

7. Professiograficheskoe opisanie osnovnyh vidov dejatel'nosti sotrudnikov GPS MVD Rossii: posobie. Red. M. I. Mar'in, I. N. Efanova, M. N. Poljakov i dr. Minsk: VNIPO, 1998. 132 s.

8. Psihologija jekstremal'nyh situacij dlja spasatelej i pozharnyh. Pod obshhej red. Ju. S. Shojgu. Moskva: Smysl, 2007. 319s

9. http://www.metod-kopilka.ru/professionalno_vazhnye_kachestva_spasatelya_ih_rol_v_obespechenii_ushpeshnoy_deyatelnosti_pri-18793.htm

10. <http://sajt-spasatel.ru/protivopozharnaya-podgotovka/takticheskaya-podgotovka-spasatelej.html>

УДК 159.9

Иванченко А.А., д. психол. наук, доцент, Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

АНТИСТРЕССОВАЯ И ОРГАНИЗУЮЩАЯ РОЛЬ ФЕНОМЕНА ЖИЗНЕСОЗИДАЮЩЕЙ КРЕАТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Життєздійснювальна креативність констатується як особистісний феномен, внутрішня динамічна спрямованість в екзистенції людини і початкова стадія в ієрархії екстра-ординарних психічних явищ. Емпірично виявлено її антистресову, протикризову 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 давньоєсхідних психолого-філософських рекреаційно-оздоровчих технік/практик (включаючи також і систему Рейкі) на енергофізіологічну збалансованість організму і нормалізацію психосоматики (які виступають ефективними протикризовими додатковими допоміжними засобами).

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

Жизнесозидающая креативность констатируется как личностный феномен, внутренняя динамическая направленность в экзистенции человека и начальная стадия в иерархии экстра-ординарных 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, ко-

торое 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

Постановка проблемы. Парадоксальность современной жизни состоит в том, что позитивный характер мирового экономикотехнократического 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 стрессфакторов 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 диагностикокоррекционных 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 самодовлетворенности, 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 общемиро-

вые 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-регенерирующей 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 интериоризованную 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 персонализируют 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 жизнестроительной динамической направ-

ленности 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 жизнестроительного, креативно-духовного и творческого самороста (Иванченко, 2014, 2017). К сожалению, неразрывность и взаимовлияние внутри тандема *ЖСК-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 антистрессором.

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 ста-

вили 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 ргіогі 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

синхронизуя свою бытову і учебну екзистенцію. 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 преобладает 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 социоопрос-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 психосоматофизиологических 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 жизнеорганизирующую функцию и противокризисную роль ЖСК как эффективного антистрессора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2009. 20 с.
2. Вахоцька І. О. Психологічні особливості міжособистісного взаєморозуміння в системі «вчитель-учень» як умова попередження конфліктів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. Київ, 2002. 19 с.
3. Галецька І. І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавнич. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
4. Гончаренко М. С. Духовність, здоров'я й освіта. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. 2009. Вип. 7. № 876. С. 4–11.
5. Джан Р. Г. (Границы реальности. Роль сознания в физическом мире. Москва: Изд. Объединенного ин-та высоких температур РАН, 1995. 288 с. [
6. Душенко К. В. Большая книга афоризмов. Москва: Эксмо, 2005. 1056 с.
7. Жедунова Л. Г. Психология личностного кризиса: автореф. дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.01. Ярославль, 2010. – 54 с.
8. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: автореф. дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2008. 48 с
9. Иванченко А. Жизнесозидающая креативность как личностный феномен: монография. Саарбрюккен (Германия), LAP LAMBERT Academic Publishing, 2017. 372 с.
<https://www.morebooks.de/store/ru/book/1/isbn/978-3-330-06314-3>
10. Иванченко А., Мэдоро Массимо. Жизнесозидающая креативность личности: монография. (Глава 3). Под общей ред.

А. Иванченко. Харьков: «Форт», 2014. 354 с.
http://www.fort.kharkiv.com/goods_zhiznesozidayushaya-kreativnost-lichnosti.htm

11. Кокун О. М. Психоэнергетические возможности человека: теория и практика: монография. Киев: ГП «Информ.-аналит. агентство», 2012. 168 с

12. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності. Вісник ХНПУ. Психологія. Харків. 2010. Вип. 35. С. 110–133.

13. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, (2007. 223 с.

14. Таранов П. С. Анатомия мудрости: 120 философов. Т. 1. Симферополь: Реноме, 1997. 624 с.

15. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

16. Чумакова М. А. Личностная регуляция рационального выбора: развитие идеи единства интеллекта и аффекта. Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 3. С. 119–125.

17. Щелкова О. Ю. Психологическая диагностика в медицине (системное исследование): дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.04. СПб., 2009. 530 с.

18. Юсупов И. М. Психология эмпатии: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01. СПб., 1995. 252 с.

19. Ярцев В. В. Свойство человека объединять энергией и информацией клетки своего физического тела. Сознание и физическая реальность. 1998. Т. 3. № 4. С. 52–58.

20. Ivanchenko Andreyanna. Creative Life-Orientation in a Paradigm of Personality's Health and Positive Existence. Formazione & Insegnamento: European Journal of Research on Education and Teaching. Lecce: Editore «Pensa MultiMedia». Anno XI. 2013. Numero 3. P. 43–58.
<http://issuu.com/pensamultimedia/docs/formazione3-2013>

21. Hatfield E., Cacioppo J. T., Rapson R. L. Emotional Contagion. Current Directions in Psychological Sciences. 1993. № 2. P. 96–99.

22. Narayanswamy R. Why is Spirituality Integral to Management Education? My Experience of Integrating Management and Spirituality. Journal of Human Values. 2008. V. 14. № 2. P. 115–128.

ТРАНСЛИТЕРАЦИОННЫЙ ПЕРЕВОД СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ

1. Varban Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вихова психологія». Київ, 2009. 20 с.

2. Vahoc'ka I. O. Psihologichni osoblivosti mizhosobistisnogo vzaemorozuminnja v sistemi «vchitel'-uchen'» jak umova poperedzhennja konfliktiv: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : spec. 19.00.05. Kiïv, 2002. 19 s.
3. Golec'ka I. I., Sosnovs'kij T. Psihologija zdorov'ja: teorija ta praktika. L'viv: Vidavnich. centr LNU im. I. Franka, 2006. 338 s.
4. Goncharenko M. S. Duhovnist', zdorov'ja j osvita. Visnik HNU im. V.N. Karazina. 2009. Vip. 7. № 876. S. 4–11.
5. Dzhan R. G. (Granicy real'nosti. Rol' soznaniya v fizicheskom mire. Moskva: Izd. Ob#edinennogo in-ta vysokih temperatur RAN, 1995. 288 s. [
6. Dushenko K. V. Bol'shaja kniga aforizmov. Moskva: Jeksmo, 2005. 1056 s.
7. Zhedunova L. G. Psihologija lichnostnogo krizisa: avtoref. dis. ... doktora psihol. nauk: spec. 19.00.01. Jaroslavl', 2010. – 54 s.
8. Zhuravl'ova L. P. Psihologichni osnovi rozvitku empatii ljudini: avtoref. dis. ... doktora psihol. nauk: spec. 19.00.07. Odesa, 2008. 48 s
9. Ivanchenko A. Zhiznesozidajushhaja kreativnost' kak lichnostnyj fenomen: monografija. Saarbrjukken (Germanija), LAP LAMBERT Academic Publishing, 2017. 372 s.
<https://www.morebooks.de/store/ru/book/1/isbn/978-3-330-06314-3>
10. Ivanchenko A., Mjedoru Massimo. Zhiznesozidajushhaja kreativnost' lichnosti: monografija. (Glava 3). Pod obshhej red. A. Ivanchenko. Har'kov: «Fort», 2014. 354 s.
http://www.fort.kharkiv.com/goods_zhiznesozidayushaya-kreativnost-lichnosti.htm
11. Kokun O. M. Psihojenergeticheskie vozmozhnosti cheloveka: teorija i praktika: monografija. Kiev: GP «Inform.-analit. agentstvo», 2012. 168 s
12. Kuznecov M. A., Diomidova N. Ju. Specifika reaguvannja na ekzamenacijnij stres u studentiv z riznimi rivnjami emocijnoï kreativnosti. Visnik HNPU. Psihologija. Harkiv. 2010. Vip. 35. S. 110–133.
13. Ol'hovec'kij S. M. Psihologichni chinniki ta zasobi podolannja strahiv u pidlitkovomu ta molodshomu junac'komu vici: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.07. Kiïv,(2007. 223 s.
14. Taranov P. S. Anatomija mudrosti: 120 filosofov. T. 1. Simferopol': Renome, 1997. 624 s.
15. Titarenko T. M. Zhittevij svit osobistosti: u mezhah i za mezhami budennosti. Kiïv : Libid', 2003. 376 s.
16. Chumakova M. A. Lichnostnaja reguljacija racional'nogo vybora: razvitie idei edinstva intellekta i affekta. Psihologicheskij zhurnal. 2013. T. 34. № 3. S. 119–125.
17. Shhelkova O. Ju. Psihologicheskaja diagnostika v medicine (sistemnoe issledovanie): dis. ... doktora psihol. nauk: spec. 19.00.04. SPb., 2009. 530 s.

18. Jusupov I. M. Psihologija jempatii: dis. ... doktora psihol. nauk: 19.00.01. SPb., 1995. 252 s.
19. Jarcev V. V. Svojstvo cheloveka ob#edinjat' jenergiej i informaciej kletki svoego fizicheskogo tela. Soznanie i fizicheskaja real'nost'. 1998. T. 3. № 4. S. 52–58.
20. Ivanchenko Andreyanna. Creative Life-Orientation in a Paradigm of Personality's Health and Positive Existence. Formazione & Insegnamento: European Journal of Research on Education and Teaching. Lecce: Editore «Pensa MultiMedia». Anno XI. 2013. Numero 3. P. 43–58. <http://issuu.com/pensamultimedia/docs/formazione3-2013>
21. Hatfield E., Cacioppo J. T., Rapson R. L. Emotional Contagion. Surrent Directions in Psychological Sciences. 1993. № 2. P. 96–99.
22. Narayanswamy R. Why is Spirituality Integral to Management Education? My Experience of Integrating Management and Spirituality. Journal of Human Values. 2008. V. 14. № 2. P. 115–128.

УДК 159.9.072.42 : 159.97

Кокун О.М., член-кореспондент НАПН України, д. психол. наук, професор, головний науковий співробітник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України;

Пішко І.О., начальник науково-дослідної лабораторії Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України;

Лозінська Н.С., науковий співробітник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, e-mail: nataloz@ukr.net

СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ВИНИКНЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

У статті викладено результати емпіричних досліджень, що характеризують особливості вияву найбільш стресогенних чинників бойової діяльності, які зумовлюють виникнення у військовослужбовців ПТСР. Такими чинниками виявилися: частота спостережень за загибеллю або пораненнями людей в ході бойових дій; перебування в оточенні ворога та небезпека загибелі; поранення, інші дуже небезпечні ситуації; побоювання, страх власної загибелі; стресори морально-етичного характеру; довготривалі навантаження, які породжують втому; стресори сімейного життя; запахи газів, трупів та ін.; фізичне знищення бойовиків (особливо вперше); неможливість змінити умови свого існування; вигляд трупів, крові; вибухи, гудіння, ревіння, гуркіт, стрілянина; руйнування будівель, техніки, споруд, ландшафту; інтенсивні міжособистісні конфлікти.

Ключові слова: негативні психічні стани, синдром посттравматичного стресового розладу, військовослужбовці, бойові травми, антитерористична операція.

В статье изложены результаты эмпирических исследований, характеризующих особенности проявления наиболее стрессогенных факторов боевой деятельности, обуславливающих возникновение у военнослужащих ПТСР. Такими факторами