

УДК: 159.9

**Валентин Алексеевич Моляко,**  
доктор психологических наук, профессор, действительный член НАПН Украины, заведующий  
лабораторией психологии творчества Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины,  
ул. Панковская, г. Киев, 2, Украина

## РЕКРЕАЦИОННЫЙ ВЕКТОР В СИСТЕМЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

*Рассматриваются феномены творческого здоровья человека в контексте систем физического, психологического и духовного здоровья. Отмечается взаимосвязь творческого здоровья и психологической безопасности личности. Утверждается, что психологическая безопасность должна обеспечиваться прежде всего со стороны душевного мира человека. Формулируется проблема определения средств и путей обеспечения психологической безопасности. Подчеркивается, что система психологической безопасности должна обеспечивать различное восприятие и декодирование личностью сигналов – их понимание, оценку, включение в субъективное поле анализа и интерпретаций, принятие решений на основе сенсорно-перцептивного «принятия» информации в контексте адекватного поведения. Утверждается необходимость совместных усилий психологов, педагогов, медицинских работников с целью обеспечения творческого здоровья и психологической безопасности личности.*

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, творческое здоровье, психологическая безопасность личности, рекреация, информационное воздействие.

Довольно многочисленные отечественные и зарубежные исследования трудовой деятельности в разных ее модификациях, осуществленные в последние десятилетия, при всей их научно-практической значимости все еще очень мало внимания обращают на чрезвычайно важную составляющую жизненных циклов диады «труд-отдых». Это в немалой степени относится и к допрофессиональным уровням учебной деятельности (ученики, студенты), к которой крайне недостаточно подключается многообразная сфера рекреации, роль которой возрастает по мере усложнения и изменения как репродуктивной, так и творческой деятельности, сохранения и развития творческого потенциала на различных возрастных уровнях.

В этой связи нам хотелось бы остановиться на одной из далеко не второстепенных составляющих данной проблемы.

Наши многолетние исследования в области психологии творчества, равно как и исследования многих специалистов, в том числе в сфере медицины, позволяют сделать некоторые, пусть во многом и предварительные, выводы о некоторых особенностях такого феномена как творческое здоровье человека. Мы, разумеется, рассматриваем эту динамическую систему в контексте таких систем как физическое, психологическое и духовное здоровье, а еще более конкретно в сфере именно психологического здоровья.

Конечно, достаточно четкое определение феномена творческого здоровья будет возможным после длительного комплексного изучения, а здесь мы кратко остановимся лишь на некоторых, но как представляется, далеко не второстепенных положениях.

Прежде всего нужно отметить, что уже сравнительно давно циркулирует и понятие психологического здоровья – иногда как синоним здоровья психического (душевного) в более или менее традиционных

измерениях, а иногда как здоровье, которое характеризует человека именно с более высокими уровнями проявления его интеллекта, чувств, саморегуляции, в том смысле, как нам представляется, можно говорить о его приближении к здоровью духовному, а это последнее, надо полагать, характеризует человека с точки зрения его высших возможностей в постижении мира, самого себя, проявлений, в первую очередь, таких чувств, как стыд, сострадание, благоговение (ср. с разработками В. С. Соловьева).

Под творческим здоровьем мы понимаем, в первую очередь, возможности человека в создании оригинальных идей, конструкций, самых различных произведений в условиях преодоления более или менее выраженных трудностей и препятствий, и чем больше эти трудности, и чем более оригинальное произведение создается, тем о более высоком уровне творческого здоровья можно говорить. Здесь уместно сказать, что, как и в случае психического и психологического здоровья, не всегда субъект может обладать полноценным физическим здоровьем, но при этом быть, скажем так, здоровым психически, психологически. Конечно, формула «в здоровом теле – здоровый дух» не упраздняется, но и положение о том, что здоровый дух может преодолевать болезни тела, имеет право на признание, примеров тому очень много. Что же касается творческого здоровья, то здесь в ряде случаев мы также можем констатировать проявление собственно творческих достижений при выраженных психических и физических недостатках (уже давно сочетание «творчество душевнобольных» стало вполне реалистическим, адекватным описываемым проявлениям творчества. С другой стороны, мы, как хорошо известно, можем говорить о конструктивном (позитивном, полезном) и деструктивном (разрушительном) творчестве (например, в военной области, а

также в социальных сферах, искусстве и др.). Вот здесь-то и уместно говорить о творческом нездоровье, болезненных проявлениях, которые одновременно свидетельствуют и о духовном нездоровье.

Представляемая проблема многомерна, как уже видно из вышесказанного, и мы попробуем кратко осветить именно сферу, связанную с психологической безопасностью личности, поскольку есть все основания говорить, что именно психологическая безопасность во многом может предопределять здоровье личности во всех его проявлениях. Здесь достаточно, например, обратить внимание на роль негативных воздействий на человеческую психику, причем не только тех, которые могут сразу же вызывать стресс, явные психические травмы, но и малозаметные, казалось бы, безобидные на первый взгляд накопления впечатлений, которые в дальнейшем могут трансформироваться в весьма существенные деструктивные составляющие сознания и подсознания. Это могут быть различные образы и понятия, которые формируются на основе различного рода общения с отрицательными персонажами как в самой обыденной жизни, так и, скажем, в процессах потребления продукции средств массовой информации. Как это нетрудно понять, речь фактически идет о том, что можно назвать засорением, своего рода заражением психики, а с точки зрения православия, можно назвать греховностью, влекущей за собой болезни.

Именно поэтому вполне уместно обратиться к проблеме психологической безопасности (ПБ) человека, которая как самостоятельная поставлена сравнительно недавно и которая в свою очередь является весьма сложной и многоплановой и разработка какой-либо общей, а скорее – достаточно абстрактной – концепции психологической безопасности, чтобы не быть таковой, должна быть четко ориентирована на конкретные аспекты. Здесь мы коснемся лишь некоторых из них.

Как это хорошо понятно, современному человеку практически не гарантирована никакая безопасность – ни физическая, ни экономическая, ни экологическая, и, пожалуй, не будет преувеличением сказать, что в наименьшей степени ему может быть гарантирована безопасность психологическая. И причина тут очень простая. Если человек может еще от каких-то бед и напастей где-то спрятаться, переехать жить в другое место и т.п., то от психологических проблем ему скрыться некуда, поскольку они существуют в нем самом. Короче говоря, единственной ареной психической жизни и является эта субъективная сцена, на которой каждый из нас «прогоняет» свою яркую или тусклую жизнь со всеми ее радостями и горестями.

В этом банальном тезисе содержится, по сути, принципиально важное положение, имеющее отношение к построению теорий психологической безопасности, а именно:

- психологическая безопасность должна обеспечиваться прежде всего изнутри, со стороны душевного мира человека (хотя это, конечно же, совсем не

означает, что должна или может игнорироваться безопасность внешняя – о чем будет сказано ниже).

Чтобы не повторяться в дальнейшем, сразу же нужно сделать этот важный акцент, ударение: человек от всех опасностей мира может найти средства защиты в самом себе, причем, что немаловажно, не только от сугубо психологических, но и от многих других, – болезни, различные гонения, преследования, неудачи, травля и пр. Открытием здесь и не пахнет – религии, технологии психологического тренинга (например, йоговские, дзен-буддистские) реализуют это давно.

Второй тезис несколько более современен. Он связан с лавинообразным насыщением психической (и физической, и биологической – это само собой, просто для краткости я это оставлю «за кадром») атмосферы информацией, псевдоинформацией и различного рода помехами, шумами, которые глушат, искажают, или, наоборот, гиперболизируют ту или иную информацию. Имеются в виду не только средства массовой информации (о них разговор особый), но и общая тенденция насыщения нашей, теперь уже, экстерьерной жизни огромным количеством продуктов артемира: искусственных построений самого различного рода и назначения, начиная от архитектурных и кончая бытовой техникой, транспортными средствами, рекламой, разнообразной продукцией, а также, что особенно важно, многократным увеличением в повседневной жизни, прежде всего в городах, и чем больше город, тем в большей степени; контактами людей между собой, – это очень существенный момент, и о нем тоже следует говорить отдельно.

В итоге всех этих информационных «облучений» человек, находящийся как пылинка в их водовороте, чаще всего, если он не обладает защитными средствами, становится постоянной и элементарной жертвой информационной обработки (стихийной и направленной). Все его органы чувств (в том числе и те, которые нами еще не до конца обнаружены) работают с перегрузками, пытаются пропустить, отобрать, профильтровать, использовать по назначению уже отобранную информацию, – куда там! Поэтому здесь уместна несколько кощунственная нешутка: слепым и глухонемым в такой ситуации легче (тут же выскажем не совсем шуточную гипотезу: не исключено, что определенное вырождение, связанное с врожденными дефектами и т.п., это защитная реакция человеческой природы на созданную им самим антиприроду).

Третий исходный тезис жестко связан с двумя предыдущими, а именно: раз есть необходимость приведения в соответствие (состояние хотя бы относительной ПБ) внутреннего мира человека с внешним, встает вопрос, метафорически говоря, о выборе оружия, то есть средств защиты и профилактики. Даже малосведущему человеку ясно: очень большая это проблема, тем более в свете сегодняшнего засилья идеологий, религиозных конфессий, научных и псевдонаучных (или просто шарлатанских концепций, теорий, адекватных и шизофренических практических

систем психологического самосовершенствования и тренировки. Ведь речь идет не о пустяковых вещах, а о, что не трудно понять, таких грандпроблемах, как, например, – эмоционально-волевая саморегуляция, и, наконец, творчество, без которого выходить современному человеку, как мы знаем, нельзя не только на поединок с психологическими войнами, но и просто на улицу, которую без обыденного творческого соображения просто-напросто не сможет удачно перейти, даже в положенном месте (особенно в час пик). Вот о некоторых средствах следует вести речь.

Если же говорить о концепции, а более точно – о некоторых ее структурах, – психологической безопасности, то следует выделить такие аспекты, с моей точки зрения, особенно важные, а именно: сенсорно-перцептивная; эмоциональная; интеллектуальная; общеличностная; духовная безопасность.

Хотя ими, конечно, не может быть ни в коей мере исчерпан реестр различных подвидов ПБ, тем более, что в нее же входят, как мы понимаем, еще и семейная ПБ, – групповая ПБ, – общественная ПБ, – государственная ПБ и др. типы, вплоть до глобальной мировой ПБ.

Попробуем изложить основную суть рабочей концепции, которая включает гипотезу о типах реагирования на значимые для субъекта внешние речевые и другие информационные воздействия, основываясь на своем собственном изучении феномена скрытой паники, связанной с Чернобыльской атомной катастрофой. Нами было выделено шесть основных типов реагирования, а именно:

I тип – индифферентный. Сюда относятся те, кто практически не проявил сколько-нибудь серьезной реакции, не изменил своего поведения, продолжая свою профессиональную и повседневную жизнь, так, как и до аварии. Здесь можно различить все группы людей. Если не считать тех, кто был просто недостаточно проинформирован, не проявил интереса к тому, что произошло, то можно говорить о преимущественно двух категориях, которые мы несколько метафорически назвали «философами-фаталистами» и «стабильными флегматиками». Первые считали, что нужно воспринимать реальность таковой, как она есть («что будет, то и будет») без лишней суеты, которая не поможет, если получена большая доза облучения и не нужна, если доза незначительна. Вторая категория – это спокойные люди, которых ничто не может вывести из равновесия.

II тип – мобилизационный. Это те, кто под влиянием информации о катастрофе повысил свою активность, улучшил показатели деятельности, активно искал выход из положения, которое сложилось, забывая обо всем второстепенном. Представители этого типа проявляют активность именно тогда, когда есть основания для серьезных опасений, когда они убеждены, что нужно действовать. Принятие решения о действиях они осуществляют на основании значимой для них информации. Представители этого типа ста-

новятся максимально активными при наличии усложнений: в кризисных, экстремальных условиях.

III тип – депрессивный. Сюда мы относим тех субъектов, кто замедляет свою деятельность, понижает активность под влиянием негативной информации. Они более скованны в решениях, долго размышляют, малоактивны, неадекватно реагируют на различные сообщения, в том числе и малозначительные.

IV – повышенной активности. Представители этого типа сразу же после получения какой-то значимой информации начинают бурную деятельность, малоадекватную, не всегда продуманную, которая в большинстве случаев носит хаотический характер. Это тип, который мы можем назвать также активно-панический. Деятельность его представителей не всегда полностью осознается и, как правило, не дает сколько-нибудь ощутимых положительных результатов.

V тип – активно-депрессивный (циклический). Это те, кто сначала реагирует на сообщения, начинает действовать, но потом достаточно быстро впадает в другую крайность – в бездеятельность, даже в депрессивное состояние.

VI тип – открыто-панический. Уже в самом начале, когда начали поступать сообщения о катастрофе, некоторые индивиды реагировали на них «путем отключения», то есть не только не активизировали свою деятельность, не только замедляли ее, но вообще ничего не делали. Можно выделить два подтипа реагирования: одни прекращают свою деятельность, ничего при этом особенного не ощущая (сознательно), другие – ничего не делали, но очень сильно переживали, хотя почти не проявляли этого внешне. Вообще этот тип существенно отличается от первого типа – представители первого характеризуются не бездеятельностью, а обычным для себя уровнем активности, в то время как представители шестого типа фактически не выполняют никакой деятельности.

Исходя из приведенной классификации типов реагирования на одни и те же сигналы (точнее речь идет о своего рода конфигурациях, смысловых и определенным образом оформленных системах сигналов), можно говорить о соответствующей типологии предупреждения и корректировки сенсорно-перцептивных воздействий на определенные группы людей, т.е. это будут:

- адекватно-гипертрофирующие,
- адекватно-адекватные,
- адекватно-минимизирующие,
- неадекватно-адекватные,
- неадекватно-минимизирующие,
- неадекватно-гиперболизирующие.

Отсюда и выводы о построении системы ПБ, которая должна предусматривать именно различное восприятие и декодирование сигналов – их понимание, оценку, включение в субъективное поле анализа и интерпретаций, а затем принятие решений на основе сенсорно-перцептивного «принятия» информации в контексте поведения данной личности.

Даже этот один, впрочем, достаточно важный аспект, которого мы коснулись в общем контексте проблемы ПБ, дает вполне заслуживающие внимания основания, чтобы сделать ряд практических выводов о повышении уровня ПБ на различных иерархических ступенях. В частности, следует обратить внимание на разработку средств защиты от вредных и опасных воздействий на психику людей, особенно детей, на выработку средств реабилитации пациентов клиники, лиц, пострадавших от травмирующих воздействий, самых разнообразных негативных деформаций психики.

Именно психология должна брать на себя инициативу по изучению и профилактике таких поврежде-

ний психики; и именно психология должна разрабатывать положения о защите психики, о психологической безопасности человека в том огромном океане информационных потоков, который стал сегодняшней обыденностью, особенно для жителей городов, где в большей степени нарушены естественные процессы экологического симбиоза человека с природой. При этом становится все более очевидным, что исследования и практическая деятельность психологов должна в максимальной степени быть ориентирована на органическое сотрудничество с медициной и учебной практикой, в том числе с ее рекреационными разновидностями.

**Валентин Олексійович Моляко,**

*доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України, завідувач лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, вул. Панківська, м. Київ, 2 Україна*

### **РЕКРЕАЦІЙНИЙ ВЕКТОР У СИСТЕМІ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ**

У психологічних дослідженнях трудової та навчальної діяльності недостатньо уваги приділяється такій важливій складовій життєвих циклів, як діада «праця-відпочинок». В аспекті розробки цієї проблематики розглядаються феномени творчого здоров'я особистості у контексті систем фізичного, психологічного та духовного здоров'я. Під творчим здоров'ям розуміються можливості людини у створенні оригінальних ідей, конструкцій, різних творів в умовах подолання значних труднощів та перешкод. Підкреслюється, що творче здоров'я не завжди є пов'язаним з фізичним здоров'ям і може вступати у протиріччя з тими результативними творчими актами, що знижують психологічну безпеку особистості. В якості принципово важливого положення надається твердження, що психологічна безпека повинна забезпечуватися насамперед з боку душевного світу особистості. У відповідності до концепції психологічної безпеки виокремлюються наступні складові структури цієї безпеки: сенсорно-перцептивна, емоційна, інтелектуальна, загальноособистісна, духовна. На основі аналізу та типізації проявів людей у критичних життєвих обставинах визначається специфіка підходів до попередження та корекції суттєвих негативних інформаційних впливів на наступні групи населення: адекватно-гіпертрофуючі, адекватно-адекватні, адекватно-мінімізуючі, неадекватно-адекватні, неадекватно-мінімізуючі, неадекватно-гіперболізуючі. Адекватно-гіпертрофуючі не змінюють свої поведінки у відповідь на екстремальні впливи. Адекватно-адекватні в критичній ситуації підвищують активність та покращують показники діяльності. Адекватно-мінімізуючі уповільнюють свою діяльність, знижують активність під впливом негативної інформації. Неадекватно-адекватні після отримання стресогенної інформації починають бурну, але недостатньо розмірковану діяльність. Неадекватно-мінімізуючі у стресі спочатку пробують діяти, але потім достатньо швидко стають бездіяльними. Неадекватно-гіперболізуючі у критичній ситуації зазвичай зовсім не діють. У підсумку підкреслюється, що система психологічної безпеки особистості повинна забезпечувати різномічне сприймання та рекодування людиною сигналів – їх розуміння, оцінку, включення в суб'єктивне поле аналізу та інтерпретацій, прийняття рішень на підставі сенсорно-перцептивного «прийняття» інформації в контексті адекватної поведінки. Відмічається необхідність комплексного вирішення проблеми забезпечення творчого здоров'я та психологічної безпеки особистості поєднаними зусиллями психологів, медичних працівників, педагогів із продуктивним використанням рекреаційних умов.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, творче здоров'я, психологічна безпека особистості, рекреація, інформаційний вплив.

**Valentyn Moliako,**

*Doctor of Psychology, professor,  
Academician of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,  
Head of the Laboratory of Creative Psychology,  
G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine,  
2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine*

### **RECREATIONAL VECTOR IN THE SYSTEM OF SUPPORT OF PSYCHOLOGICAL SAFETY OF A CREATIVE PERSONALITY**

In psychological research on work and learning activities, the dyad “work-rest” as an important component of life cycles is given insufficient attention. In the context of investigating this issue, the phenomena of personality’s physical,

psychological and mental health are considered. Creative health is understood as individual's capacity for creating ingenious ideas, constructions, various works under conditions of overcoming considerable difficulties and obstacles. It is emphasized that creative health is not always connected with physical health and can contradict successful creative acts, which reduce personality's psychological safety. The principally important point is that psychological health should be provided by, first of all, personality's mental peace. According to the conception of psychological safety, the following components of it have been distinguished: sensor-perceptive, emotional, intellectual, general personal, mental. Based on the analysis and typification of people's manifestations in critical life circumstances, the specific character of approaches to preventing and correcting essential negative informational influences on a number of population groups (adequate-hypertrophying, adequate-adequate, adequate-minimising, inadequate-adequate, inadequate-minimising, inadequate-hyperbolising) has been identified. The people belonging to the adequate-hypertrophying group do not change their behaviour in response to extreme conditions. In the adequate-adequate group, the participants intensify their activities and improve its results in critical situations. The people from the adequate-minimising group slow down their activities and reduce activity when influenced by negative information. Having received some stressful information, the people from the inadequate-adequate group start frenzied, though not considered enough activities. People from the inadequate-minimising category try taking actions first, but after that, they become inactive rather quickly. The people belonging inadequate-hyperbolising group usually take no actions at all. It has been concluded that the system of personality's psychological health should provide many-sided perception and recoding of signals by a personality – their understanding, assessment, incorporation in the experience-based analysis and interpretations, decision-making on the basis of sensor-perceptive "acceptance" of information in terms of adequate behaviour. There is the need for integrated solving of the problem of supporting creative health and psychological safety of a personality by joint efforts of psychologists, health professionals, and educators with efficient use of recreational facilities.

**Keywords:** psychological health, creative health, psychological safety of a personality, recreation, informational influence.

*Подано до редакції 01.09.2016*

---

UDC:159. 964

**Tamara Yatsenko,**  
*Doctor of Psychology, professor, academician of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,  
Head of the Department of Depth Psychocorrection and Psychosocial Rehabilitation,  
The Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,  
81, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, Ukraine*

## THE ISSUE OF COMPLEMENTARITY PRINCIPLE IN DEEP COGNITION OF THE PSYCHE

---

*The paper presents the approach applied for deep cognition of the psyche in its integrity (the conscious/the unconscious). The functional differences between the spheres of consciousness and the unconscious in terms of their asymmetry have been discovered. The use of the complementarity principle borrowed from quantum physics has been substantiated. Particular attention is paid to the method of active psychosocial cognition (APSC), which is characterised by following "the phenomenon of the psyche" with orientation at reviving respondent's self-preservation instinct, which is the basic and unequalled motivator for personality changes. Introduction of the complementarity principle predetermines the unity of the issue of providing people with proper aid and the tasks of scientific cognition of the phenomenon of the psychic.*

**Keywords:** archetype, deep cognition (correction), development, integrity of the psyche (the conscious/the unconscious), complementarity principle (inherence of the spheres of consciousness and the unconscious, principle based on the unconscious), APSC method, the conscious, the unconscious.

Improvement of psychologists' expertise is determined by the search for effective methods of psychocorrection; consideration of priority area of counselling service development, which affects the level of the teaching and education of the younger generation. The formation of psychologist's expertise involves his/her mastering of the procedure of deep cognition of the psyche in its personalised nature.

Psychodynamic approach in depth psychology marked a new reference point in practical psychology development assimilating the ideas of psychoanalysis, Gestalt psychology, phenomenological and humanistic approaches. Psychodynamic paradigm is embodied in the method of active psychosocial cognition (APSC), which is the basis for deep investigations.

The aim of the paper is to raise an issue of knowing the psyche as a whole, which will draw attention to the