

И. В. Скуратовская

Севастопольский государственный университет,
г. Севастополь, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ГАРМОНИИ И ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ КАК ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВАЦИИ К УСПЕХУ

Теоретической основой исследования являлись положения теории А. Маслоу о базовых потребностях и метапотребностях как внутреннем подкреплении творческой деятельности человека. Цель данного исследования — определение уровня гармонии и жизненной энергии по проективной методике (рисуночный тест) «Гармония и сбалансированность жизни», проективной методике (тест в рисунках) «Ваша жизненная энергия» у студентов.

Ключевые слова: гармония, жизненная энергия, сбалансированность жизни, творчество, стимул.

I. V. Skuratovskaya

Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

STUDY OF THE LEVEL OF HARMONY AND LIFE ENERGY AS INDICATORS OF MOTIVATION TO SUCCEED

The theoretical basis of the study was the theory of Maslow about the basic needs as internal reinforcement of human creativity. The purpose of this study was to determine the level of harmony and life energy on projective methods (drawing test) “Harmony and balance of life,” a projective method test (in pictures) “Your vital energy” in the students.

Keywords: harmony, vitality, life balance, creativity, stimulus.

Создание нового творческого продукта во многом зависит от личности творца и силы его внутренней мотивации. Проблема развития мотивации к успеху, гармонии, внутреннего стимула особенно важна в контексте повышения качества профессионального образования. Психические и физические переживания (потребности), осознанная внутренняя или внешняя потребность (мотивы) придают смысл, стимулируя речемыслительную деятельность, мышление, и приводят к желанию больше узнать и научиться мыслить. Происходит формирование смысловой установки на творчество и на активность, не боясь

выйти за очерченные пределы, способность и потребность занять соответствующую позицию и принять свое решение.

Важность мотивации и гармонии в профессиональной подготовке рассматривали Дж. Гилфорд Н. А. Краудер, А. К. Маркова, А. Маслоу, Б. В. Скиннер, П. М. Якобсон и др. Успех в профессиональной деятельности, карьерный рост, уверенность в себе исследовали А. С. Белкин, И. Д. Бех, О. О. Богатырева, Е. В. Кочнева, К. Муздыбаев, Д. Т. Скотт и др. Особую ценность представляют работы Р. Мэй, которая рассматривала такие проблемы, как поиск смысла, обретение идентичности и сознание собственного Бытия.

Так, Д. Б. Богоявленская отмечала, что привлечение понятия «энергия» в качестве материального носителя отвечало потребности объяснения индивидуального разброса в проявлении творческих способностей. Для самосовершенствования и саморазвития необходим стимул. Если этого нет, невозможно заниматься творчеством [1]. Необходимо «устремитесь к полному дочеловечиванию, например, к осуществлению своих интеллектуальных и творческих способностей, к воплощению своих талантов, своих самобытных возможностей, своего жизненного предназначения» [4].

Важность изучения внутренней энергии как энергии эмоций, установил В. В. Бойко, причём энергия выступает в роли стержневого, системообразующего начала в личности. Внутренняя энергия проявляет следующие способности: способность саморегуляции, т. е. формирование психической устойчивости, потенциал, который даёт возможность преодолевать трудности; настойчивость в достижении успеха.

Как утверждает В. В. Бойко, «энергия (в переводе с греческого означает деятельность) — общая мера различных видов движения и взаимодействия. Энергия есть побудительная сила абсолютно всех наблюдаемых и невидимых перемен, которые происходят с живыми и неживыми объектами, а так же при их взаимодействии. Жизнь основана на обмене энергий. Затрачивая и восстанавливая энергию, человек переживает реальность своего бытия... Свойственная индивиду формула, преобразующая энергетику внешних и внутренних воздействий, существенно определяет профиль личности» [2, с. 4].

Энергетические свойства человека значительно влияют на качество профессиональной деятельности. Так, положительно «заряженный» человек открыт для общения, готов к сотрудничеству и позитивно оценивает соучастников деятельности и, наоборот, человек, обладающий отрицательным полем, интеллектуальными и эмоциональными проявлениями воздвигает барьеры на пути к соучастию и сопереживанию.

Нейтральная энергия делает его безучастным, равнодушным к происходящему, что проявляется обычно одновременно как на интеллектуальном, так и на эмоциональном уровнях. Очень важны такие способности личности, как интеллектуальный настрой (готовность личности откликаться с участием эмоций на идеи, новизну, проблемы) и эмоциональное резонирование (способность личности откликаться на различные эмоциональные состояния партнеров). Эмоционально отзывчивый человек легко и быстро «настраивается» на любую эмоциональную волну окружающих [1].

Цель исследования — определение уровня гармонии и жизненной энергии у студентов вуза. Методы исследования: проективная методика (рисуночный тест) «Гармония и сбалансированность жизни», проективная методика (тест в рисунках) «Ваша жизненная энергия» [3].

С целью определения уровня гармонии и внутренней энергии личности была проведена диагностика в рамках констатирующего этапа экспериментальной работы. В экспериментальной работе приняли участие студенты 2–4 курсов направления подготовки «Физика» Севастопольского государственного университета.

Согласно балансовой модели ученого и психотерапевта Носсрата Пезешкиана гармоничной, успешной и счастливой будет жизнь, где соблюдается равновесие энергии в четырех сферах: смысл, тело, контакты и деятельность. Тесты в рисунках из разряда проективных методик призваны ответить на вопросы: насколько гармонична жизнь человека, какой сфере уделяется недостаточно внимания, каков уровень жизненной энергии на данном этапе жизни.

Обработка и интерпретация данных. Различное расположение нарисованного рисунка имеет следующие результаты:

- в центре рисунка, в круге (умелое распределяете активности в сфере «деятельность») — 42 %;
- в левом секторе (1–4) (высокая ответственность и порядочность, важна сфера «контакты» — 6 %;
- в верхнем секторе (1–2) (важен смысл, гармония, есть энергия и активность) — 28 %;
- в правом секторе (2–3) (успех и активность в сфере «смысл» и «деятельность») — 10 %;
- в нижнем секторе (3–4) (энергия сосредоточена в сфере «деятельность») — 6 %.
- во всех секторах (гармоничное, сбалансированное состояние, умение совмещать активность во всех сферах жизни) — 8 % (рис. 1).

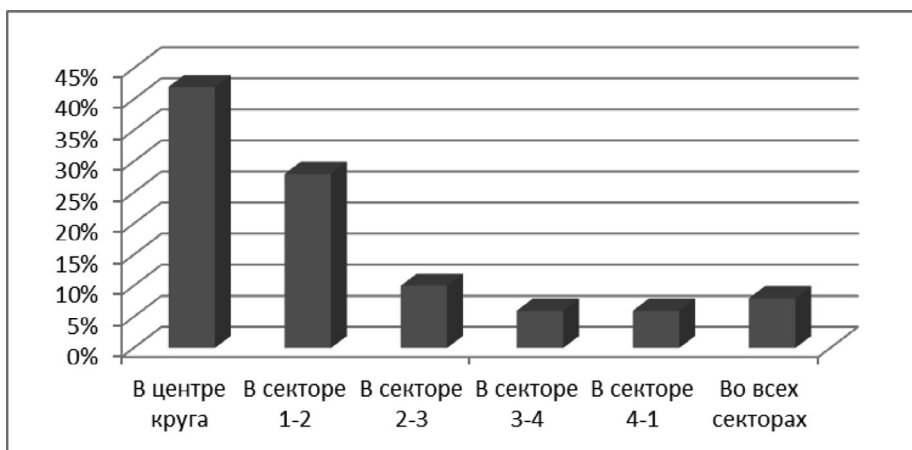


Рис. 1. Результаты теста «Гармония и сбалансированность жизни»

Интерпретация теста в рисунках «Ваша жизненная энергия»: если в первую очередь нарисованы стрелки часов, то это означает, что вопрос об энергии сейчас чрезвычайно важен. Если первым делом поставили цифры на циферблате, то это значит, что в настоящее время напряженная, насыщенная жизнь. Если в первую очередь обвели часы или подставку, то это говорит о желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни. Если стрелки часов направлены вверх, то это значит, что с жизненной энергией все в порядке. Если же стрелки смотрят вниз, то это говорит о том, что жизненные силы нуждаются в восполнении.

Результаты теста «Ваша жизненная энергия» изображены на рис. 2.

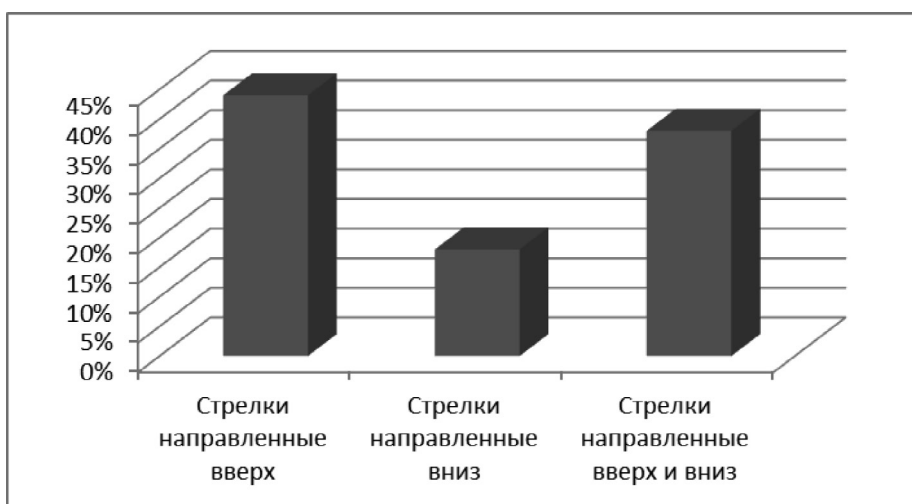


Рис. 2. Результаты теста «Ваша жизненная энергия»

Также были проанализированы результаты других изображений. В итоге оказалось, многие студенты нуждаются в смене обстановки, пополнении своих сил и внутренней энергии для продуктивной учебы.

В заключение следует отметить, что для творчества необходим уровень гармонии; чтобы достичь уровня гармонии, необходимо использовать внутреннюю энергию. Инженер не будет творить, если не будет внутреннего равновесия. С одной стороны, должны быть знания, приобретённые репродуктивным путём, и с другой стороны, внутренняя энергия (свойство саморегуляции). Необходимо устремиться к осуществлению своих интеллектуальных и творческих способностей, к воплощению своих талантов, своих самобытных возможностей, своего жизненного предназначения.

Перспективы дальнейших исследований мы видим в разработке специальных мотивационных тренингов для формирования психической устойчивости, которая даёт возможность преодолевать трудности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей. М. : Академия, 2002. 320 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя [Электронный ресурс]. URL: http://www.e-reading.org.ua/bookreader.php/105606/Boiiko_Energiya_emociii_v_obshchenii.html (дата обращения: 23.09.2016)
3. Тесты на гармонию и уровень внутренней энергии. Проективные методики [Электронный ресурс]. URL: <http://psycabi.net/testy/467-testy-na-garmoniyu-i-uroven-zhiznenoj-energii-proektivnye-metodiki> (дата обращения: 10.09.2017).
4. Maslow A. H. Motivation and Personality (2nd ed.) / пер. А. М. Татлыбаевой. N. Y. : Harper & Row, 1970; СПб.: Евразия, 1999.