.p.a., 2008. – 384 p.
14. Medoro M. Reiki tradizionale giapponese. Terzo livello. Il ritorno alle radici del mistero / Massimo Medoro. – Venezia: Supernova Ediz. s.r.l., 2012. – 221 p.

Иванченко Андреянна Алексеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры романской филологии и перевода факультета иностранных языков Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, г. Харьков.; e-mail: andreyan@libero.it