

Ivanchenko, Andreyanna. Essence of creative life-orientation manifestation (generalized analysis of longitudinal research) [Иванченко А.А. Сущность проявления жизнестроительной креативности (обобщающий анализ лонгитюдного исследования)] (in Russian) // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія: Психологія. – Одеса : «Астропринт», 2016. – Т. 21. – Вип. 1 (39). – С. 71–82.

УДК: 159.923.5

Иванченко А.А. – кандидат психологических наук, доцент факультета иностранных языков Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, Харьков, пл.Свободы, 4

Ivanchenko Andreyanna Oleksiivna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department of Romance Philology and Translation, Head of the Italian section, V.N. Karazin Kharkov National University, Kharkov, Ukraine.

e-mail: buran@ire.kharkov.ua

ORCID 0000-0001-8470-4328

СУЩНОСТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТРОИТЕЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ (ОБОБЩАЮЩИЙ АНАЛИЗ ЛОНГИТЮДНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

Abstract

Essence of creative life-orientation manifestation (generalized analysis of longitudinal research)

The paper shows the positive role of the creative life-orientation in the self-adaptation, psychological self-regeneration and human body protection systems: the psychophysiology improvement and bigger projection upon the high life values are identified, which confirms the effectiveness of innovative author's technology of linguistic teaching (Italian language). The primacy of spiritual and value reference points that serve as the targets in the creative life-orientation structure have been established: value reference points determine the person's cognitive, emotional and regulatory orientation, being firmly anchored in the course of time in his fixed installations by means of which a person is guided in own judgments and behavior. A cyclically self-enclosed algorithm of the personal evolution has been proved, namely: *spirituality-creativity-spirituality*. It has been statistically validated: the more obvious a person's projection upon the spiritual and human values, in response the more cheerful vitality, productive activity and optimum health status take place. It has been proved that the spirituality and the creative life-orientation act synergistically, being concurrently as a measure of the health safety and strengthening. A positive influence of the ancient East Asian techniques has been revealed: they allow one to sanctify the body, strengthen the psychosomatic system, providing in aggregate the powerful psycho-biophysical basis for the further creative and spiritual growth.

Keywords: creative life-orientation, psychosomatic normalization, spirituality, linguistic teaching, ancient Eastern self-body-renewal techniques.

В статье доказана позитивность жизнестроительной креативности (ЖСК): статистически определено улучшение психофизиологии и большая проекция на высокие ценности, что подтверждает эффективность инновационной авторской технологии лингвообучения (итальянскому яз.). Установлена первостепенность духовно-ценностных

ориентиров-целей в ЖСК-структуре. Доказан циклично самозамкнутый алгоритм личностной эволюции: духовность-ЖСК-духовность. Показана позитивная роль ЖСК в системе психологозащиты, самоадаптации и саморегенерации организма. Выявлено саногенное влияние древневосточных техник на нормализацию психосоматики и внутреннего биоэнергобаланса.

Ключевые слова: жизнесоздающая креативность, психосоматика, духовность, древневосточные техники (само)восстановления организма.

Постановка проблемы. Человеческая жизнь и стрессогенные ситуации представляют собой тесно связанный неразрывный тандем. Стремительность и гипернасыщенность современности провоцируют перенапряжение организма на всех уровнях жизненной активности индивида. Всё в совокупности выводит психо-эмоциофизиологический механизм человеческой “машины” за пределы диапазона его стабильности, тем самым блокируя психо-эмоциоготовность, самореализацию и задействование внутреннего потенциала, что особо важно учитывать в образовании, включая и лингвообучение [1; 4]. Рост перегрузок приводит к уменьшению био-энергетических и психофизиологических запасов человека: снижаются показатели психического здоровья (что ведет к дисгармонизации и аномалиям в социально-бытовом поведении), возрастает подверженность к заболеваниям, появляются соматические дисфункции, нарушается отлаженность природного адаптационного механизма (который ослабевает в результате возникновения сбоев в саморегуляции организма из-за нерационального перерасхода внутренней энергии и преждевременного истощения индивидуальных биоэнергетических ресурсов). Всё в целом свидетельствует об **актуальности** изучения позитивогенных психических феноменов, в частности – жизнесоздающей креативности как данности, а priori заложенной в человеке (благоприятно воздействующей, при этом, на его психосоматику-биоэнергетику), чему и посвящена настоящая статья.

Цель: статистически обосновать интегральное салутогенное влияние ЖСК как личностного феномена и перманентного внутреннего состояния; определить роль ЖСК в структуре эффективной психологической самозащиты, саморегенерации организма, эмоцио-заинтересованности и духовного роста.

Результаты исследования. Избранный нами (в качестве теоретико-методологического инструмента) *системно-гуманистический* подход вытекает из анализа практической и социальной необходимости раскрытия креативности как динамической жизнесозидающей направленности личности. Этот подход был разработан с целью определения квинтэссенции креативности и вынесения ее в ранг феноменов, которые способны оказать салютогенное воздействие на психо-соматофизиологическое состояние организма человека и позитивно изменить качество его жизни. На основе этого подхода была создана (и лонгитюдно апробирована с позитивной динамикой) авторская технология лингво-культурологического обучения итальянскому языку, универсальная для преподавания любой иноязычной системы; Синергетический Культурологично-Экзистенциальный Системный (СКЭС) подход позволил рассмотреть ЖСК как нераздельное интегральное образование, состоящее из тесно связанных, взаимовлияющих и взаимозависимых компонент: духовно-этической, потребностно-мотивационной и эмоционально-когнитивной [4; 9].

Раскрытие ЖСК формирует динамически нарастающую внутреннюю нацеленность, вытекающую из ценностных ориентиров и приоритетов, на которых основана духовность человека. К сожалению, неразрывность и взаимовлияние внутри диады *ЖКС-духовность* до сих пор оставались вне должного внимания исследователей. Воздействие же этой монолитной диады имеет ключевое значение для самоактуализации, регенерации жизненных функций организма, стабилизации психосоматики и позитивации жизни, подтверждая тот постулат, что критерием здоровья выступает духовность (и базирующаяся на ней ЖСК). Креативогенной жизненной проекции сопутствует продолжающиеся позитивные изменения в ценностно-мотивационной сфере и создание эмпатийно-синергизирующего интерперсонального взаимодействия, ориентированных на личностное духовно-нравственное развитие как базовую составляющую общечеловеческого поликультурного мировоззрения. Духовность и ЖСК воздействуют синергетически, одновременно являясь мерилем сохранности и укрепления здоровья, а древнеазиатские техники восстановления организма – при необходимости – позволяют укрепить

психосому; в целом, тем самым, обеспечивается психо-биофизиологический фундамент для последующего креативно-духовного роста [3; 4; 5].

С целью подтверждения высказанных положений нами была проведена серия экспериментов в 2009-2015 годах. В них участвовало 272 чел. в возрасте 18-48 лет, которые были разделены на две группы (для удобства сопоставления – идентичные по количеству): 1) 136 человек, именуемых «инноваторы» (124 студента формирующего эксперимента и 12 преподавателей, прошедших обучение по этой же авторской лингво-культурологической программе усвоения итальянской реалии); 2) 136 человек, именуемых «традиционисты» (108 студентов-«традиционистов», обучавшихся по традиционной программе, 14 преподавателей разных специализаций, 14 служащих). Для изучения структуры ценностных ориентаций и предрасположенности к раскрытию ЖСК использовалась методика М. Рокича «Ценностные ориентации» (сокращенно – ЦО М. Рокича), в которой представлены 18 ценностей, выступающих как цели в жизни. Результаты, полученные с помощью методики ЦО М. Рокича, были соотнесены с данными по следующим методикам: «САН: Самочувствие, Активность, Настроение», опросник «ШСБ: Шкала Субъективного Благополучия», методика «SF-36 Health Status Survey: оценка качества жизни» (табл. 1., табл. 2).

Таблица 1. Обобщенные показатели «инноваторов» – участников формирующего эксперимента (методики САН, ШСБ, SF-36, ЦО М. Рокича)

№ этап а	Этап (год, мес.)	Кол -во чел.	МЕТОДИКИ, по которым тестировались «инноваторы» (136 чел.)							
			1		2		3		4	
			САН (в баллах)		ШСБ (в кол-ве чел.)		SF-36 (в баллах)		ЦО М. Рокича (в кол-ве “выборов”)	
				Среднее за трехлетн ий этап		Среднее за трехлетн ий этап		Среднее за трехлетн ий этап		Среднее за трехлетн ий этап
1	2009 (сент.)	68	50		50		54		138	
2	2009 (дек.)		59	62	60	59	65	66	174	173

3	2012 (май)		66		66		78		208	
4	2012 (сент.)	68	52	61	52	56	54	64	150	189
5	2012 (дек.)		60		56		65		206	
6	2015 (май)		62		60		74		212	

Таблица 2. Обобщенные показатели «традиционистов», учившихся по традиционной программе (методики САН, ШСБ, SF-36, ЦО М. Рокича)

№ этап а	Этап (год, мес.)	Кол-во чел.	МЕТОДИКИ, по которым тестировались «традиционисты» (136 чел.)							
			1		2		3		4	
			САН		ШСБ		SF-36		ЦО (М. Рокича)	
				Среднее за трехлетний этап		Среднее за трехлетний этап		Среднее за трехлетний этап		Среднее за трехлетний этап
1	2009 (сент.)	68	48	45	42	42	43	44	98	107
2	2009 (дек.)		45		41		44		105	
3	2012 (май)		43		42		45		119	
4	2012 (сент.)	68	45	42	43	41	48	45	131	136
5	2012 (дек.)		41		40		46		138	
6	2015 (май)		39		41		42		140	

Методика «ЦО М. Рокича» дает возможность выяснить основу мировоззрения человека, вектор его внутренней направленности, ядро мотивации, жизненной концепции, отношение к самому себе, окружающему миру и другим людям, что оценивается в количестве «выборов» высоких духовных ценностей; все 18 ценностей-целей были разделены на три количественно равных блока: высокие, средние, низкие. Показатели по «САН», интерпретируемые в баллах, позволяют определить психоэмоциональное состояние респондентов. Результаты по «ШСБ», выявляющие количество человек, у которых имелись благоприятные стэны (а именно, стэны 1, 2 и 3), показывают картину эмоционально-когнитивной самооценки их внутреннего состояния, что позволяет выяснить их защитно-компенсаторные механизмы,

уровень общей био-физиологической и психо-социальной адаптации. Данные по «SF-36», определяемые по 8-ми шкалам и оцениваемые в баллах, дают интегральную оценку психофизиологического состояния.

Результаты, полученные с помощью этих методик, подтверждают нашу гипотезу о первостепенности духовного компонента в механизме адаптации-интеграции личности на психофизиологическом и когнитивно-социальном уровнях. Духовность, базируясь на вселенских ценностных ориентирах, выстраивает иерархию высоких гуманистических жизненных принципов и формирует в соответствии с ними цельную жизненную позицию. Как стратегические идеалы, жизненные принципы являются движущими рычагами при межличностном общении, в процессе которого всегда происходит встреча, взаимодействие и влияние двух или более иерархических систем ценностей, приводящих (с той или иной интенсивностью) к одному из биполярных типов взаимоотношений, а именно, либо к эмпатийно-диалогичному, либо к девиантно-конфликтно-генному. Жизненные ориентиры формируют интегральную систему ценностей (для каждого человека – свою и уникальную), которая существенно влияет на построение жизненной стратегии, проекцию профессионального развития и общий стиль жизни. Являясь фундаментальными компонентами структуры личности, ценностные приоритеты отражают все оттенки внутреннего мира, потребностно-мотивационные интенции, волевою сферу и способы взаимодействия с окружающей средой. Ценностные ориентиры определяют когнитивную, эмоциональную и регулятивную направленность личности, ее конативные характеристики, со временем прочно закрепляясь в фиксированных установках человека, которыми он руководствуется в своих суждениях и поведении.

Как показал анализ полученных результатов, между характером ценностей-целей (которые реально побуждают к проявлению креативности) и психосоматической сбалансированностью организма существует прямо пропорциональная зависимость: *чем явственней проекция личности на духовно-гуманистические ценности, тем выше жизненный тонус, продуктивней активность и оптимальнее показатели состояния здоровья.* Данная тенденция

отчетливо видна при сравнении показателей «инноваторов», участвовавших в формирующем эксперименте, с показателями «традиционистов», обучавшихся по традиционной программе. В частности, выявлено следующее:

1) за первый семестр обучения на обоих этапах проведения тестирования – а именно, сентябрь-декабрь 2009 г. и сентябрь-декабрь 2012 г. – у «инноваторов», по сравнению с «традиционистами», заметно улучшаются показатели САН и SF-36; увеличивается количество тех, у кого выявлены благоприятные психофизиологические параметры по методике ШСБ (т.е. стэны 1, 2 и 3); возрастает число тех, кто выбирал высокие ценности по ЦО М. Рокича; обнаружен постепенный рост всех этих показателей вплоть до конца каждого из обоих трехлетних этапов обучения (в мае 2012 г. и мае 2015 г.); совокупность результатов подтверждает эффективность СКЭС подхода и авторской инновационной технологии обучения, валидность нашей гипотезы;

2) у «традиционистов» аналогичные показатели на 20-28% ниже, чем у «инноваторов», что может быть результатом низкой реализации потребностно-мотивационных интенций, ухудшения интеллектуально-познавательной активности и накопления психосоматического утомления;

3) сравнительный анализ результатов тестирования (т.е., май 2012 и май 2015) выявил ухудшение параметров САН, ШСБ и SF-36 как у «инноваторов», так и у «традиционистов», хотя улучшились показания ЦО М. Рокича. С нашей точки зрения, этот факт можно объяснить следующим образом: на период 2014-2015 годов в Украине сложилась неблагоприятная политико-экономическая ситуация, повысился уровень креминогенности, что существенно снизило психо-соматофизиологическую резистентность человека, но вместе с тем усилилась проекция на развитие духовности (вероятно, как следствие интуитивной самозащиты, инстинктивного противодействия сложным обстоятельствам и подсознательного самопогружения в спасительное пространство позитивности). При этом ориентация на высокие ценности-цели у «инноваторов» почти вдвое выше (212 раз, т.е. “выборов”, которые приходится на высокие ценности) по сравнению с «традиционистами» (140 “выборов”), причем, даже в нестабильный 2015 год. Следует подчеркнуть, что респондентами

выступала молодежь в возрасте 18-21 год: именно они представляют будущее нашей страны, поэтому их проекцию на высокие ценности можно расценивать как положительную тенденцию и обнадеживающий для общества фактор.

В целом установлено, что «инноваторы» показали высокий уровень психоэмоционального благополучия, при котором имеется: энтузиазм, оптимизм, повышенный жизненный тонус, энергичность, эмоциональная удовлетворенность, уверенность в себе, любознательность, познавательная пытливость, психофизиологическая выносливость, устойчивая трудоспособность, отчетливая самоэффективность, расширенный круг интересов, продуктивное межличностное взаимодействие, проекция на демократично-коммуникативную манеру общения, эффективная эмоционально-волевая саморегуляция, отсутствие склонности к тревожности и депрессии. Позитивный психоэмоциональный статус сопровождался улучшением внешних показателей здоровья: сбалансированное питание, хороший аппетит, стабильность режима дня, продуктивный сон, внутреннее спокойствие и уравновешенность. Раскрытие ЖСК (которая способствует прогнозированию жизненной стратегии) также во многом зависит от ценностных ориентиров личности: ценности отчетливо очерчивают цели, входят в структуру подсознательного пласта психики, соотносятся с мотивами поведения, управляют поступками, фигурируют как детерминанты активности, направляют жизненный вектор и выстраивают общую линию экзистенции. Ценности, мотивы и эмоции – взаимосвязаны, принимая участие в двух взаимовлияющих процессах, регулирующих поведение индивида: а) в реализации внешнего поведенческого акта и б) в акте внутреннего самоощущения благополучия (или дискомфорта); причем, оба процесса непременно и незамедлительно отражаются на психо-соматофизиологическом состоянии здоровья человека. Аттрактивные имиджево-характерологические особенности, исходящие с одной стороны диады «человек-человек», инициируют положительный биоэнергетический поток с другой стороны диады. В совокупности, образуется циркулирующий внутриадный взаимно-синергизирующий энергопоток (как тип взаимонаправленной эмпатии и аттракции), который функционирует на

подсознательном уровне. Появление эмпато-аттракции целиком зависит от инициатора общения, а именно, от его способности активировать межличностный энергопоток и (в момент активации) “замодулировать” его, вкладывая в него определенный фоновый подтекст.

Высокий уровень духовности инициатора общения – это основная креативная предпосылка *conditio sine qua non*, требуемая для образования позитивогенного психо-биоэнергопотока. Под последним имеется в виду объем единой сбалансированной психоэнергии, образующейся в организме человека в результате окислительно-восстановительных процессов и биохимических реакций. Энергетические поля людей всегда взаимодействуют между собой, оказывая – на уровне подсознания – сильное влияние на внутреннее состояние и самочувствие человека. При восприятии запущенного инициатором благоприятного энергопотока, у реципиента в ответ активируются собственные биохимические и биофизические процессы в организме идентичного характера, которые на психосоматическом уровне обеспечивают нормальную работу всех систем организма. На конативном уровне это выражается в позитивной мимике, интонациях, жестах, манере поведения, которые быстро стереотипизируются.

Эмпато-аттракция отсутствует, если инициатор общения не обеспечивает или блокирует запуск и циркуляцию положительного энергопотока (в силу своих индивидуально-типологических характеристик, детерминирующих стиль руководства, биоэнергетического потенциала и харизмы; а у духовно развитого руководителя, преподавателя, в частности, эти свойства выступают в качестве синергизирующего стимулятора в межличностных отношениях, подключая механизм благоприятствующей эмпатогенной аттракции, которая проявляется в перманентной внутригрупповой биоэнергоциркуляции). Как личность самоактуализованная, преодолевшая дихотомию «эгоизм-бескорыстие», такой преподаватель-креатив способствует активации ЖСК студентов, что приводит к саморегуляции их организма на биохимическом, нейродинамическом и психосомофизиологическом уровнях, так как проявленная ЖСК позволяет естественным путем компенсировать все затраченные биоэнергетические и физиологические ресурсы, осуществляя перераспределение внутренней

энергии: ее самопереход в энергетически истощенные точки тела, которые и требуют регенерации (кстати, психофизиологические ограничения – которые человек сам же себе и устанавливает – существуют только в его воображении, в его подсознании, а в реальности человеческие возможности огромны и безмерны). Продуктивность жизнедеятельности организма *homo sapiens* и естественное восполнение затраченной энергии можно приумножить благодаря позитивности внутренней и внешней сторон человеческой экзистенции, для создания которой существуют разные нетрадиционные способы. Лидирующее место среди них занимают древние восточноазиатские и латиноамериканские методы восстановления психо-энергофизиологического равновесия; научный подход к изучению этих техник начался не так давно, но даже эти немногочисленные исследования сумели пошатнуть по отношению к ним вековой монолит скепсиса и недоверия в ученом мире [2; 3; 6; 7; 8; 10].

В связи с вышесказанным, нами было проведено исследование для выявления/анализа влияния древневосточных техник (само)восстановления организма на нормализацию психосоматики и внутреннего биоэнергетического баланса; первичные данные и выводы анализа нами изложены ранее [5]. В данной статье приведено дополнительное статистическое подтверждение результатов с их сопутствующей научной интерпретацией (табл. 3). Наш исследовательский интерес возник после выяснения того факта, что в группах формирующих экспериментов находились украинцы, практиковавшие разные укрепляюще-оздоровительные техники. Был проведен сравнительный анализ результатов (полученных по методике ШСБ и SF-36) и самоотчетов на украино-итальянском контингенте; всего 144 чел.: 124 украинца и 20 итальянцев.

Таблица 3. Обобщенные показатели положительного воздействия техник укрепления/самовосстановления организма на нормализацию психосоматики и внутреннего биоэнергетического баланса (по методикам ШСБ, SF-36)

Время среза (год, мес.)	Общее количество респондентов в 2-х срезах – 144 чел.				САН средне е по группе	SF-36 средне е по группе
	Общее количество украинцев – 124, из которых:		Общее количество итальянцев – 20, из которых:			
(май) 2011	62 укр.	44 укр. – «традиционисты», не практиковали техники			46	44
		12 укр. – «инноваторы», не практиковали техники			58	61
		6 укр. – «инноваторы»-практиковавшие			61	66
			10 ит.	4 ит. – не практиковали техники	56	55
					63	65
(май) 2014	62 укр.	44 укр. – «традиционисты», не практиковали техники			42	43
		12 укр. – «инноваторы», не практиковали техники			55	62
		6 укр. – «инноваторы»-практиковавшие			59	64
			10 ит.	4 ит. – не практиковали техники	57	58
					62	63

Респонденты: школьники, студенты, служащие Украины (Харьков) и Италии (Венеция, Падуя). Было проведено 2 среза: первый – в мае 2011 года, второй – в мае 2014 г.; в каждом из них участвовало равное количество человек: 62 украинца и 10 итальянцев. В каждую из 2-х групп украинцев (в 2011 года и 2014 года) входило по 44 «традициониста» и 18 «инноваторов». Респонденты, именуемые *практиковавшие* (13 из 36-ти «инноваторов» и 16 из 20-ти итальянцев), занимались разными техниками/практиками укрепления организма и самооздоровления: Йога, медитация, Рэйки, древние восточноазиатские/латиноамериканские оздоровительно-спортивные техники. Таким образом, 29 человек в 2-х срезах практиковали самовосстановление; все из них показали равнозначные результаты, но для корректности сравнения эти группы были взяты в равном количестве: 12 украинцев и 12 итальянцев в 2011 г., 12 украинцев и 12 итальянцев в 2014 году (табл. 3). Анализ свидетельствует:

1) показатели САН и SF-36 «традиционистов» обоих срезов – практически одинаковы, хотя в 2014 г. – хуже, чем в 2011 г.: снизилась учебно-производственная активность, уменьшилась позитивная психоэмоциональная настроенность и готовность; по данным самоотчета у них усилилась рассеянность, неуверенность, беспокойство, негативная реакция на разные неудачи, редуцировалась способность извлекать позитивные факты из проблем – возможно, в силу стрессовой политико-экономической ситуации в Украине по сравнению с более стабильной Италией показатели итальянцев были лучше (мало различаясь между срезами), чем у украинцев-«традиционистов»;

2) сравнительно с «традиционистами», результаты «инноваторов» 2-х срезов существенно выше, но в 2014 г. они несколько ниже, чем в 2011 году;

3) самыми высокими были данные 24-х *практикующих* разные техники укрепления/самовосстановления организма (12 украинцев, 12 итальянцев), из которых у украинцев имелись незначительные различия между показателями САН и SF-36, хотя результаты 2014 года для обеих наций – ниже, чем в 2011 г., что вытекает логически, коррелируя с глобальной стрессогенностью жизни;

4) по сравнению с украинцами, лучшие результаты – у *практикующих* итальянцев 2011 г. благодаря меньшей личностно-социальной стрессогенности.

Итак, нами зафиксирована валидность древних психолого-философских, спортивно-медицинских техник восстановления энергофизиологического баланса в организме. Их эффективность тем выше, чем более гармонизирована и позитивна внутренняя сущность человека, значит, менее проблемно-хаотично бытие, т.к. внутреннее закономерно самопреобразовывается во внешнее. Было подтверждено, что при использовании древних нетрадиционных техник, уже зарекомендовавших свою эффективность, пополняются био-энергоресурсы, восстанавливается психо-энергофизиологический баланс в теле, приобретает психическое равновесие, которое и есть закономерным последствием раскрытия ЖСК как синерго-аттрактивной субстанции человеческой психики.

Выводы и перспективы. Наше исследование показало, что «инноваторы» (участники формирующих экспериментов) в сравнении с «традиционистами»

показали лучшие результаты по методикам САН, ШСБ, SF-36 и ЦО М. Рокича: у них выявлены стабильные позитивные психофизиологические параметры и большее количество «инноваторов» выбирало высокие ценности; обнаружен постепенный рост данных показателей вплоть до конца каждого из обоих трехлетних этапов обучения (май 2012 г. и май 2015 г.); всё в совокупности подтверждает эффективность примененного СКЭС подхода и авторской инновационной технологии лингвообучения [4; 9]. Доказано, что положительная динамика в саморегуляции организма и стабильность в самочувствии способствуют прогрессированию дальнейшей самоактуализации как природной человеческой потребности, реализация которой создает самозамкнутый циклический алгоритм личностной эволюции: духовность-ЖСК-духовность. ЖСК принимает непосредственное участие в усилении психорезистентности человека и стабилизации психофизиологических функций. Нормализация психосоматических показателей связана с тем, что активизируются внутренние биоэнергетические резервы и беспрепятственная энергоциркуляция. Свободное протекание энергопотока регулирует функционирование организма на биохимическом, нейродинамическом, соматофизиологическом уровнях, продуцируя позитивогенные эмоции. Внутренняя позитивогенность человека катализирует его инстинктивное стремление максимально продлевать данное самоощущение, что создает своеобразную “креативно-зависимость”: человек как бы входит в перманентное состояние эмоционально-энергетической и биофизиологической потребности пребывать в ЖСК, то есть, в состоянии повышенного жизненного тонуса.

Перспективным представляется исследование ЖСК при лингвообучении в других этнических контекстах (украинцы-латиноамериканцы, украинцы-китайцы/бутанцы), осуществляя его методом сравнительного анализа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вархола М. Инновации в учебном процессе с учетом человеческого фактора / Михал Вархола // Economics, science, education: interation and synergy:

materials of international scientific and practical conference (Bratislava, 18-21 January 2016).: in 3 V. – V. 1. – К.: Centre of educ. liter., 2016. – С. 26.

2. Заика Е.В. Трансцендентальная медитация и ее влияние на личностное развитие студентов / Е.В. Заика // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2013. – Вип. 45. – Частина 1. – С. 115–124.

3. Иванченко А. Жизнесозидающая креативность личности : Монография / Андреянна Иванченко, Массимо Мэдоро (Глава 3); под ред. А. Иванченко. – Харьков : Форт, 2014. – 354 с. – Режим доступа: http://www.fort.kharkiv.com/goods_zhiznesozidayushaya-kreativnost-lichnosti.htm

4. Иванченко А.А. Креативность и экзистенция : Монография / А.А. Иванченко. – Харьков : Форт, 2013. – 422 с. – Режим доступа: http://www.fort.kharkiv.com/dir.php?search_words=%EA%F0%E5%E0%F2%E8%E2%ED%EE%F1%F2%FC

5. Иванченко А.А. Преимущества жизнесозидающей креативности в психосоматическом и биоэнергетическом аспекте / А.А. Иванченко // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 30. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 234–243.

6. Колісник О.П. Медитація як спосіб активації потенціалу та як шлях духовного саморозвитку особистості / О.П. Колісник // Науковий часопис НПУ імені В.П. Драгоманова : зб. наук. праць.:– К., 2010. – Серія 12 : Психол. науки. – № 30 (54). – С. 83–91.

7. Колісник О.П. Практика медитації як радикальний засіб духовного саморозвитку / О.П. Колісник // Соціальна психологія. – 2009. – № 6 (38). – С. 114–126.

8. Левшинов А. Внутренний наркотик или Целительная медитация / Андрей Левшинов. – СПб. : Питер, 2001. – 192 с.

9. Ivanchenko A. 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», 2013. – Anno XI. – Numero 3. – P. 43–58. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://issuu.com/pensamultimedia/docs/formazione3-2013>

10. Medoro M. Reiki Tradizionale Giapponese. Terzo livello. Il ritorno alle radici del mistero / Massimo Medoro. – Venezia : Supernova, 2012. – 220 p.

REFERENCES

1. Varhola, M. (2016). Innovacii v uchebnom processe s uchetom chelovecheskogo faktora / Mihal Varhola // Economics, science, education: interation and synergy: materials of international scientific and practical conference (Bratislava, 18-21 January 2016).: in 3 V. – V. 1. – K.: Centre of educ. liter. [in Russian].

2. Zaika, E.V. (2013). Transcendental'naja meditacija i ee vlijanie na lichnostnoe razvitie studentov / E.V. Zaika // Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni G.S. Skovorodi. Psihologija. – Vip. 45. – Chastina 1 [in Russian].

3. Ivanchenko, A. (2014). Zhiznesozidajushhaja kreativnost' lichnosti : Monografija / Andrejanna Ivanchenko, Massimo Mjedoro (Glava 3). Pod red. A. Ivanchenko. – Har'kov : Fort [in Russian].

4. Ivanchenko, A.A. (2013). Kreativnost' i jekzistencija : Monografija / Andrejanna Alekseevna Ivanchenko. – Har'kov : Fort [in Russian].

5. Ivanchenko, A.A. (2015). Preimushhestva zhiznesozidajushhej kreativnosti v psihosomaticheskom i biojenergeticheskom aspekte / A.A. Ivanchenko // Problemi suchasnoï psihologii: Zbirnik naukovih prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogienka, Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukraïni / za nauk. red. S.D. Maksimenka, L.A. Onufrievoi. – Vip. 30. – Kam'janec'-Podil's'kij : Aksioma [in Russian].

6. Kolisnik, O.P. (2010). Meditacija jak sposib aktivacii potencialu ta jak shljah duhovnogo samorozvitku osobistosti / O.P. Kolisnik // Naukovij chasopis NPU imeni V.P. Dragomanova : zb. nauk. prac'.:– Serija 12 : Psihol. nauki. – K. [in Ukrainian].

7. Kolisnik, O.P. (2009). Praktika meditacii jak radikal'nij zasob duhovnogo samorozvitku / O.P. Kolisnik // Social'na psihologija. – № 6 (38). [in Ukrainian].

8. Levshinov, A. (2001). Vnutrennij narkotik ili Celitel'naja meditacija / Andrej Levshinov. – SPb. : Piter [in Russian].

9. 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» [in English].

10. Medoro, M. (2012). Reiki Tradizionale Giapponese. Terzo livello. Il ritorno alle radici del mistero / Massimo Medoro. – Venezia : Supernova [in Italian].

Іванченко Андріяна Олексіївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри романської філології і перекладу, керівник секції Італіяністики, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків, Україна.

СУТНІСТЬ ПРОЯВУ ЖИТТЄТВОРЧОЇ КРЕАТИВНОСТІ (УЗАГАЛЬНЮЮЧИЙ АНАЛІЗ ЛЮНГІТЮДНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

У статті доведена позитивність життєтворчої креативності (ЖТК): статистично визначено поліпшення психофізіології, більша проєкція на високі цінності, що підтверджує ефективність інноваційної авторської технології лінгвонавчання (італійської мови). Встановлено першорядність духовно-ціннісних орієнтирів-мет у ЖТК-структурі. Доведено циклічно самозамкнутий алгоритм особистісної еволюції: духовність-ЖТК-духовність. Показано позитивну роль ЖТК у системі психологічного захисту, самоадаптації та саморегенерації організму. Виявлено саногенний вплив древнесхідних технік на нормалізацію психосоматики та внутрішнього біоенергобалансу.

Ключові слова: життєтворча креативність, нормалізація психосоматики, духовність, древнесхідні техніки (само)відновлення організму.

СУЩНОСТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСОЗИДАЮЩЕЙ КРЕАТИВНОСТИ (ОБОБЩАЮЩИЙ АНАЛИЗ ЛЮНГИТЮДНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

РЕФЕРАТ

В статье показана позитивная роль жизнесоцидающей креативности в системе самоадаптации, психологической защиты человека и саморегенерации

организма: выявлено улучшение психофизиологии и бóльшая проекция на высокие жизненные ценности, что подтверждает эффективность инновационной авторской технологии лингвообучения (итальянскому языку). Установлена первостепенность духовных и ценностных ориентиров, которые выступают как цели в структуре жизнесозидающей креативности: ценностные ориентиры определяют когнитивную, эмоциональную, регулятивную направленность личности, со временем прочно закрепляясь в фиксированных установках человека, которыми он руководствуется в своих суждениях и поведении. Доказан циклично самозамкнутый алгоритм личностной эволюции: *духовность-креативность-духовность*. Статистически подтверждено: чем отчетливей проекция личности на духовно-гуманистические ценности, тем бодрее жизненный тонус, продуктивней активность и оптимальнее показатели состояния здоровья. Доказано, что духовность и жизнесозидающая креативность воздействуют синергетически, одновременно являясь мерилем сохранности и укрепления здоровья. Выявлено позитивное влияние древних восточнаитских техник: они позволяют санировать организм, укрепить психосоматическую систему, в совокупности, обеспечивая психо-биофизиологическую основу для последующего креативно-духовного роста.

Ключевые слова: жизнесозидающая креативность, нормализация психосоматики, духовность, лингвообучение, древневосточные техники (само)восстановления организма.