

Ivanchenko, Andreyanna. Anti-stress and organizing role of the creative life-orientation phenomenon [Иванченко А.А. Антистрессовая и организующая роль феномена жизнестроительной креативности личности] (in Russian) // «Проблеми екстремальної та кризової психології» : збірник наукових праць НУЦЗУ (Харківського Національного університету цивільного захисту України). Вип. 22. – Харків : НУЦЗУ, 2017. – С. 129–143.

<http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol22/14.pdf>

<http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/13542>

УДК 159. 923.5

Иванченко Андреянна Алексеевна,

доктор психологических наук, доцент,

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

АНТИСТРЕССОВАЯ И ОРГАНИЗУЮЩАЯ РОЛЬ ФЕНОМЕНА ЖИЗНЕСОЗДАЮЩЕЙ КРЕАТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Abstract. A.A. Ivanchenko. Antistress and executive-organizational role of the personality's creative life-orientation phenomenon.

Creative life-orientation is stated as a personal phenomenon, an intrinsic dynamic orientation in the human existence and an initial stage in the hierarchy of extra-ordinary mental phenomena. Empirically revealed its anti-stress, anti-crisis and organizing role. It is shown that applying the author's innovative program/technology for the creative life-orientation activating in the framework of linguistic-educational «Self-organizing Psychological System» (on the example of a teaching dyad *teacher-students* while mastering the Italian language and culture of Italy), firstly, activates the process of creative self-disclosure of students, which leads to adequate identification in the society, life-satisfaction and optimism, successful life self-organization, psycho-somatic-energetic balance of the organism and health normalization; and secondly, the creative life-orientation allows a person to abstract from crisis-stressful situations/facts, to seek the opportunities for the humanistically filled self-fulfillment, to focus on the positive, favorable aspects of the life and to dive into the positive life niche (which is especially valuable in the modern stressful social conditions). Besides, the results of the positive impact of the ancient East Asian psycho-philosophical recreational health improving arts/techniques/practices (including also the Reiki system) on the energy-physiological balance of the organism and the normalization of the psychosomatics (which are effective anti-crisis supplementary additional aids) are once again confirmed.

Keywords: creative life-orientation, anti-crisis, anti-crisis, self-organization, psychosomatics, health improving techniques.

Аннотация. А.А. Иванченко. Антистрессовая и организующая роль феномена жизнестроительной креативности личности.

Жизнестроительная креативность констатируется как личностный феномен, внутренняя динамическая направленность в экзистенции человека и начальная стадия в иерархии экстраординарных психических явлений. Эмпирически выявлена ее антистрессовая,

противокризисная и организующая роль. Показано, что применение авторской инновационной программы/технологии по ее активизации в рамках лингвообучающей «Самоорганизующейся Психологической Системы» (на примере учебной диады *преподаватель-студенты* при усвоении итальянского языка и культуры Италии), во-первых, активизирует процесс креативного самораскрытия студентов, которое приводит к адекватной идентификации в социуме, жизнеудовлетворению и оптимизму, успешной жизненной самоорганизации, психо-сомо-энергитической сбалансированности организма и нормализации здоровья; а во-вторых, жизнестроительная креативность позволяет абстрагироваться от кризисно-стрессовых ситуаций/фактов, искать возможности для гуманистически наполненной самореализации, акцентироваться на положительных, благоприятных сторонах жизни и погружаться в нишу жизненного позитива (что особо ценно в современных стрессовых социальных условиях). Кроме того, еще раз подтверждены результаты позитивного воздействия древних восточноазиатских психолого-философских рекреационно-оздоровительных искусств/техник/практик (включая также и систему Рэйки) на энергофизиологическую сбалансированность организма и нормализацию психосоматики (которые выступают эффективными противокризисными дополнительными вспомогательными средствами).

Ключевые слова: жизнестроительная креативность, антистрессовый, противокризисный, самоорганизация, психосоматика, оздоровительные техники

Анотація. А.О. Іванченко. Антистресова та організуюча роль феномена життєздійснювальної креативності особистості.

Життєздійснювальна креативність констатується як особистісний феномен, внутрішня динамічна спрямованість в екзистенції людини і початкова стадія в ієрархії екстраординарних психічних явищ. Емпірично виявлено її антистресову, протикризисову і організуючу роль. Показано, що застосування авторської інноваційної програми/технології її активізації в рамках лінгвоосвітньої «Самоорганізуючої Психологічної Системи» (на прикладі навчальної діади *викладач-студенти* при засвоєнні італійської мови і культури Італії), по-перше, активує процес креативного саморозкриття студентів, яке приводить до адекватної ідентифікації в соціумі, життєзадоволенню та оптимізму, успішної життєвої самоорганізації, психо-сомо-енергетичної збалансованості організму та нормалізації здоров'я; а по-друге, життєздійснювальна креативність дозволяє абстрагуватися від кризово-стресових ситуацій/фактів, шукати можливості для гуманістично наповненої самореалізації, акцентуватися на позитивних, сприятливих сторонах життя та поринати в нішу життєвого позитиву (що особливо цінно у сучасних стресових соціальних умовах). Крім того, ще раз підтверджені результати позитивного впливу давньосхідних психолого-філософських рекреаційно-оздоровчих технік/практик (включаючи також і систему Рейкі) на енергофізіологічну збалансованість організму і нормалізацію психосоматики (які виступають ефективними протикризисовими додатковими допоміжними засобами).

Ключові слова: життєздійснювальна креативність, антистресовий, протикризисовий, самоорганізація, психосоматика, оздоровчі техніки.

Постановка проблемы. Парадоксальность современной жизни состоит в том, что позитивный характер мирового экономико-технократического прогресса неизбежно провоцирует его негативное воздействие на человека, которое всё более часто приводит к различным личностно-межличностным конфликтогенным и кризисным ситуациям. Вполне очевидно, что эта закономерность характерна для всего мирового сообщества в целом.

Возникновение же многочисленных стресс-факторов влечёт за собой психоэмоциональную перегрузку (ощущения бесперспективности, бесполезности, одиночества, неуверенности, тревожности, страха, депрессии и т.д.), что в совокупности неминуемо сказывается на снижении жизненного тонуса, ухудшении психосоматических показателей здоровья и работоспособности человека.

Однако такая нерадушная тенденция, с нашей точки зрения, не является фатальной. За последние десятилетия в психологии появились новые научные области, такие как экстремальная и кризисная психология, позитивная психология, акмеология и другие. Исследования, проводимые в рамках этих наук, направлены не только на поиск эффективных диагностико-коррекционных способов/технологий для предупреждения неблагоприятных последствий различных катаклизмов – экологических, сейсмо-климатических, техногенных и личностных, но и на активацию позитивогенных психических феноменов, раскрытие внутреннего потенциала человека, изучение его позитивных сторон, объективных/субъективных факторов самосовершенствования и закономерностей самореорганизации. Данный цикл исследований представляет сейчас особую *актуальность*. Свой посильный вклад в решение таких вопросов вносят и результаты исследований, которые приведены в этой статье.

Позитивные проявления психики человека обладают мощной превентивной и рекреационной силой, поэтому выступают эффективными антистрессовыми средствами. К ним относятся не только экстра-ординарные психические явления, выстраивающие между собой определенную иерархию, а именно, *гениальность/одаренность – творчество – жизнесозидающая креативность* (как врожденная данность человека, его природный “эмбрион”), но и разные формы благонацеленного межличностного взаимодействия: синергия, аттракция, эмпатия и подобное; при этом исследование *жизнесозидающей креативности* как личностного феномена и как начальной стадии в приведенной выше иерархии экстра-ординарных психических явлений – это новое психологическое направление, в рамках которого этот феномен

рассматривается нами как мощная, заложенная от природы потенция человека, характеризующая исключительно позитивную его сторону (Ivanchenko, 2013; Иванченко, 2017). Каждое из позитивогенных проявлений психики эффективно противодействует любой деструктивности. Их активация не только обеспечивает антистрессовый, кризисо-профилактический, рекреационно-санирующий и самоорганизующий эффекты, но и способствует максимальному привлечению личностных ресурсов, появлению чувства самоудовлетворенности, культурному и духовно-этическому саморазвитию. Ведь процесс самостановления, включающий осознание самодостаточности и позитивно наполненной самоактуализация, есть фактом поэтапного достижения неких акмеологических вершин. Естественно, что по мере самостановления человек опирается на знание собственных возможностей и понимание своих способностей, которые исходят из личностных интенций, интересов и нравственных ценностей, основанных на гуманистических жизненных установках, приоритетах, ориентирах.

Что касается *жизнесозидающей креативности* (в дальнейшем сокращенно – ЖСК), присущей каждому человеку, то эта позитивогенная динамическая жизненная направленность выполняет не только развивающую, но и адаптационную функцию, раскрываясь, к тому же, самым неэнергоемким естественным путем. При раскрытии ЖСК оба процесса – креативного жизнесозидания и адаптации к изменениям жизни – успешно согласуются и координируются, совместно восстанавливая гармонично сбалансированное функционирование всех систем организма и рационализируя жизнедеятельность личности в целом.

Цель и задачи данной работы: выявить антистрессовый характер жизнесозидающей креативности (которая способствует всесторонней самоорганизации человека и целостности его экзистенции), раскрыть ее роль (как превентивного фактора, противостоящего влиянию кризисных, дестабилизирующих фактов/ситуаций) и изучить психологический механизм ее положительного воздействия на человека.

Изложение основного материала исследования. Современная политико-экологическая и духовно-мировоззренческая тенденция в мире отражает не только локально-внутренние проблемы, но и общемировые кризисные явления, которые а priori проецируются на психику человека. Это вносит хаос в повседневный жизненный поток, провоцирует нарушения в психосоматике организма и дестабилизацию межличностных взаимоотношений, которые часто сопровождаются неконструктивностью, конфликтностью, агрессией и жестокостью. Поэтому приоритетное место среди наиболее актуальных научных исследований стабильно заняли сейчас проблемы предупреждения кризисных ситуаций, профилактики критических для человека состояний и сохранения его психосоматического здоровья.

Хочется сделать некоторое отступление и подчеркнуть, что управление здоровьем осуществляется согласно причинно-следственной связи универсального закона природы, а именно: от духовного – к телесному, через психику – к физическому телу. В этом случае проекция на позитив способствует формированию гармоничной внутренней стабильности, эмпатийной аттракции, позитивному мышлению, развитию духовности и созданию стереотипов синергизирующего межличностного взаимодействия, что закономерно приводит к сохранению здоровья, рациональной жизненной самоорганизации и успешной социализации человека (Гончаренко, 2009; Жедунова, 2010; Журавльова, 2008; Чумакова, 2013; Юсупов, 1995; Narayanswamy, 2008). Эффективный путь реинтеграции нормированного статуса организма состоит в том, чтобы восстановить внутреннюю гармонию и биоэнергетический баланс, что достигается посредством целенаправленных действий по активации/восполнению психоэнергетического потенциала человека. В наши дни уже не отрицается тот факт, что у человека есть ряд специфических качеств и особых психоэнергетических ресурсов, которые позволяют преодолевать стресс, осуществлять саморегуляцию, а значит – рационально использовать собственный природный арсенал и управлять его феноменальной силой (Джан, 1995; Кокун, 2012; Ярцев, 1998).

В изучение вопросов, связанных с психоэнергетической саморегуляцией организма, вовлекаются сейчас не только представители нетрадиционных методов восстановления функций организма, но и специалисты разных направлений ортодоксальной науки. В их исследованиях установлено, что нарушение биоэнергетического баланса снижает адаптационно-компенсаторные возможности психики, что провоцирует соматические нарушения – часто имеющие психо-био-социальную первопричину или отражающие проблемы психолого-этического характера. В наши дни уже становится привычным и вполне естественным довод, что применение древних восточноазиатских философско-медицинских искусств (медитации, Йоги, Фалунь Дафа, Цигун, Фэншуй и других, тысячелетиями использовавшихся у народов Востока) позитивно влияет на восстановление здорового статуса организма и способствует стабилизации биополя человека. Подобный эффект обеспечивает и система Рэйки, которая базируется на древней восточноазиатской философско-психологической доктрине, основах китайско-тибетской медицины и методах индо-тибетской традиции, направленных на восстановление гармоничного психического/аурального равновесия; научное обоснование учения/техники Рэйки и результатов ее применения представлены в наших предыдущих публикациях (Иванченко, 2014; Иванченко, 2017, с. 175-182). Важным является тот факт, что все древневосточные искусства самовосстановления организма в первую очередь способствуют психоэмоциональной гармонизации человека: они не столько нормализуют соматофизиологию организма и пополняют его защитно-компенсаторные ресурсы (не нарушая, при этом, естественного функционирования всех внутренних систем), сколько обеспечивают психостабильность и эмоциональную уравновешенность, что и дает совокупный положительный соматический эффект. Сейчас к применению данных искусств/практик человек приходит не только в силу простого интереса и утоления любопытства, зная о нетривиальности, даже экзотичности этих оздоровительно-спортивных техник. Люди нередко обращаются к ним также и в случае необходимости (будучи

осведомленными о медико-регенирующей функции этих искусств), то есть тогда, когда организм и сам “подсказывает” человеку, что требуется нормализовать соматофизиологическое состояние здоровья, восстановить психо-энергетический баланс организма (а тем самым восполняется его природный ресурс).

Раскрытие ЖСК выполняет такую же saniрующую функцию, как и древние восточноазиатские искусства (выступающие лишь дополнительными стабилизирующими средствами). Однако совокупный позитивный эффект от ЖСК существенно сильнее, поскольку этот феномен является естественной сущностью индивида: ведь в момент своего появления ни одно живое существо не проецируется на самоуничтожение, поэтому, рождаясь, ребенок нацелен на жизнь, а жизнь – это развитие, прогресс, эволюция. Проявленная ЖСК – это антипод любой деструктивности, контрфактор какой бы то ни было дезинтеграции организма и мощнейший антистрессор. ЖСК создает внутренний психоэнергетический баланс и оптимизирует соматофизиологию, одновременно проецируясь на двух ключевых сферах жизненной активности человека: социально-профессиональной и личностно-семейной. Отсутствие ЖСК может в той или иной мере дестабилизировать социально-профессиональные взаимоотношения, которые автоматически вносят аномальность и в семейно-бытовую сферу. Естественно действует и обратная зависимость: социально-профессиональные коллизии/конфликты непременно отражаются в личностно-семейной сфере человека. Как следствие, у него возникают внутренние стрессогенные состояния, разные проблемы со здоровьем, что усугубляется глобальными социальными изменениями и пагубным влиянием духовно-ценностной девальвации в мире.

ЖСК представляет собой не только способность человеческой психики, но и ее динамическое свойство. Она органично встраивается в структуру личностного саморазвития, содержит в себе положение о множественности сфер ее проявления в жизнедеятельности человека и согласуется с его целевыми, потребностно-мотивационными, духовно-креативными

ориентирами. Предпосылки для самоактуализации (отчетливо присутствующие в детско-юношеском возрасте) изменяют или корректируют жизненные установки и цели человека. ЖСК создает для человека особый личностный настрой, своеобразную интериоризированную необходимость, формирует его специфическую внутреннюю “вселенную”, а всё в целом предreshает частичное (или кардинальное) изменение жизненной стратегии человека и переход к качественно лучшему образу жизни. Проявленная ЖСК придает жизни эмоциональную заряженность, интеллектуальную активность, продуктивное межличностное взаимодействие и полноценность в мироощущении. Тем самым, уже изначально формируется здоровая психика, поддерживается здоровый психофизиологический и социальный статус человека, что и свидетельствует о благотворном влиянии ЖСК на эмоционально-когнитивном и конативном уровне, поскольку создается внутренняя установка на предупреждение дестабилизирующих факторов (а значит, не растрачиваются силы и энергия на устранение возникших последствий). Данный подход в анализе ЖСК созвучен с принципами биопсихосоциального подхода, предпринятого в психологии здоровья. Рассматривая человека целостно, интегрально, биопсихосоциальный подход анализирует биоорганические, психические, психосоциальные факторы – в их совокупности и взаимозависимости – для определения путей его оздоровления (Галецька, 2006, с. 56; Щелкова, 2009).

Активация ЖСК создает общий позитивирующий эффект на всех уровнях функционирования организма, генерируя его энергонаполненность. Как совокупное следствие, включается аттрактивный механизм, образуя на уровне подсознания эмпатийное межличностное взаимовлияние и стимулируя циркуляцию взаимно синергизирующего энергопотока. В этом случае свободная, непрерывная энергоциркуляция обеспечивает нормативные психофизиологические показатели, которые персонифицируют хорошее здоровье и самочувствие. Блокирование же энергоциркуляции приводит к разрыву его целостности, а значит, к нарушению нормального протекания

биохимических и нейродинамических процессов в организме и возникновению негативных соматических симптомов: снижается тонус настроения, душевная комфортность, психофизиологическая резистентность организма, что может вызвать синдром психоэмоционального «выгорания», как антипода ЖСК.

На начальном этапе своего проявления, ЖСК является предпосылкой формирования общей жизнесозидающей динамической направленности человека, а затем креативонасыщенная самоориентация принимается им как неременная сопутствующая жизнестимуляция и стратегическая жизнеперспектива, следовательно: 1) ЖСК выступает не только условием, но и результатом процесса развития духовности, формирования жизненной ориентации и, соответственно, улучшения здоровья (как показателя позитивации экзистенции); 2) развитие духовности стимулирует раскрытие ЖСК; и наоборот, проявление ЖСК расширяет диапазон духовности (оба взаимовлияющих и взаимозависимых процесса вытекают из ценностных ориентиров и приоритетов, на которых базируется духовность). Как свидетельствуют результаты наших предыдущих исследований, духовность и ЖСК воздействуют синергетически, одновременно являясь мерилем сохранения-укрепления здоровья (Иванченко, 2017, с. 105-123), а древнеазиатские техники восстановления организма – при необходимости – позволяют нормализовать психосому; в целом, тем самым, обеспечивается психо-биофизиологический фундамент для последующего жизнесозидающего, креативно-духовного и творческого самороста (Иванченко, 2014, 2017). К сожалению, неразрывность и взаимовлияние внутри тандема *ЖКС-духовность* до сих пор оставались вне должного внимания исследователей, в то время как их совокупное влияние имеет ключевое значение для создания внутренних антикризисных состояний, регенерации жизненных функций организма, стабилизации психосоматики и позитивации жизни, подтверждая тот постулат, что критерием здоровья выступает духовность (и базирующаяся на ней ЖСК).

Радикализм тотальных мировых изменений и современные социально-политические трансформации создают жизненную неопределенность и

неуверенность, эмоциональное перенапряжение и стрессы, которые не обходят стороной и молодое поколение, влияя на их личностные планы, ожидания и перспективы, вызывая опасения, волнения и страхи, провоцируя возникновение жизненного кризиса еще в школьный период, что за последнее десятилетие усугубилось еще более (Варбан, 2009; Ольховецкий, 2007; Титаренко, 2003). В такой ситуации ЖСК играет роль буфера – то есть эффективной профилактики против патогенности жизни – сооружая для человека монолит его персонального позитивогенного микромира, наполненного личностно значимыми устремлениями и целями. Этот микромир и выступает своеобразным мощным антистрессатором.

Очень показательной в этом плане нам представляется работа, в которой «эмоциональная креативность» исследовалась в ракурсе возможности «формирования навыков совладающего поведения в стрессовых условиях», что осуществлялось путем эффективного «влияния на эмоциональную сферу личности», причем, выборка испытуемых состояла из студенческого контингента (Кузнецов, 2010, с. 115). Авторы ставили перед собой две главные задачи: (1) изучить динамику трансформации негативных жизненных эмоциопереживаний в позитивные с целью формирования у студентов способности к совладанию в сложных жизненных ситуациях (в данном случае, в условиях предэкзаменационного перенапряжения); (2) определить возможности создания оптимистичного внутреннего фона и усиления уверенности в свои силы. Ценно то, что «эмоциональная креативность» была выявлена у большинства испытуемых. Данные результаты подтверждают наше мнение, что студенчество, в частности, первокурсничество, является тем возрастным периодом, во время которого раскрытие ЖСК осуществляется наиболее эффективным и осознанным образом, способствуя приобретению улучшенного качества жизни.

Первокурсники легко увлекаются, вовлечь их в захватывающий процесс познания нового не представляет особого труда. Находясь еще на сенситивном возрастном этапе своей жизни, они интуитивно чувствуют любую дихотомию –

агрессия-дружелюбие, ненависть-доброта, неприязнь-радушие, прессинг-одобрение, безразличие-отзывчивость, прекрасно ощущая это в силу нестереотипизированности своей натуры, отчетливости сознания, природной нацеленности на принятие всего заманчивого и эвристичного. По мнению Аристотеля «философия начинается с удивления», поэтому, с нашей точки зрения, именно удивление дает импульс процессу познания, самообогащения и раскрытия ЖСК (Таранов, 1997, с. 272). В этом случае студент перестаёт быть пассивным “принимателем” получаемой информации, а преподаватель прекращает свою функцию эмоционально безликого её “передатчика”, приступая к креативному *управлению* учебно-педагогическим процессом. В период первокурсничества, когда процесс самоактуализации представляет для учащегося его первостепенную цель, фигура Учителя-Маэстро играет акмеологическую роль, которая в нашей стране существенно нивелируется обезличенно-функциональной, консервативно-авторитарной системой образовательной сферы. В этой ситуации было бы логично сказать словами Г. Ландау, «как и к другому, можно и к себе привыкнуть, так себя и не узнав», а поэтому не только преподаватель, но и студент, свыклись с невозможностью креативного роста, ведь стремление к раскрытию собственной ЖСК, как правило, если не порицается или просто задавливается, то, по крайней мере, не приветствуется (Душенко, 2005, с. 723).

Вполне понятно, что образовательные структуры а priori должны стремиться к обратному, предоставляя все возможные средства для личностной эволюции студента, что в первую очередь предполагает реализацию ЖСК в его жизни. Ведь в этом случае, раскрывая сложные экзистенциальные проблемы окружающего мира и постоянно обращаясь к знаниям, первокурсник преломляет получаемую извне информацию через собственное их осмысление, интерпретацию и осознание, успешно синхронизируя свою бытовую и учебную экзистенцию. Тем самым, он приобретает базовые функциональные характеристики субъекта активного, способного к жизненной успешности и креативной самоорганизации (в соответствии с поставленными целями), а,

следовательно, готового противостоять разным кризисным ситуациям. Принятие эмоций студента, проявление интереса к его мнению и суждениям, повышение уровня его самостоятельности создают состояние психологической безопасности в учебной диаде «преподаватель-студент». Наличие же стрессов (адаптационного, экзаменационного и других) наносят непоправимый вред психическому здоровью любого человека, приводя к появлению деструктивной пессимистической установки. Можно было бы предположить, что студент в полной мере не осознает последствия этой деструктивности, а негативный эффект стрессогенных факторов представляется ему иллюзорным: ведь в юношеском возрасте всё же превалирует оптимизм, отсутствует беспокойство по отношению к собственному здоровью, а вероятность “расплаты” в будущем за стрессогенность кажется эфемерной. В этой связи установлен противоположный факт: если складываются конфликтогенные взаимоотношения, то руководитель коллектива называет такую ситуацию *конфликтно-стрессовой* значительно реже, чем его подопечные (Вахоцька, 2002). Это подтверждает и проведенный нами социопрос-самоанализ студентов/школьников/преподавателей: молодежь воспринимает стрессующие, кризисные обстоятельства намного более болезненно, чем их преподаватель/руководитель (Иванченко, 2017, с. 213).

Нам представляется, что такое реагирование преподавателя вытекает из его культурно-нравственного базиса. Кстати, нередко случается, к сожалению, что более высокий иерархический статус преподавателя позволяет ему чувствовать себя в “социальной безопасности”, ощущать свою безнаказанность, вседозволенность – то есть “всё-мощность”, выступающие показателями его безразличия к студентам, что, естественно, снижает/ликвидирует студенческую мотивацию и блокирует раскрытие их ЖСК. Как закономерный итог таких неконструктивных взаимоотношений возникает негативный феномен – “спровоцированный вторичный стресс”: когда отрицательные эмоции одного человека генерируют подобное состояние и у того человека, который с ним общается; было также показано, что “спровоцированный вторичный стресс”

может, как бумеранг, распространяться и на самого же стрессо-производителя, усиливая интенсивность его собственного внутреннего негатива (Hatfield, 1993). Чувство неуспешности, возникающее в силу нереализованных устремлений и недостигнутых целей, всегда провоцирует переживание низкой самооценки: это приводит к возникновению душевного дискомфорта и стресса, поскольку нарушается психическое равновесие и создается эмоциональный дисбаланс, что в сфере образования крайне нежелательно.

Результаты исследования. Исходя из приведенного выше теоретического анализа, проявление ЖСК (способной раскрыться в любой сфере жизнедеятельности человека) может эффективно выполнять также антистрессовую, кризисо-профилактическую и жизнеорганизующую функцию. Данный факт был нами статистически подтвержден в ходе проведенных экспериментальных исследований (период: 2017 год; методы: анонимное тестирование, беседа, самоанализ). Респонденты (42 чел.) были разделены на 2 равные группы (по 12 *учащихся*: студентов, старшеклассников и по 9 *работающих*: служащих, преподавателей):

- «экспериментальная» группа – это те, кто учились с применением инновационной авторской технологии по раскрытию ЖСК в рамках лингвообучающей диады *преподаватель-студенты*, являющейся частью «Самоорганизующейся Психологической Системы» (на примере усвоения итальянского языка и культуры Италии); в состав этой группы входило 7 человек (3 *учащихся* и 4 *работающих*), которые занимались разными восточноазиатскими техниками самовосстановления здоровья;

- «обычная» группа, которую составляли респонденты, не входившие в «экспериментальную» группу (они еще продолжали учебу или уже работали).

Было установлено следующее: (1) все респонденты считают, что за последние 3 года общая стрессогенность жизни в мире (и в Украине, в частности) усилилась; (2) обращение к положительным, благонаполненным сторонам человеческой жизни способствует резистентности организма и помогает противодействовать возникновению внутренних критических

состояний; (3) подтверждено, что древневосточные искусства восстановления психофизиологического здоровья (включая и систему Рэйки) являются эффективными вспомогательными техниками/средствами самовосстановления организма, влияющими на всю экзистенцию человека в целом.

Выявленные стресс-факторы были дифференцированы как личностные и социально-экологические. Естественно, социально-экологические стресс-факторы (терроризм, общая криминальность, военные конфликты, стихийные бедствия, катастрофы и т. д.) не вызывали явно выраженного критичного состояния у респондентов, поскольку не касались их жизни непосредственно. В то же время личностные стресс-факторы фигурировали как сильно действующий дестабилизатор, наиболее значимыми из которых являлись такие:

- для группы *учащихся* [острая необходимость, уже на втором-третьем курсе учебы в вузе, сочетать учебный процесс с той или иной производственной деятельностью, что дестабилизирует студента психоэмоционально и приводит к физическим перегрузкам; некорректное и даже уничижающее отношение ряда преподавателей, которое заметно снижает общий жизненный тонус студента – настроение, энтузиазм и т. д., что отражается на состоянии его здоровья; потеря интереса к некоторым учебным дисциплинам: в силу их бесполезности в будущем, неувлекательного и непрофессионального изложения информации, не импонирующий внешний облик преподавателя и его поведенческая манера; неясность собственных перспектив и загруженность учебного процесса нерелевантной информацией (т. е. “балластными” дисциплинами) вызывают у студентов монотонность в учебе и скуку, при которых теряется интерес и происходит внутренний отказ от начальной отчетливой установки на учебу; патологическое беспокойство по поводу оценок, боязнь преподавательского осуждения и бестактной критики в присутствии своих сокурсников];

- для группы *работающих* [авторитарность, амбициозность руководителей, необходимость безмолвного подчинения со стороны подчиненных, что провоцирует возникновение чувства безысходности, обиды, удрученности и подобное; увеличение профессиональных обязанностей и регулярное

изменение учебных программ, планов и т. д., что вызывает недоумение и отторжение ввиду бесполезной траты времени, поскольку суть вопроса не меняется, а лишь модифицируется форма документации; зависть, некорректность и низменные действия со стороны коллег].

Как свидетельствуют 82% респондентов «обычной» группы, личностные стресс-факторы незамедлительно проецируются на психосоматике и появляется такие симптомы: неудовлетворенность, беспокойство, тревожность, бессонница, простуда, аномальная утомляемость, желудочные дисфункции, головная боль, т. д. В то же время 87% респондентов «экспериментальной» группы (в их число вошли все 7 человек, которые занимались разными восточноазиатскими техниками) констатировали свою резистентность в виде способности: успешно абстрагироваться от кризисно-стрессовых ситуаций/фактов, выискивать условия и формы самореализации, акцентироваться на положительных благоприятных сторонах жизни, погружаться в нишу позитива и самоудовлетворения, тем самым избегая оказаться в критических психо-соматофизиологических состояниях и стремясь чувствовать себя востребованным, нужным, самоэффективными. Таким образом, можно смело утверждать, что ЖСК играет антистрессовую, противокризисную и жизнеорганизующую роль.

Ввиду широкого спектра полученных ранее результатов по разным тестовым методикам, данная роль ЖСК была побочно установлена и в наших предыдущих исследованиях, хотя основное внимание в них было уделено развивающей и позитивно корректирующей функции ЖСК (Иванченко, 2017, с. 199-200, 223-228, 287)..

Выводы. Подводя итог, можно с уверенностью констатировать следующее. Отсутствие эмоционального одобрения, положительного подкрепления и низкие ожидания от собственной эффективности вызывают нарушения когнитивных, мотивационных и эмоциональных процессов, обуславливают опасность появления низкой самооценки, общей неудовлетворенности собой, ощущения собственной неполноценности, вслед за которыми наступает

разочарование, эмоциональное истощение, психологическое выгорание, фрустрация, что провоцирует стрессово-кризисное состояние, выражающееся в ухудшении психосоматических параметров. В то же время раскрытие ЖСК и получаемое при этом удовлетворение, радость, самоэффективность обеспечивают позитивный алгоритм жизненной активности человека, подтверждая жизнеорганизующую функцию и противокризисную роль ЖСК как эффективного антистрессора.

Список использованных источников

1. Варбан, Є. О. (2009). Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Є.О. Варбан. – Київ. – 20 с. [in Ukrainian].
2. Вахоцька, І. О. (2002). Психологічні особливості міжособистісного взаєморозуміння в системі “вчитель-учень” як умова попередження конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / І.О. Вахоцька. – Київ. – 19 с. [in Ukrainian].
3. Галецька, І. І. (2006). Психологія здоров'я: теорія та практика / І.І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Видавнич. центр ЛНУ ім. І. Франка. – 338 с. [in Ukrainian].
4. Гончаренко, М. С. (2009). Духовність, здоров'я й освіта / М.С. Гончаренко // Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. – Вип. 7. – № 876. – С. 4–11. [in Ukrainian].
5. Джан, Р. Г. (1995). Границы реальности. Роль сознания в физическом мире / Р.Г. Джан. – Москва : Изд. Объединенного ин-та высоких температур РАН. – 288 с. [in Russian].
6. Душенко, К. В. (2005). Большая книга афоризмов / К.В. Душенко. – Москва : Эксмо. – 1056 с. [in Russian].
7. Жедунова, Л. Г. (2010). Психология личностного кризиса : автореф. дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.01 / Л.Г. Жедунова. – Ярославль. – 54 с. [in Russian].

8. Журавльова, Л. П. (2008). Психологічні основи розвитку емпатії людини : автореф. дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.07 / Л.П. Журавльова. – Одеса. – 48 с. [in Ukrainian].
9. Иванченко, А. (2017). Жизнесозидающая креативность как личностный феномен : монография. Саарбрюккен (Германия), LAP LAMBERT Academic Publishing. – 372 с. [in Russian].
<https://www.morebooks.de/store/ru/book/1/isbn/978-3-330-06314-3>
10. Иванченко, А. (2014). Жизнесозидающая креативность личности : монография / Андреянна Иванченко, Андреянна Иванченко и Массимо Мэдоро (Глава 3). Под общей ред. А. Иванченко. – Харьков : «Форт». – 354 с. [in Russian]. http://www.fort.kharkiv.com/goods_zhiznesozidayushaya-kreativnost-lichnosti.htm
11. Кокун, О. М. (2012). Психоэнергетические возможности человека: теория и практика : [монография] / О.М. Кокун. – Киев : ГП «Информ.-аналит. агентство». – 168 с. [in Russian].
12. Кузнецов, М. А. (2010). Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності / М.А. Кузнецов, Н.Ю. Діомідова // Вісник ХНПУ. Психологія. – Харків. – Вип. 35. – С. 110–133. [in Ukrainian].
13. Ольховецький, С. М. (2007). Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С.М. Ольховецький. – Київ. – 223 с. [in Ukrainian].
14. Таранов, П. С. (1997). Анатомія мудрості: 120 філософів / П.С. Таранов. – Т. 1. – Симферополь : Реноме, . – 624 с. [in Russian].
15. Титаренко, Т. М. (2003). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – Київ : Либідь. – 376 с. [in Ukrainian].
16. Чумакова, М. А. (2013). Личностная регуляция рационального выбора: развитие идеи единства интеллекта и аффекта / М.А. Чумакова // Психологический журнал. – Т. 34. – № 3. – С. 119–125. [in Russian].

- 17.Щелкова, О. Ю. (2009). Психологическая диагностика в медицине (системное исследование) : дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.04 / О.Ю. Щелкова. – СПб.. – 530 с. [in Russian].
- 18.Юсупов, И. М. (1995). Психология эмпатии : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / И.М. Юсупов. – СПб. – 252 с. [in Russian].
- 19.Ярцев, В. В. (1998). Свойство человека объединять энергией и информацией клетки своего физического тела / В.В. Ярцев // Сознание и физическая реальность. – Т. 3. – № 4. – С. 52–58. [in Russian].
- 20.Ivanchenko, Andreyanna. (2013). Creative Life-Orientation in a Paradigm of Personality's Health and Positive Existence / Andreyanna Ivanchenko // Formazione & Insegnamento : European Journal of Research on Education and Teaching. – Lecce : Editore «Pensa MultiMedia». –Anno XI. – Numero 3. – P. 43–58. [in English]. <http://issuu.com/pensamultimedia/docs/formazione3-2013>
- 21.Hatfield, E. (1993). Emotional Contagion / E. Hatfield, J.T. Cacioppo, R.L. Rapson // Current Directions in Psychological Sciences. – № 2. – P. 96–99. [in English].
- 22.Narayanswamy, R. (2008). Why is Spirituality Integral to Management Education? My Experience of Integrating Management and Spirituality / R. Narayanswamy // Journal of Human Values. – V. 14. – № 2. – P. 115–128. [in English].

Spisok ispol'zovannyh istochnikov

1. Varban, Є. О. (2009). Strategii podolannja zhittevih kriz v junac'komu vici : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk : spec. 19.00.07 “Pedagogichna ta vikova psihologija” / Є.О. Varban. – Kiïv. – 20 s. [in Ukrainian].
2. Vahoc'ka, I. О. (2002). Psihologichni osoblivosti mizhosobistisnogo vzaemorozuminnja v sistemi “vchitel'-uchen” jak umova poperedzhennja konfliktiv : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : spec. 19.00.05 / I.O. Vahoc'ka. – Kiïv. – 19 s. [in Ukrainian].

3. Galec'ka, I. I. (2006). Psihologija zdorov'ja: teorija ta praktika / I.I. Galec'ka, T. Sosnovs'kij. – L'viv : Vidavnich. centr LNU im. I. Franka. – 338 s. [in Ukrainian].
4. Goncharenko, M. S. (2009). Duhovnist', zdorov'ja j osvita / M.S. Goncharenko // Visnik HNU im. V.N. Karazina. – Vip. 7. – № 876. – S. 4–11. [in Ukrainian].
5. Dzhan, R. G. (1995). Granicy real'nosti. Rol' soznaniya v fizicheskom mire / R.G. Dzhan. – Moskva : Izd. Ob'edinennogo in-ta vysokih temperatur RAN. – 288 s. [in Russian].
6. Dushenko, K. V. (2005). Bol'shaja kniga aforizmov / K.V. Dushenko. – Moskva : Jeksmo. – 1056 s. [in Russian].
7. Zhedunova, L. G. (2010). Psihologija lichnostnogo krizisa : avtoref. dis. ... doktora psihol. nauk : spec. 19.00.01 / L.G. Zhedunova. – Jaroslavl'. – 54 s. [in Russian].
8. Zhuravl'ova, L. P. (2008). Psihologichni osnovi rozvitku empatii ljudini : avtoref. dis. ... doktora psihol. nauk : spec. 19.00.07 / L.P. Zhuravl'ova. – Odesa. – 48 s. [in Ukrainian].
9. Ivanchenko, A. (2017). Zhiznesozidajushhaja kreativnost' kak lichnostnyj fenomen : monografija. Saarbrjukken (Germanija), LAP LAMBERT Academic Publishing. – 372 s. [in Russian].
10. Ivanchenko, A. (2014). Zhiznesozidajushhaja kreativnost' lichnosti : monografija / Andrejanna Ivanchenko, Andrejanna Ivanchenko i Massimo Mjedoru (Glava 3). Pod obshhej red. A. Ivanchenko. – Har'kov : «Fort». – 354 s. [in Russian].
11. Kokun, O. M. (2012). Psihojenergeticheskie vozmozhnosti cheloveka: teorija i praktika : [monografija] / O.M. Kokun. – Kiev : GP «Inform.-analit. agentstvo». – 168 s. [in Russian].
12. Kuznecov, M. A. (2010). Specifika reaguvannja na ekzamenacijnij stres u studentiv z riznimi rivnjami emocijnoi kreativnosti / M.A. Kuznecov, N.Ju. Diomidova // Visnik HNPU. Psihologija. – Harkiv. – Vip. 35. – S. 110–133. [in Ukrainian].

- 13.Ol'hovec'kij, S. M. (2007). Psihologichni chinniki ta zasobi podolannja strahiv u pidlitkovomu ta molodshomu junac'komu vici : dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.07 / S.M. Ol'hovec'kij. – Kiïv. – 223 s. [in Ukrainian].
- 14.Taranov, P. S. (1997). Anatomija mudrosti: 120 filosofov / P.S. Taranov. – T. 1. – Simferopol' : Renome,. – 624 s. [in Russian].
- 15.Titarenko, T. M. (2003). Zhittevij svit osobistosti: u mezhah i za mezhami budennosti / T.M. Titarenko. – Kiïv : Libid'. – 376 s. [in Ukrainian].
- 16.Chumakova, M. A. (2013). Lichnostnaja reguljacija racional'nogo vybora: razvitie idei edinstva intellekta i affekta / M.A. Chumakova // Psihologicheskij zhurnal. – T. 34. – № 3. – S. 119–125. [in Russian].
- 17.Shhelkova, O. Ju. (2009). Psihologicheskaja diagnostika v medicine (sistemnoe issledovanie) : dis. ... doktora psihol. nauk : spec. 19.00.04 / O.Ju. Shhelkova. – SPb.. – 530 s. [in Russian].
- 18.Jusupov, I. M. (1995). Psihologija jempatii : dis. ... doktora psihol. nauk : 19.00.01 / I.M. Jusupov. – SPb. – 252 s. [in Russian].
- 19.Jarcev, V. V. (1998). Svojstvo cheloveka ob'edinjat' jenergiej i informaciej kletki svoego fizicheskogo tela / V.V. Jarcev // Soznanie i fizicheskaja real'nost'. – T. 3. – № 4. – S. 52–58. [in Russian].
- 20.Ivanchenko, A. (2013). Creative Life-Orientation in a Paradigm of Personality's Health and Positive Existence / Andreyanna Ivanchenko // Formazione & Insegnamento : European Journal of Research on Education and Teaching. – Lecce : Editore «Pensa MultiMedia». –Anno XI. – Numero 3. – P. 43–58. [in English].
- 21.Hatfield, E. (1993). Emotional Contagion / E. Hatfield, J.T. Cacioppo, R.L. Rapson // Current Directions in Psychological Sciences. – № 2. – P. 96–99. [in English].
- 22.Narayanswamy, R. (2008). Why is Spirituality Integral to Management Education? My Experience of Integrating Management and Spirituality / R. Narayanswamy // Journal of Human Values. – V. 14. – № 2. – P. 115–128. [in English].