

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Маришук Л.В., д.психол.н., профессор, Пыжьянова Е.В.
Белорусский государственный университет им. М. Танка

Лица экстремальных профессий, в том числе и сотрудники МЧС, для качественного выполнения должностных обязанностей должны быть психологически здоровы. Цель настоящей статьи – привлечь внимание к проблеме психологического здоровья творческой личности. С этой позиции рассмотрено содержание психологического здоровья как интегральной характеристики личности. Психологическое здоровье определяется как динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих: гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности. Психологическое здоровье человека включает в себя: способность к саморегуляции, наличие позитивных образов собственного Я и Другого, владение рефлексией как средством самопознания, потребность в саморазвитии. Формулируется предположение о том, что креативность является следствием психологического дискомфорта и результатом креативного процесса является субъективное ощущение собственного психологического благополучия.

(Поступила в редакцию 27 февраля 2008 г.)

1. Введение

Психограмма сотрудников МЧС включает следующие психологические качества: смелость, способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях, уверенность в себе, способность принимать правильное решение при недостатке необходимой информации, при отсутствии времени на ее осмысление, способность объективно оценивать свои силы и возможности, способность к длительному сохранению высокой активности, умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач, уравновешенность, самообладание при конфликтах, способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми, склонность к риску. Указанные качества характеризуют психологически здорового человека, проявляются в зависимости от специфики выполняемых задач и связаны с успешностью профессиональной деятельности [1].

Психологическое здоровье является интегральной характеристикой личности. К важнейшим показателям психологического здоровья относят [1–3] систему отношений личности к себе и миру, личностные качества, в том числе эмоциональную и волевую сферу личности, умение поддерживать ощущение субъективного благополучия, сохранять оптимальный фон функциональных состояний. Вопрос критериев психологического здоровья является ключевым в его оценке, однако он окончательно не решен.

Важнейшими показателями, свидетельствующими о деформациях психологического здоровья, выступают: рост уровня тревожности либо агрессивности; появление депрессивных состояний; падение самооценки; утрата необходимого уровня активности; субъективное ощущение эмоционального и личностного неблагополучия [1, 4, 5].

Согласно И.В. Дубровиной, психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, т. е. совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптированности, успешной самореализации. Выделим следующие основные характеристики психологически здоровой личности:

– принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей;

- принятие других людей, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
- хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
- стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации [2].

Здоровье – сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия.

В рамках подхода Б.Г. Ананьева, в человеке представлено единство таких его макрохарактеристик, как индивид, личность, субъект деятельности и индивидуальность. Так как человек представляет собой сложную разноуровневую систему, то здоровье является интегральной характеристикой функционирования человека на всех уровнях. В соответствии с выделенными макрохарактеристиками человека можно рассмотреть следующие уровни здоровья: физическое здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье [6] (рисунок).

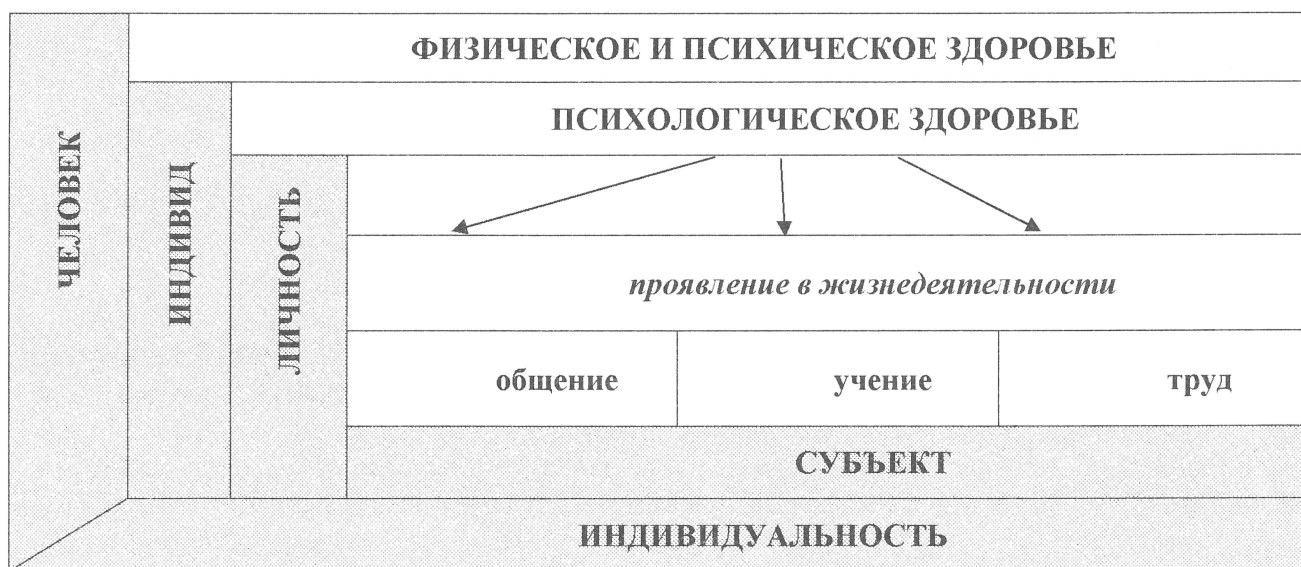


Рисунок – Схема «Человек-здоровье»

В понятии «индивид» подчеркивается природная сущность человека. Человек как индивид обладает органическими потребностями, психофизиологическими функциями, возрастно-половыми, индивидуально-типологическими свойствами. Соотношение, согласованность этих свойств и динамика их развития лежит в основе физического и психического здоровья.

Понятие «личность» характеризует человека как социальное существо. Человек как личность представляет собой совокупность общественных отношений. Успешное развитие и функционирование человека как личности, а именно психологическое здоровье, зависит от соотношения, уровня интеграции и взаимодействия между психологическими характеристиками личности: способностями, направленностью, характером и самосознанием.

Человек как субъект деятельности характеризуется определенными свойствами, как индивида, так и личности, отвечающими предмету и средствам деятельности. Так как человек включен в различные виды деятельности, он выступает как субъект учения, общения, труда. В настоящее время активно изучается профессиональное здоровье, которое также выступает разновидностью «здоровья субъекта деятельности» в рамках профессиональной деятельности. По мнению В.И. Евдокимова, Г.С. Никифорова,

Г.К. Ушакова, профессиональное здоровье следует понимать как определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность [1, 7–9].

Б.Г. Ананьев выделил интегральную характеристику человека – его индивидуальность. Индивидуальность – это системное качество, характеризующее человека в целостности разноуровневых характеристик (индивидуальные, психологические, личностные, социальные). Здоровье выступает характеристикой не только личности, но и индивидуальности, отражая уровень развития свойств индивидуальности и характер их проявления в процессе развития.

2. Проблема

Опираясь на анализ работ отечественных и зарубежных авторов, среди показателей психологического здоровья можно выделить:

- принятие ответственности за свою жизнь;
- осмысленность индивидуального и социального бытия;
- понимание себя и других, обеспечивающее их принятие;
- способность принятия решений в направлении будущего;
- умение жить в настоящий момент, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор;
- интеграцию жизненного опыта (в контексте прошлого, настоящего, будущего);
- готовность к изменениям и возможности выделять альтернативы [1, 3, 10, 11].

Последний из перечисленных показателей является также и показателем креативности, которая определялась П. Торренсом [12] как процесс появления чувствительности к проблемам, дефициту знаний, их дисгармонии, несообразности и т. д.: фиксации этих проблем; поиска их решений, выдвижения гипотез; проверок, изменений и перепроверок гипотез; и наконец, формулирования и сообщения результата решения. Он рассматривал креативность как естественный процесс, порождаемый сильной потребностью человека в снятии напряжения, возникающего в ситуации неопределенности или незавершенности. Рассмотрение креативности как процесса дает возможность выявлять способности к творчеству и условия, стимулирующие этот процесс, оценивать его продукты (результаты).

Интересным представляется сопоставление показателей психологического здоровья и креативности личности.

3. Методики исследования

С целью выявления основных характеристик психологического здоровья использовался модифицированный опросник В.И. Евдокимова «Самооценка качества жизни», (В.И. Евдокимов, 2002), позволяющий получать самооценки физического и психологического здоровья. Сопоставляя корреляты качества жизни с показателями состояния здоровья (В.И. Евдокимов, Л.В. Марищук, 2003), мы пришли к выводу, что самооценка здоровья играет большую роль, чем объективные его показатели, т. е. представления о своем здоровье оказались важнее самого состояния здоровья.

С целью изучения индивидуально-психологических особенностей студентов был использован 16-ФЛО Р. Кеттелла (форма А). Опросник включает 105 вопросов и позволяет диагностировать черты личности, которые Р. Кеттелл называет конституционными факторами: сдержанность – общительность; мышление конкретное – абстрактное; эмоциональная неустойчивость – устойчивость; зависимость от группы – самостоятельность; серьезность – беспечность; принципиальность – непринципиальность; робость – склонность к риску; жесткость – мягкость; доверчивость – подозрительность; практичность – богатое воображение; ригидность – гибкость; спокойствие – беспокойство; склонность к новаторству – консервативность; уступчивость – напористость; спонтанность – самоконтроль; расслабленность – напряженность.

Для определения уровня дивергентного мышления был использован тест дивергентного мышления Ф. Вильямса, который является частью его набора креативных тестов (CAP – Creativity Assessment Packet) и позволяет провести диагностику и вербальных,

и визуально-перцептивных показателей: беглости, гибкости, оригинальности и разработанности, полученных Дж. Гилфордом в результате факторного анализа, при исследовании интеллекта. Тест представляет собой 12 стимульных фигур, которые необходимо завершить и озаглавить. Номинация завершенных рисунков отражает вербальные способности и может быть классифицирована как «дивергентные семантические трансформации» [13].

Диагностика уровня вербальной креативности, кроме того, проводилась с помощью адаптированного теста С. Медника RAT (Remote associative test – теста отдаленных ассоциаций), направленного на выявление и оценку часто скрытого, блокируемого креативного потенциала. Вербальная креативность определяется С. Медником как процесс перекомбинирования элементов ситуации. Испытуемым предлагались тройки слов, элементы которых принадлежат к взаимно отдаленным ассоциативным областям, следовало найти четвертое слово, объединявшее элементы таким образом, чтобы образовывать словосочетание с каждым из них, т. е. установить между ними ассоциативную связь [14].

4. Ход исследования

Студенты БГПУ и БГУФК (657 человек) были протестированы указанными методиками, по результатам их выполнения была выделена группа студентов (98 человек), условно названная «креативные». В качестве критерия разделения выборки был выбран суммарный показатель теста дивергентного мышления Ф. Вильямса (> 81 балла – высокий и выше среднего уровень креативности), так как он включает и вербальные (номинация рисунка), и невербальные (беглость, гибкость, оригинальность, разработанность) показатели. Результаты всей выборки и выборки «креативных» студентов были подвергнуты корреляционному анализу. В итоге выявлены особенности показателей психологического здоровья студентов с высоким уровнем креативности.

Беглость как показатель продуктивности мышления позволяет генерировать большое количество идей (придумать как можно больше), давать не один, а несколько уместных ответов. Показатель «беглость» по результатам выполнения теста САР Ф. Вильямса коррелирует в выборке высококреативных студентов, в отличие от объединенной выборки, с такими показателями здоровья, как неумение регулировать свое дыхание в условиях сильных эмоций ($r=0,35$, при $p<0,05$), чувство неосознанной тревоги ($r=0,33$), нередко проявляемое чувство досады, неуверенности, беспомощности ($r=0,32$), иногда возникающее состояние, когда никого не хочется видеть ($r=0,33$), неудовлетворенность отношениями с окружающими людьми ($r=0,27$, при $p<0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что более высокая продуктивность мышления свойственна респондентам тревожным, хотя, возможно, тревожность появляется вследствие неприятия, не успевающими за полетом мысли окружающими, беглости их мышления.

Показатели «беглость» по тесту Ф. Вильямса и «продуктивность» по тесту С. Медника аналогичны. Высокую продуктивность мышления при выполнении теста RAT С. Медника проявили «креативные» респонденты с низкой способностью к саморегуляции эмоций ($r=0,33$), не умеющие поддерживать психическое состояние физическими упражнениями ($r=0,27$), не совершающие пеших прогулок ($r=0,41$), позитивно относящиеся к употреблению алкоголя ($r=0,27$) и курению ($r=0,29$), испытывающие сонливость ($r=0,45$), легко утомляемые ($r=0,47$), подверженные нарушениям ритма и глубины дыхания из-за волнения ($r=0,37$). Аналогичная корреляционная связь выявилась с оценками по фактору «напряженность» 16-ФЛЮ ($r=0,24$). Этот фактор интерпретируется как наличие возбуждения и беспокойства; невозможность оставаться в бездействии. «Вербальная продуктивность» коррелирует также с оценками по факторам «самооценка» ($r= - 0,25$) и «развитое воображение» ($r=0,24$). В отличие от показателя «беглость» по тесту Ф. Вильямса, «вербальная продуктивность» взаимосвязана с умением регулировать свое дыхание в условиях сильных эмоций ($r=0,41$). Способность к саморегуляции подтверждается корреляционными связями с показателями неконфликтности ($r=0,26$), легкости общения с коллегами ($r=0,41$) и высокой оценки качества жизни ($r=0,33$).

«Беглость» невербального мышления и «продуктивность» вербального мышления взаимосвязаны с разными показателями психологического здоровья личности. Показатель «невербальной беглости» связан преимущественно с показателями эмоциональной нестабильности. Показатель «вербальной продуктивности», кроме показателей эмоциональной нестабильности, связан с коммуникативными и ценностными показателями психологического здоровья. Гибкостью мышления называется способность быстро и легко находить новые стратегии решения, устанавливать ассоциативные связи и переходить (в мышлении и поведении) от явлений одного класса к другим, часто далеким по содержанию. Противоположное свойство называется инертностью (ригидностью) мышления. Высокий уровень гибкости мышления – явление редкое, как и крайнее выражение его противоположности – инертности (шаблонности) мышления. Гибкость мышления во многом, но не полностью, определяется богатством и разнообразием прошлого опыта (объемом знаний, навыков и умений).

Установлено, что у испытуемых с высоким уровнем креативности показатель «гибкость» по тесту САР коррелирует с теми же показателями психологического здоровья, что и показатель «беглость» (САР): неумение релаксировать ($r=0,37$), регулировать свое дыхание в условиях сильных эмоций ($r=0,68$), чувство неосознанной тревоги ($r=0,30$), чувство досады ($r=0,30$), повышенная раздражительность ($r=0,34$), сбой ритма дыхания из-за волнения ($r=0,39$), возникновение нежелания видеть кого-либо ($r=0,44$). Выявлены также взаимосвязи показателя «гибкость» с «мучительным ощущением наступающей старости» ($r=0,41$) и «падением творческого потенциала» ($r=0,28$). В то же время гибкость мышления тем выше, чем выше показатель «самооценка» по методике 16-ФЛО ($r = 0,24$). Вероятно, уверенность в себе, в своих силах позволяет не «зацикливаться» на одном-единственном направлении, а легко переключаться, без страха «пойти не туда».

Невербальная «беглость» и «гибкость» коррелируют между собой ($r=0,37$), имеют схожие корреляты психологического здоровья, связанные с сильными негативными переживаниями и неумением регулировать свои эмоции. Развитие и проявление этих свойств креативности обусловлено, цитируя П. Торренса, «внутренним напряжением, которое требует разрядки». Внутреннее напряжение требует «выхода» – поиска вариантов решения, изменения позиции и нового взгляда и оценки ситуации, т. е. невербальной гибкости.

Оригинальность мышления позволяет продуцировать необычные ответы, нестандартные идеи, отступить от очевидного и общепринятого. Оригинальность по С. Меднику, П. Торренсу – характеристика относительная и определяется как величина, обратная частоте ответа среди группы испытуемых. Наиболее оригинальные ответы при выполнении обоих тестов (Ф. Вильямса и С. Медника) были представлены респондентами, удовлетворенными взаимоотношениями с окружающими ($r=0,28$ и $r=0,31$ соответственно). Показатель общей оценки психического состояния положительно коррелирует с показателем «невербальная оригинальность» ($r=0,58$) и отрицательно – с показателем «вербальная оригинальность» ($r=-0,29$). Самооценки общительности спокойствия и легкости общения положительно связаны с показателем «невербальной оригинальности» ($r=0,39$ и $r=0,54$) и отрицательно – с показателем «вербальная оригинальность» ($r=0,32$ и $r=0,35$). Респонденты с высоким показателем «невербальной оригинальности» участвуют в культурных мероприятиях ($r=0,50$), спокойно спят ($r=0,42$), могут поделиться своими переживаниями с близкими людьми ($r=0,45$). Показатель «невербальная оригинальность» по САР коррелирует с факторами «радикализм» ($r = 0,25$), «развитое воображение» ($r = 0,23$). Проявление невербальной оригинальности сопряжено с восприимчивостью к новым идеям и взглядам, терпимостью к противоречиям, критичностью и аналитичностью мышления, эстетичностью, мечтательностью, развитым воображением, богатством внутреннего мира.

Респонденты с высоким значением показателя «вербальная оригинальность» не беспокоятся о состоянии своего здоровья ($r=0,33$), мало двигаются ($r=0,29$), отмечают наличие мышечных зажимов ($r=0,37$), не умеют релаксировать ($r=0,53$), нередко испытывают чувство досады, беспомощности ($r=0,26$), плохо засыпают ($r=0,44$) и не чувствуют себя

отдохнувшими после сна ($r=0,31$), низко оценивают качество жизни ($r=0,43$), отмечают собственную безынициативность (боятся, что инициатива наказуема) ($r=0,27$).

Таким образом, показатель «невербальная оригинальность» связан с позитивными показателями психологического здоровья, возможно, в связи с тем, что проявляется менее ярко, не вызывая непонимания окружающих и не мешая тем самым конструктивному взаимодействию с ними. Проявления вербальной оригинальности способны вызывать непонимание окружающих и негативную их оценку. Показатель негативной оценки психологического здоровья может быть связан с конфликтом потребности в продуцировании новых идей и их принятием окружающими.

Тест С. Медника позволяет получить еще один показатель – индекс уникальности ответов – максимального уровня оригинальности. Корреляции этого показателя полностью повторяют описанные выше корреляты психологического здоровья «вербально оригинальных» респондентов. Кроме того, этот показатель характеризуется взаимосвязями с показателями социального и эмоционального характера: низкая социальная активность ($r=0,28$), нежелание общаться ($r=0,50$), чувство неосознанной тревоги ($r=0,39$), агрессивность ($r=0,35$), раздражительность ($r=0,34$), ухудшение внимания, памяти, координации движений из-за волнения ($r=0,42$). Сопоставив результаты корреляционного анализа показателей «оригинальность» и «уникальность», можно сделать вывод, что наиболее оригинальные, т. е. уникальные решения вербальной задачи предлагают лица, часто испытывающие негативные эмоциональные состояния.

Показатель «номинация рисунка» в тесте Ф. Вильямса отражает богатство тезауруса и способность к представлению содержания рисунка в метафорической форме. Этот показатель коррелирует с низкой самооценкой психического состояния ($r=0,35$), с низкой способностью к саморегуляции эмоций ($r=0,24$), низкой оценкой физической работоспособности ($r=0,36$), наличием мышечных зажимов ($r=0,29$), отсутствием сонливости ($r=0,28$), трудностями в общении с коллегами ($r=0,41$), замкнутостью ($r=0,27$).

Показатель «номинация рисунка» коррелирует с оценками по факторам (16-ФЛО): «чувствительность» ($r = 0,36$), «смелость» ($r = 0,23$), «радикализм» ($r = 0,25$). Отрицательная корреляционная связь обнаружена с результатами по фактору «самооценка» ($r = -0,23$). Вероятно, для того чтобы проявить дивергентные семантические трансформации, нужно быть свободным и даже спонтанным в проявлении мыслей, эмоций и чувств.

Показатель «разработанность» в тесте Ф. Вильямса имеет следующее значение: облагородить, украсить идею, сделать ее более интересной, глубокой. Он коррелирует с оценками эмоциональных показателей психологического здоровья: высокой самооценкой уровня невротических реакций ($r=0,35$), чувством неосознанной тревоги ($r=0,46$), неумением регулировать свое дыхание в условиях сильных эмоций ($r=0,30$), неумением поддерживать психическое состояние физическими упражнениями ($r=0,26$), незнанием возможностей улучшения своего психического состояния ($r=0,51$), положительным отношением к курению ($r=0,23$), низкой социальной активностью ($r=0,26$). На этом неблагоприятном эмоциональном фоне – высокая оценка качества жизни ($r=0,23$), что достигается высоким уровнем «дипломатичности» – 16-ФЛО ($r = 0,22$). Увлеченность, стремление сделать идею лучше, «разработать» ее выступают как альтернатива классическим способам саморегуляции, что, вероятно, является эффективным для «креативов», так как приводит к высокой самооценке качества жизни.

Суммарный показатель по тесту дивергентного мышления коррелирует с высокими самооценками уровня невротических реакций ($r=0,24$), отсутствием сонливости ($r=0,41$), неумением поддерживать психическое состояние физическими упражнениями ($r=0,27$), нерегулярностью пеших прогулок на свежем воздухе ($r=0,35$), факторами «низкая самооценка» ($r = 0,25$), «воображение» ($r = 0,23$) и «чувствительность» ($r = 0,33$).

5. Выводы

Полученные корреляционные связи требуют дальнейшего осмысления, прежде всего, потому, что средний уровень креативности обследованной студенческой выборки равен

101 баллу из 131 возможных по суммарному показателю теста САР Ф. Вильямса. Лиц, набравших максимальный показатель (131 балл), в выборке не было, вследствие чего мы не можем говорить о психологическом здоровье «креативов». Результаты характеризуют проявления креативности и психологического здоровья студентов 1–3-х курсов педагогических вузов и вполне могут быть экстраполированы и на курсантов вузов МЧС.

Креативность, исходя из полученной информации, скорее связана с психологическим нездоровьем – эмоциональным дискомфортом, нестабильностью, что подобно точке зрения Ч. Ломброзо. Можно полагать, что потребность в гармонизации психического состояния порождает творческий процесс, который приводит к состоянию душевного равновесия. Напрашивается вывод о том, что наиболее яркие проявления творческого мышления свойственны личности в момент неполного психологического здоровья. Быть постоянно в гармонии с самим собой и с окружающим миром присуще скорее тому, кто не умеет рефлексировать. Стремление к гармонии, равновесию, как уже говорилось выше, вполне возможно, является двигателем креативности. Человек уходит в творчество для того, чтобы избежать душевных страданий, душевного разлада, дискомфорта, обрести состояние равновесия или вернуться к нему. Допустимо предположить, что одним из неосознанных мотивов выбора профессии сотрудника МЧС является возможность достижения психологического здоровья через деятельность в нестандартных, сложных и непредсказуемых условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2002. – 372 с.
2. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной – М.: Academia, 1995. – 167 с.
3. Слободчиков, В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // *Вопр. психологии.* – 2001. – № 4.
4. Братусь, Б.С. К проблеме человека в психологии / Б.С. Братусь // *Вопр. психологии.* – 1997. – № 5.
5. Мотков, О.И. Психология самосознания личности: практ. пособие / О.И. Мотков. – М., 1993. – 248 с.
6. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 263 с.
7. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2003.
8. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
9. Марищук, Л.В. Качество жизни как показатель профессиональной успешности лиц экстремальных профессий / Л.В. Марищук, В.И. Евдокимов. // *Вопр. физ. воспитания и спорт. подготовки студентов: сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / отв. ред. С.В. Макаревич.* – Минск: БГУ, 2003. – С. 30–36.
10. Бернс, Э. Развитие Я-концепции и воспитание / Э. Бернс. – М., 1986. – 195 с.
11. Слободчиков, В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека. / В.И. Слободчиков // *Вопр. психологии.* – 1996. – № 6. – С.14–23.
12. Torrance, E.P. Scientific views of creativity and factors affecting its growth / E.P. Torrance // *Creativity and Learning.* – N.Y., 1965. – P. 663–679.
13. Туник, Е.Е. Модифицированные креативные тесты Вильямса / Е.Е. Туник. – С.Пб.: Речь, 2003. – 96 с.
14. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 1999. – 368 с.