

Вознюк О.В. Исследовательская деятельность как фактор духовного и соматического здоровья личности // Дослідницький компонент у діяльності загальноосвітніх навчальних закладів та позашкільних закладів освіти: ретроспектива і перспектива: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 21 листопада 2013 р., м. Київ. – К.: ІОД, 2013. – С. 51-59.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ДУХОВНОГО И СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Вознюк А.В.,

*Житомирский государственный университет им.И.Франко,
alexvoz@ukr.net*

Исследовательская деятельность представлена как один из факторов духовного и соматического здоровья личности участников образовательного процесса. Механизмы исследовательской деятельности рассматриваются в ракурсе энтропийных и негэнтропийных процессов, связанных с генерацией энергии как фактора здоровья.

Ключевые слова: исследовательская деятельность, духовное и соматическое здоровье, энтропийные и негэнтропийные процессы, информационная теория эмоций.

The research activity is presented as one of the factors of personality's spiritual and physical health of the educational process participants. The mechanisms of research activities are considered in the framework of entropy and negentropy processes associated with the generation of energy being the factor of health.

Keywords: research activities, spiritual and physical health, entropy and negentropy processes, information theory of emotions.

Дослідницька діяльність представлена як один з чинників духовного і соматичного здоров'я особистості учасників освітнього процесу. Механізми дослідницької діяльності розглядаються в ракурсі ентропійних та негэнтропійних процесів, пов'язаних з генерацією енергії як чинника здоров'я.

Ключові слова: дослідницька діяльність, духовне і соматичне здоров'я, ентропійні і негэнтропійної процеси, інформаційна теорія емоцій.

Множество людей создают материально-технические смыслы, и лишь немногие – философско-духовные. Если материальные смыслы призваны умозрительным образом интегрировать материальные факторы человеческого бытия, то духовные направлены на кристаллизацию

(обнаружение) наиболее общих законов существования человека, общества и природы. Психофизиологическим двигателем этого процесса выступает потребность человека в снижении информационной неопределенности своего бытия. Как показал Н.В.Симонов в *информационной теории эмоций*, последние выступают функцией информационной неопределенности внешней среды, когда на неопределенность предстоящих значимых событий человек, как правило, реагирует стрессом – негативным психоэмоциональным состоянием, которое при неблагоприятных условиях может изрядно исчерпать энергетические ресурсы человеческого организма. Это, в свою очередь, чревато теми или иными заболеваниями, приводящими к страданиям [4–11].

Постижение сущности социоприродной реальности помогает человеку повысить свой энергетический тонус благодаря понижению стрессогенного напряжения своего существования, поскольку позволяет обнаруживать те или иные законы этой реальности, снизив при этом уровень ее неопределенности и повысив комфортность жизни.

Итак, наш мир ищет определенности – целостности и гармонии, связности и упорядоченности сущего. Одним из наиболее последовательных направлений этого процесса является поиск всеобщих аспектов реальности – ее универсалий, что проявляется в поисково-исследовательской деятельности личности, связанная с психоинформационным уровнем человеческого бытия. Данный вывод проистекает из понимания *здоровья как гармоничного состояния человека*, наполняющего его энергией, которая, в свою очередь, выступает главным фактором здоровья как психофизиологического состояния.

Гармония в контексте философской и психологической мысли представляет собой целостность, то есть синтез всех психофизиологических составляющих человека, единство физического и психического, состояние, которое объединяет мысли и действия их носителей, а также интегрирует в себе все многочисленные дихотомии нашего существования, такие, как моральное и фактологическое, аффект и интеллект, чувства и мысли, внутреннее и внешнее, индивидуально-личностное и социально-историческое.

Гармонию можно понимать не только как цель динамики (онто- и филогенетической эволюции), но и статики (системы) человека.

Поэтому гармония как принцип целостности является той категорией (понятием, состоянием), которая в наиболее обобщенном виде выражает не только цель, но условие, а также истоки любого существования.

Состояние гармонии человека как целостного существа обнаруживается в рамках такого явления, которое, во-первых, служит системоформирующим фактором для человека как целостной системы, и во-вторых, выполняет роль главного регулятора человеческого поведения.

Есть все основания утверждать, что такой регулятор актуализируется

на базе *функций полушарий головного мозга человека*, о чем еще в 60 годы XX столетия писал Б. Г. Ананьев и что сейчас трудно оспорить. Как свидетельствуют исследования, полушария можно рассматривать психофизиологическим фокусом человеческого организма, поскольку с их функциями прямо или косвенно связаны такие стороны человеческого существа, как энергетическая и информационная регуляция поведения [1], механизмы целеположения и поиска (выбора) способов достижения цели [16; 17], эмпатия и рефлексия, экстраверсия и интроверсия, произвольная и произвольная сферы психической деятельности, первая и вторая сигнальные системы, сила и слабость нервных процессов, их лабильность и инертность, возбуждение и торможение, "Я" и не-"Я", сознание и подсознание, эрготропные и трофотропные функции организма, симпатическая и парасимпатическая ветви вегетативной нервной системы и др. [2; 12, с. 44–53, 138].

Нужно отметить, что в онто- и филогенезе живого существа наблюдается постепенный рост полушарной асимметрии, наибольшее выражение которой достигается в зрелом возрасте. Потом полушарная асимметрия постепенно нивелируется, обнаруживая состояние функционального синтеза полушарий, когда пожилой человек, обогащенный жизненным опытом, в сущности превращается в ребенка с его пластичной психикой и непосредственностью восприятия мира (что выступает, в известной мере, акмеологичным идеалом).

Можно сказать, что развитие человека проходит от правополушарного, подсознательного аспекта психики (у младенца оба полушария функционируют как единое целое в основном по принципу правого полушария) к левополушарному (сознательному), а от него – к функциональному состоянию полушарного синтеза.

Проведенный анализ позволяет укрепить вывод о триадной природе человека (дух, душа, тело), которая обнаруживается на уровне механизмов познания человеком мира: как полагает Ю. А. Урманцев, существует три типа постижения бытия человеком: чувственный (то есть правополушарный), рациональный (то есть левополушарный) и медитативный [18]. Как свидетельствуют энцефалографические исследования, медитативное (творческое) состояние проистекает из функционального синтеза, гармонии полушарий, когда их работа в психофизическом смысле согласуется [20].

Соответственно, существуют три способа, или уровня, отражения и освоения человеком действительности: 1) конкретно-чувственный, эмоционально-образный, правополушарный, подсознательный; 2) абстрактно-логический, теоретический, левополушарный, сознательный; 3) парадоксально-медитативный, творческий, диалектический, сочетающий две полярные стратегии отражения и освоения действительности – художественную и мыслительную.

Эта триадная структура процесса познания находит отражение в исследованиях П. В. Симонова, который рассматривал три модуса человека – сознательный, подсознательный и сверхсознательный [17, с. 73].

Изложенное выше позволяет по-новому понять онто- и филогенетическую динамику полушарий, которая обнаруживает движение от *подсознательного* (правополушарного) к *сознательному* (леповолушарному) аспекту психической деятельности, а от него – к их синтезу и выходу на уровень *сверхсознательного* (К. С. Станиславский, В. П. Симонов) как креативного статуса человека, характеризующегося состоянием *единства противоположностей*, которое С. Б. Церетели называл Истиной, и которое на уровне психического отражения действительности реализуется в феномене дипластии – способности человеческого мышления совмещать в одном жизненном контексте взаимоисключающие друг друга вещи [2, с. 140].

Дипластия как парадоксальная двойственность в психологии реализуется в виде категорий *бисоциации* (или бисоциативности, которая, в отличие от ассоциативности, является *принципиально творческой способностью* человека к созданию абсолютно новых, нетривиальных связей – это соединение того, что никогда еще не было соединено через интеграцию нескольких элементов и формирование из них новой целостности), *парадоксальном* (многозначном, сумеречном) мышлении, *энантисемии* (двойственность, парадоксальность смыслов), *"операциональной интеграции"*, амбивалентности. Амбивалентность личности выступает свойством (а также и условиями существования), которое реализуется в процессе сосуществования равных по потенциальности и неприемлемых противоположных желаний, чувств, мыслей, действий, аттитюдов по отношению к внешнему или собственному, внутреннему миру, что на функционально-феноменологическом уровне закрепляется в мотивационной, аффективной и поведенческой сферах человека.

Отмеченная амбивалентность проистекает из асимметрии полушарий головного мозга человека (и, соответственно, асимметрии сознания и подсознательного), которые выступают в известном понимании функциональными антагонистами.

Именно постулируемый П. В. Симоновым *принцип сверхсознательного* (на уровне которого антагонистические полушарные стратегии познания мира уравниваются и гармонизируются) выступает системным свойством целого – новым эмерджентным свойством, не присущим целостному человеку, как детерминированному (несвободному) существу. Именно на уровне данного сверхсознательного реализуется механизм свободы человеческой личности, выступающий одной из главных проблем современной науки. Как отмечает

Р.Б.Калмыков, традиционный линейный детерминизм в свое время цинично отстранился от решения телеологической проблемы, так до сих пор и не смог решить проблему свободной воли, что нашло отражение в антиномиях Канта. Остались непрояснены особый причинный и онтологический статус автономных предметов природы, причинная подоплека активности и самоорганизации живых организмов, базис особой частной онтологии человека, ключевой принцип основных приводных механизмов его физиологии, психики и сознания. Все эти проблемы с новой силой сегодня акцентируются синергетикой, что делает все более острой необходимость подвергнуть детерминизм существенной доработке [14].

Таким образом, личность человека как, по определению, свободная и самодетерминированная сущность, может быть таковой в сфере сверхсознания – системного свойства целого, то есть человека как системы, выступающей несвободной, детерминируемой сущностью. В данной, говоря языком синергетики, сверхсистемной, надддитивной сфере сверхсознания преодолевается детерминистская природа человека, выступающего одним из элементов Вселенной, в которой все взаимосвязано со всем на основе бытийного принципа "тотального детерминизма".

Именно на уровне данного детерминизма человек предстает пред нами как зависимое от внешней среды, несвободное, а поэтому страдающее и болеющее существо. Болезнь в данном случае можно рассматривать как фактор этой зависимости.

Данный вывод коррелирует с выводами упомянутой нами выше *информационной теории эмоций* П.В.Симонова. Эмоции, как известно, есть особый класс психических процессов и состояний, связанных, так или иначе, со всеми проявлениями человеческой психики, сопровождающих практически все проявления активности субъекта и отражающихся в форме непосредственного переживания. Эмоции выступают одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальной потребности. В этом проявляется информационная функция эмоций, согласно П.В. Симонову, который экспериментально показал, что эмоция это функция информации, то есть эмоция – реакция организма на недостаток информации о той или иной актуальной жизненной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека [16].

Исходя из *информационной теории эмоций*, согласно которой человеческие эмоции проистекают из недостатка актуальной информации об окружающем мире, можно утверждать, что дефицит информации о внешнем мире есть выражение ситуативной неопределенности (что порождает у человека состояние неуверенности в сегодняшнем и завтрашнем дне). Такая неопределенность вызывает эмоциональные

реакции, могущие породить фрустрации и стрессы – главный бич нашего существования, если данные стрессы приобретают хронический характер, когда, как показали исследования, хронические стрессы приводят к преждевременному старению организма [19, с. 118]. К этому же результату приводит и злость как элемент стресса: ученые США и Великобритании установили, что злоба и враждебность значительно ускоряют процесс старения человеческого организма.

Экспериментально показано, что негативные эмоциональные реакции, а также связанные с ними психофизиологические состояния и поведенческие аттитюды (такие, например, как ложь, неискренность, злость, ненависть, зависть и др.), проистекают из стрессогенной модели поведения и мировоззрения, которая подрывает здоровье человека, поскольку снижает его энергетический тонус [3].

При этом большая неопределенность мира рождает, согласно В. Франклу, сенсогенный невроз (стресс), вызывающий страдания человека из-за отсутствия смысла (связывающего вещи воедино и уменьшающего информационную неопределенность реальности). А серия малых неопределенностей рождает серию непрекращающихся стрессов, на которые наш организм реагирует отдачей энергии (эмоций), что "обесточивает" нашу жизнь, делает ее болезненной юдолью страданий.

В связи с этим существенным может явиться вывод о том, что неопределенность, которая выступает функцией эмоций, играет первую скрипку в системе социальных иерархий живых существ. Известно, что существа с большей эмоциональной возбудимостью испытывают больший страх (у пугливых детей более высокий средний уровень возбуждения нервной системы [15, с. 53]), поскольку отдают предпочтение сигналам с высокой степенью определенности, а неопределенные (стрессорные) сигналы социальной среды вызывают у них состояние стресса.

По этой же причине существа, занимающих верхние ступени социальной иерархии, характеризуются низким уровнем развития адаптационных механизмов, в том числе и на гормональном уровне. Иными словами, лидеры не приспособляются к внешней среде, но приспособляют ее к себе, что, в силу их невысокого эмоционального тонуса, проистекает из их высокой способности реагировать на информационную неопределенность (на "тонкие", сложные, низкочастотные информационные сигналы), которая не вызывает у лидеров состояния стресса и не активизирует адаптационные механизмы: если в клетки, помещенные рядом, посадить двух незнакомых и реагирующих друг на друга крыс-самцов, то через некоторое время в силу адаптационного стресса тот из них может умереть, у которого более активен приспособительный тонус организма (см.: также знаменитый опыт с овцой и волком, помещенных рядом).

Существует *продуктивный механизм полного снижения*

информационной неопределенности среды существования человека, не связанный с многочисленными механизмами психологической защиты – вера в Высший Разум (Абсолют) как убежденность человека в наличие Абсолюта как творческого, вседержащего, всеسوдеждающего и гармонизирующего начала реальности. Это вера в предустановленную Абсолютом гармонию и справедливое устройство мира, управляемого и направляемого Высшей волей, которая все держит под контролем, когда "ни один волос с головы человека" не упадет без этой воли.

Приведем пример. В. Джеймс в книге *"Многообразие религиозного опыта"* исследует то, что произошло с людьми, которые коренным образом изменили систему ценностей, приняв **духовную (религиозную)** жизненную позицию. В его книге много примеров удивительнейших метаморфоз, которые произошли с этими людьми. Приведем пример того, к каким последствиям привело одного из героев книги изменение его системы ценностей. Повествование начинается с диалога между нашим героем и его учителем:

“Вы должны прежде всего освободиться от гнева и душевного смятения”.

– “Но, возразил я, разве это достижимо?”

– “Да, отвечал он, это достижимо для японцев, значит это должно быть достижимо и для вас”.

Вернувшись домой, я ни о чем не мог думать, кроме этих слов: "освободиться, освободиться!" Вероятно, во время сна эта мысль непрерывно занимала мой дух, потому что я проснулся с тою же мыслью и с откровением новой истины, которая вылилась в такой фразе: "Если возможно освободиться от гнева и раздражительности, зачем же оставаться под их властью?" Я почувствовал силу этого довода и согласился с ним. Дитя, почувшшее, что оно может стоять на ногах, не станет ползать. И в ту же минуту, как я дал себе отчет, что эти две злокачественные язвы – гнев и мелочная озабоченность могут быть уничтожены во мне, они исчезли. Признание их бессилия над нами, уничтожает их силу. С этого момента жизнь приняла для меня совершенно иной вид.

И хотя желание освободиться от тирании страстей и сознание исполнимости такого желания вошло в мою душевную жизнь, мне нужно было еще несколько месяцев, чтобы почувствовать себя в безопасности в этом новом положении. Но так как я не испытывал больше ни душевного беспокойства, ни гнева, даже в самой слабой степени, хотя случаи к этому и представлялись, я мог не бояться уже этих страстей и не следить за собой. Я был поражен тем, насколько возросла энергия и стойкость моего духа, насколько я стал сильнее во всех жизненных столкновениях и как хочется мне все утверждать, все любить.

Начиная с этого утра мне пришлось проехать около пятнадцати тысяч верст по железной дороге. Мне пришлось много раз сталкиваться с извозчиками, носильщиками, кондукторами, слугами отелей, со всеми, кто раньше был для меня вечной причиной досады и гнева; теперь я не мог бы упрекнуть себя ни в одной невежливости по отношению к ним. Мир внезапно стал добрым в моих глазах. Я стал чувствителен, если можно так выразиться, только к лучам добра.

Целый ряд примеров можно было бы привести для доказательства того, что мое состояние духа обновилось коренным образом, но довольно и одного примера. В минуту моего отъезда, которого я очень желал, так как путешествие представляло для меня большой интерес, я увидел без малейшего неудовольствия, как мой поезд двинулся с места и ушел со станции без меня, потому что мой багаж опоздал. Швейцар отеля, задыхаясь от бега, показался на вокзале уже в ту минуту, когда поезд скрылся с моих глаз. Когда он увидел меня, у него было лицо человека, который со страхом ждет, что его будут бранить; и он принялся объяснять, как он не мог пробиться сквозь толпу на многолюдной улице, где его так стеснили, что нельзя было сделать ни одного шагу ни назад, ни вперед. Когда он кончил, я ему сказал: "Это ничего не значит, и в этом нет вашей вины. Постараемся поспеть во время завтра. Вот вам за труды. И я очень сожалею, что доставил вам такие затруднения". Радостное удивление, какое изобразилось на его лице, было достаточной наградой за неприятность опоздания. На другой день он отказался от платы за услугу, и мы расстались с ним друзьями на всю жизнь.

В течение первых недель моего опыта я держался на страже лишь относительно беспокойного состояния духа и гнева. Но за это время я заметил, что и другие страсти, гнетущие и унижающие человека, покинули меня. Тогда я стал изучать родство, какое существует между ними, пока не убедился, что все они вырастают из этих двух корней. И я так долго оставался свободным от них, что мог уже быть уверенным в своем освобождении. Как нельзя добровольно броситься в грязь, так не мог бы я отныне допустить в себе те скрытые и угнетающие импульсы, какие жили во мне прежде, как наследие длинного ряда поколений,

В глубине души я убежден, что и чистое христианство, и чистый буддизм, и Духовная Наука (*Mental Science*), и вообще все религии знают то, что для меня явилось откровением. Но почему-то ни одна из них не говорит о легкости и простоте, с какой совершается это обновление. По временам я спрашивал себя, не погибнут ли ростки новой жизни от моего равнодушия и лени? Но опыт доказывает противное. Я чувствую такое сильное желание делать что-нибудь полезное, как если бы вернулось ко мне детство со всей пылкостью,

какая вносилась тогда в игры. Если бы понадобилось, я без колебания стал бы драться. Мое новое состояние совершенно исключает трусость. Я заметил, что я перестал испытывать смущение перед моей аудиторией.

Когда я был ребенком, молния ударила однажды в дерево, под которым я стоял, вследствие чего со мной случилось сильное нервное потрясение. Следы его оставались у меня вплоть до того дня, когда я вообще простился с душевным беспокойством. С той поры я совершенно спокойно вижу молнию и слышу гром, который раньше действовал на меня чрезвычайно болезненно. Всякая неожиданность также иначе стала действовать на меня, и я не вздрагиваю уже от каждого внезапного впечатления.

Мне не приходит в голову задумываться над дальнейшими результатами моего нравственного обновления. Я убежден, что совершенное здоровье, о котором упоминается в Христианской Науке, вытекает именно из этого состояния – я заметил, что мой желудок лучше исполняет свои функции. Несомненно, что пищеварение энергичнее совершается в радостном состоянии, чем в угнетенном. Я не трачу времени, какое у меня осталось, на обдумывание будущей жизни и будущего неба. Небо, которое я ношу в себе, прекраснее того, какое я могу создать воображением и какое обещает нам религия. Я готов принять все, что вытекает из моего нравственного развития, куда бы это меня не привело, лишь бы гнев, душевные смуты и все, что ими порождается, не имело там места" [13, с. 151-152].

Другим продуктивным механизмом снижения информационной неопределенности (энтропийности) среды существования является **исследовательская познавательная деятельность**, которая благодаря нахождению научных и жизненных смыслов заметно уменьшает стрессорность бытия человека, а поэтому значительно увеличивает его энергетический тонус, что и выступает главным информационно-когнитивным фактором здоровья личности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ананьев Б. Г. Билатеральное регулирование как механизм поведения // Вопросы психологии. – 1963. – № 5. – С. 84–96.
2. Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональные асимметрии человека. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
3. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. – М.: Прогресс, 1990. – 192 с.
4. Вознюк А.В. Одаренный ребенок и вредные привычки // Одаренный ребенок. Научно-практический журнал. – 2011. – № 2. – С. 146-152.
5. Вознюк А.В. Связь духовного и соматического здоровья человека в поле социального конфликта // Магістр медсестринства. – 2012. – № 1

(7). – С. 10-16.

6. Вознюк А.В. Здоровий спосіб життя як найголовніший ресурс суб'єктів освітнього процесу // Магістр медсестринства. – 2012. – № 2 (8). – С. 12-28.

7. Вознюк А.В. Анализ духовного и соматического здоровья личности в сфере социального конфликта // Практическая психология образования XXI века: проблемы и перспективы. Духовно-нравственное воспитание в образовательном пространстве России: сб. науч.статей и материалов X-й Всероссийской научно-практической конференции: под общ.ред. И.М. Ильичевой, Р.В. Ершовой. – Коломна: Московский государственный обласной социально-гуманитарный институт, 2012. – С. 26-33.

8. Вознюк О.В. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія / О.В.Вознюк, О.А.Дубасенюк, Ф.М.Калінчук. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – 408 с.

9. Вознюк А.В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография / под ред. А. А. Дубасенюк. – Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. – 716 с.

10. Вознюк А.В. Информационная концепция здоровья личности // Акмеология 2013. Методологические и методические проблемы. Выпуск 22 / Под ред. Н.В. Кузьминой, Е.Н. Жариновой. – СПб.: Из-во "Центр стратегических исследований", 2013. – С. 37-46.

11. Вознюк А.В., Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности // «Академия Тринитаризма», М., Эл № 77-6567, публ.18113, 26.07.2013

12. Голубева Е. А. Индивидуальные особенности памяти человека. – М.: Педагогика, 1980. – 151 с.

13. Джемс В. Многообразие религиозного опыта. – СПб., 1992. – 423 с

14. Калмыков Р.Б. Синергетика – двигатель модернизации детерминизма // <http://www.synergetic.ru/science/sinergetika-dvigatel-modernizacii-determinizma.html>

15. Развитие личности ребенка: Пер. с англ. /Обл.ред. А.М. Фонарева. – М.: Прогресс, 1987. – 272 с.

16. Симонов П. В. Мотивированный мозг. – М.: Наука, 1987. – 270 с.

17. Симонов П. В., Ершов П. М. Темперамент, характер, личность. – М.: Педагогика, 1984. – 160 с.

18. Урманцев Ю. А. О формах постижения бытия // Вопросы философии. – 1993. – № 4. – С. 89–105.

19. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 239 с.

20. Murphy M., Dobovan S. Contemporary meditation research. – San

Francisco, Esalen Institute Press, 1985. – P. 34–40.