

Вознюк О.В. Психологія здоров'я // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Духовно-інтелектуальне виховання і навчання в XXI столітті» 21 жовтня 2021 року. Харків: ХНПУ, 2021. С. 177-188.

Олександр Васильович Вознюк,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри англійської мови
Житомирського державного університету імені Івана Франка,
alexvoz@ukr.net

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я людської істоти постає однією з наріжних цінностей її життя, тому вивчення феномена здоров'я – це один із пріоритетів сучасної науки як форми суспільної свідомості. При цьому здоров'я як найскладніший і найважливіший об'єкт для вивчення виявляє міждисциплінарний характер, оскільки тільки в контексті зусиль різних наук можна досягти цілісного розуміння цього феномена.

Аналіз наукової літератури щодо різних аспектів здоров'я дозволяє зробити фундаментальний висновок: найбільш повно здоров'я як психофізіологічна сутність характеризує стан функціонально-соматичної цілісності людського організму, що забезпечує повноту і різноманітність всієї множини процесів цього організму [1–7; 10; 15; 30; 31].

Втрата здоров'я людським організмом реалізується як втрата ним зазначеного вище стану цілісності/когерентності в результаті певних дій на організм з боку зовнішнього і/або внутрішнього середовища, що, відповідно до другого початку термодинаміки, призводить до підвищення ентропії, тобто до активізації процесів розпаду організму через неузгодженість біоритмів та функцій його клітин, органів і систем.

У контексті проблеми здоров'я цілісність людського організму проявляється також в тому, що на будь-який негативний подразник зовнішнього середовища організм відповідає єдиною пристосувальною реакцією – стресом, результатом якого є різні хвороби (Г. Сельє [27]). Стрес як психофізіологічний процес постає цілісним станом оскільки він супроводжується стійким набором неспецифічних реакцій організму, загальних для більшості, якщо не для всіх, хвороб.

Зазначений феномен дозволяє припустити, що у витоків безлічі захворювань лежить вузький набір причин, що сфокусований навколо єдиного чинника, який призводить до ослаблення життєвого тону організму, звужуючи його "життєвий простір". Це, у свою чергу, призводить до спотворення нормального режиму функціонування однієї із "слабких" ланок організму, що і продукує хворобу, яка переборюється єдиним же чинником/ресурсом – імунітетом, процес ослаблення якого зараз розглядається в якості основного чинника будь-якої хвороби, в тому числі і COVID-19.

У цілому, стрес як найпоширеніший феномен сучасного світу виступає, перш за все, інформаційним процесом, оскільки є психофізіологічним "потрясінням" людського організму, зумовленим в меншій мірі негативними/стресорними діями зовнішнього середовища, і в більшій, – психолого-світоглядним негативізмом самої людини. Тобто, соматичні реакції організму на той чи інший стимул (подразник) зовнішнього середовища, в силу наявності великих ресурсів механізму гомеостазу (що реалізує діалектичну стійкість внутрішнього середовища живих систем), як правило, не можуть привести до хвороби (тут ми не розглядаємо екстремальні умови існування живої істоти, в тому числі і людини).

У даному випадку хвороба у контексті перебігу інформаційних процесів виникає тоді, коли організм людини не може адекватно реагувати на зовнішні подразники саме в силу своєї психолого-світоглядної деструкції. Остання виступає умовою вироблення безлічі згубних/негативних психологічних установок, емоційних станів і ціннісних орієнтацій, що генерують/актуалізують, в свою чергу, всілякі хвороби. Як писав А. Маслоу, зараз багато спеціалістів різних галузей знань доходять висновку, що причина багатьох, якщо не всіх хвороб людини, пов'язана з її психічною організацією, і, в кінцевому підсумку, з її духовно-ціннісно-світоглядними орієнтаціями [22; 12].

Процес лікування будь-якої хвороби при цьому виявляється у певному розумінні простим. Він полягає в гармонізації духовного світу людини, в упорядкуванні її свідомості, оскільки, як писав ще бл.Августин, "страждання людини є наслідком неупорядкованого розуму".

Зазначимо, що стрес на рівні основних психофізіологічних реакцій людини проявляється у вигляді емоцій, які виступають інтегральною характеристикою людського організму, про що свідчить інформаційна теорія емоцій П.В. Симонова, згідно з якою емоція є реакція людини на дефіцит актуальної інформації: якщо людина відчуває дефіцит інформації щодо певної актуальної для неї події, то цей стан формує емоційну (орієнтовну, пошукову, стресову) реакцію, в якій задіяний цілісний організм. Відтак, як експериментально показав П.В. Симонов, емоція є функція інформації, коли емоція реалізується як реакція організму на брак інформації про ту чи іншу життєву ситуацію, пов'язану з процесом задоволення людиною своїх потреб [29].

Виходячи з інформаційної теорії емоцій можна стверджувати, що дефіцит інформації про зовнішній світ є виразом ситуативної невизначеності, яка породжує у людини стрессорний стан непевності в сьогоденному і завтрашньому дні.

Діпак Чопра і Рудольф Е. Танзи в книзі "*Довершені гени*" ("*Super Genes*", 2017) пишуть, що в основі хронічного стресу зазвичай лежать три чинники: повторюваність, непередбачуваність і брак контролю. У цьому зв'язку А.М.Свядош зазначає, що психічна травма, зазвичай, пов'язана не з тим, що фокусується у минулому людини, а з тим, що загрожує майбутньому, породжує невизначеність ситуації і тому вимагає прийняття рішення щодо того, як бути в подальшому. А ця невпевненість (інформаційний дефіцит) викликає емоційні

реакції, що можуть породжувати фрустрації і стреси – головний бич нашого існування, якщо ці стреси набувають хронічного характеру, коли, як показали дослідження, хронічні стреси призводять до передчасного старіння організму.

До цього ж результату приводить і злість/агресія як елемент стресу: вчені США і Великобританії встановили, що злоба і неприязнь значно прискорюють процес старіння людського організму. Також було експериментально показано, що негативні емоційні реакції, а також пов'язані з ними психофізіологічні стани і поведінкові установки/атитюди (такі, наприклад, як брехня, нещирість, злість, ненависть, заздрість та ін.), є наслідком стресогенної моделі поведінки і "збиткового" світогляду, які нівелюють здоров'я людини, оскільки знижують енергетичний тонус її організму [13; 32].

При цьому, стрес як фундаментальна причина хвороб реалізується не тільки в процесі емоційного реагування на подразники зовнішнього і внутрішнього середовища (що виражає адаптивний аспект стресу), але і в процесі неможливості/нездатності такого реагування (що виступає чинником дезаптації): як свідчать експериментальні дослідження, онкохворі люди не мають схильності до зовнішнього прояву роздратування і гніву, вони, як правило, поступливі, не впевнені в собі і терплячі. Вони при цьому високочутливі до стресу і разом з тим менш здатні до розрядки негативних емоцій [14]. Цих людей може вивести з рівноваги наявність таких міжособистісних проблем, як заздрість і конкуренція, в результаті чого вони втрачають надію, стають безпорадними, впадають в депресію [23].

Депресія як вираз емоційного стресу, до речі, також є канцерогенним чинником: згідно лонгitudному дослідженню, що було проведено у Чикаго (США), депресія безпосереднім чином постає детермінантою смерті від раку навіть у випадках сталості таких чинників, як куріння, зловживання алкоголем, вік, матеріальний стан і прецеденти ракових захворювань в сім'ї [28]. Все це говорить про те, що психо-енерго-поведінковий чинник людського життя вирішальним чином впливає на здоров'я людини.

Найбільш повно психо-енерго-поведінкова складова здоров'я була вивчена Інститутом кинесиології (США), результати досліджень якого наводять у своїх книгах П. Вайнцвайг і директор цього інституту Д. Даймонт. Науковці дійшли висновку, що позитивний настрій і позитивне ставлення до світу є вирішальним чинником підвищення життєвого тону людини і зміцнення її імунітету з усіма соціальними і медико-біологічними наслідками, що випливають з цього [13; 32].

Відтак, здоров'я людини виступає сутністю, яка виражає характер і рівень інтегрованості організму в навколишнє середовище, що на мові синергетики визначається як процес дисипації – відкритості організму зовнішньому середовищу, з яким він обмінюється енергією та інформацією, знижуючи рівень своєї ентропії і отримуючи доступ до енергетичних ресурсів зовнішнього середовища.

За таких умов, здоров'я є змінна – функціональна величина, що характеризує здатність організму відновлювати і підтримувати незмінною гомеостатичну рівновагу. У зв'язку з цим здоров'я, яке характеризується певним

рівнем адаптаційної енергії, може бути виражено величиною зворотної кількості енергії, яку організм змушений витратити для відновлення гомеостазу після виведення його з рівноваги.

Хвороба, причина якої є зниження життєвого (енергетичного) тону людського організму, актуалізується завдяки стресам, які виступають інформаційної сутністю і є наслідком інформаційної невизначеності важливих для людини подій. Таким чином, падіння енергетичного тону організму викликається стресами, які мають як зовнішні (погодні умови, інтенсивне фізичне навантаження, неправильне харчування та ін.), так і внутрішні причини.

До внутрішніх причин (діалектичним чином пов'язаних із зовнішніми причинами) відноситься "негармонійний" світогляд і мислення людини, які можуть привести до розвитку "негармонійного", "патологічного" ставлення до життя через вироблення деструктивних психологічних установок. Це, в свою чергу, призводить до виснаження життєвої енергії: як показали експерименти, падіння життєвої енергії у людини має місце внаслідок її негативного ставлення до себе і навколишнього середовища, що підтверджується вивченням ракових та інших захворювань: причиною як раку, так і інших хвороб, виступають тривалі вкорінені негативні стресові стани/реакції людини (ненависть, гнів, образа, ревності та ін.). Навпаки, позитивне ставлення людини до життя підвищує енергетичний тонус організму.

Існує ефективний механізм повного зниження інформаційної невизначеності соціального середовища людини, не пов'язаний з численними механізмами психологічного захисту, – віра в Вищий Розум (Абсолют) як переконаність людини в наявності Бога – творчого гармонійного початку реальності. Це віра у передвстановлену гармонію і справедливий в причинно-наслідковому відношенні устрій світу ґрунтується на переконанні, згідно з яким існування даного світу спрямовується Вищою волею, яка все тримає під контролем, коли "жодна волосина з голови людини не впаде без волі Бога". Тому, як показують дослідження, віруючі люди менше хворіють і живуть довше [8; 11].

У зв'язку з висновком про те, що стрес виступає головною причиною людських хвороб, розглянемо фундаментальний механізм існування сучасної людини, пов'язаний з формуванням *психологічних захистів як універсальних пристосувальних реакцій людини на стресогенне соціальне середовище*.

Найбільш повно механізми психологічного захисту вивчені в контексті *теорії когнітивного дисонансу* (когнітивної дистрибуції), яка показує, що "ми не переробляємо інформацію неупереджено, а спотворюємо її таким чином, щоб вона задовольняла нашим раніше засвоєним уявленням" (Е. Аронсон [9]). У момент когнітивного дисонансу людина прагне звільнитися від амбівалентної (двоїстої) парадоксальної когнітивної ситуації за допомогою спотворення дійсності (що можна проілюструвати байкою про "зелений виноград").

Наприклад, коли ми купили якусь вельми дорогу річ, яка потім виявилася непотрібною, тобто не вартою заплачених за неї грошей, то ми виявляємо дві протилежні когніції (припущення): або річ дійсно є цінною і коштує

витрачених грошей, або ми опинилися "лохами", тобто нас обдурили.

Ці дві протилежні когніції, по-перше, не можуть мирно співіснувати одна з одною в "чорно-білій" свідомості людини з її двійковою "так-ні" логікою мислення. Саме для даної людини виникає зазначена проблема, пов'язана з когнітивним дисонансом. По-друге, людині, яка володіє чорно-білим мисленням, для запобігання падінню самооцінки, виявляється вельми проблематичним визнати себе лохом. Тому для захисту своїх "честі та гідності" така людина (на рівні глибинних психічних функцій) вдається до формування витончених механізмів психологічного захисту. У цьому випадку людина переконує себе в тому, що в покупці поганого товару вона не винна, або що товар виявився хорошим, або в тому, що товар поганий, але був придбаний через здійснення особливого викупу своєї долі й ін.

Принциповим в даному випадку виявляється те, що багато людей причиною своїх успіхів вважають себе, а невдач – інших людей, навколишнє середовище, долю тощо.

Таким чином, протиріччя між двома протилежними ідеями (подіями), на яких зосереджується людина, що характеризується чорно-білим дискретно-лінійним сприйняттям дійсності, часто призводять до того, що одна з цих ідей (подій) або витісняється, або спотворюється, або трансформується в напрямку смислового ряду протилежної ідеї. В результаті такого дискретно-лінійного процесу обробки інформації людина втрачає адекватне сприйняття реальності, яка являє собою, насправді, принципово цілісною, нелінійною сутністю, в рамках якої протилежності мирно сусідять і навіть переходять одна в одну.

Соціальна психологія виявила безліч подібних прикладів когнітивного дисонансу, коли в проблемній ситуації через виникнення когнітивного дискомфорту в разі зіткнення двох полярних ідей (психологічних станів), людина відкидає одну з ідей (психологічних станів), оскільки вона не здатна "фліртувати з абсурдом": в своїй більшості, як зауважив А. Камю, такі люди – це істоти, які витрачають своє життя на переконання себе в тому, що оточуюча їх дійсність не абсурдна.

Однак творчі люди здатні мислити парадоксально-багатозначним чином, і у процесі подолання когнітивної амбівалентності (подвійності) подій навколишньої дійсності здатні усувати конфлікт між протилежними когніціями шляхом їх поєднання в певній проміжній між ними когніції – нейтральній парадоксальній сутності. Цей акт відкритості до абсурду, парадоксу досягається завдяки творчому парадоксально-метаморфозному мисленню і світогляду, що виявляє дипластію як здатність інтегрувати протилежні сутності (поняття, психологічні стани, емоційні реакції) і оперувати ними (див., наприклад, таку форму мови, як оксиморон – "живий мрець", "сильна слабкість", "геніальна тупість"), що постає провідним чинником розвитку людини в онто- і філогенезі (Б.Ф. Поршнев).

Відзначимо, що процес когнітивного дисонансу має місце не тільки на логіко-поведінковому, психолого-світоглядному, а й на психофізіологічному і соматичному рівнях організму, що є причиною багатьох хвороб – психічних, психосоматичних, соматичних. У фізіології когнітивний дисонанс виступає в

образі павлівського "збивання мотивів" (конфлікту двох протилежних і однаково сильних мотивів поведінки), що є умовою виникнення неврозів, які експериментальним чином викликаються сильним збудженням гіпоталамуса (при якому одночасно активізуються обидві його відділи), а також в процесі боротьби суперечливих прагнень/мотивів людини (А.М. Свядош).

Людина ж, яка виступає відкритою системою і яка сприймає світ з повною довірою, поєднуючи полярні його аспекти, є творчою особистістю, оскільки, як засвідчують експерименти, люди з високим творчим потенціалом краще асоціюють поняття з протилежними значеннями, ніж з подібними (В.С. Ротенберг [25]).

Тут потрібно сказати і те, що творчість як процес інтеграції контрастних і суперечливих сутностей і створення нових цілісностей (смислів), є головною рисою еволюційного механізму. Як пише Ф.Клікс, найважливіша передумова появи нової якості складається тоді, коли дві системи, які незалежно виникли для виконання різних функцій, вступають між собою у взаємодію. Ця взаємодія породжує нову якість, при цьому дві початкові структури зберігаються в новій функціональній єдності як її часткові підсистеми, однозначні за своєю природою [20].

Згідно В.С.Ротенбергу, творчі люди можуть зберігати стан невизначеності, володіючи можливістю рефлексувати і використовувати одночасно кілька протилежних один по відношенню до одного ідей, понять, уявлень, психологічних, психофізіологічних станів. І, як наслідок, творчі люди можуть сприймати і досліджувати такі відносини і зв'язки, які є недоступними для тих, хто схиляється до ясності і однозначності [25].

Якщо творча особистість є метою розвитку людини, то такою ж метою розвитку є і фундаментальна властивість творчої людини, що полягає в здатності включати полярні аспекти світу в єдиний концептуальний і онтологічний контекст, тобто сприймати світ як дещо цілісне, інтегральне і парадоксальне/абсурдне.

У зв'язку з цим відзначимо, що творча людина, характеризуючись розвитком внутрішньої мотивації як стану самодетермінації і самодостатності, володіє життєстійкістю в силу високого рівня адаптаційних механізмів, які їй притаманні в силу творчого, парадоксального, багатозначного ставлення до реальності, що дозволяє творчій людині контролювати різні події/чинники цієї реальності, досягаючи стану контролювання свого життя.

Під суб'єктивним відчуттям контролю розуміється переконання індивіда у власній здатності впливати на внутрішні стани та поведінку, а також на зовнішнє оточення [24]. Наслідки негативних подій і переживання того, що відбувається може бути пережите більш благополучно, якщо людина володіє контролем над ситуацією. Суб'єктивне відчуття контролю включає в себе такі характеристики особистості, як самоефективність, атрибутивний стиль поведінки, внутрішній локус контролю, впевненість в собі і досконале володіння собою [21].

Відчуття неконтрольованості майбутніх або теперішніх подій зумовлює формування в людині стану недостатності контролю своєї діяльності, що

знижує мотиваційну енергію людини, її здатність навчатися, і сприяє прояву таких негативних станів, як підвищений рівень тривожності, фрустрація, депресія, відчуття пригніченості і смутку, безвихідності, а також зумовленість існування людини невблаганними зовнішніми чинниками. У свою чергу, неможливість контролювати послідовність дій формує у людини такі емоційні характеристики та стани, як песимізм, пасивність, відсутність бажання долати труднощі, прагнення перекласти відповідальність на зовнішні обставини, необ'єктивне ставлення до оточуючих людей.

Саме почуття неконтрольованості, безпорадності є більшою мірою чинником у формуванні "навченої безпорадності" [17]. При цьому суб'єктивне відчуття контролю впливає на те, як людина регулює свої емоції і справляється зі стресом, а також допомагає їй розвивати соціальні навички взаємодії [18; 19]. Це, у свою чергу, постає наріжним чинником здоров'я.

Крім того, як засвідчили психологічні дослідження, внутрішня мотивація як психологічний механізм самоконтролю людини реалізується в так званій надситуативній творчій діяльності (як способі переборення, трансцендування наявної життєвої ситуації "тут і тепер"). Тобто внутрішня мотивація, що звільняє людину від детермінації її поведінки зовнішнім середовищем, реалізує творчий акт, який постає діяльністю, вільною від зовнішніх впливів, діяльністю заради самої діяльності, подібно до "мистецтва заради мистецтва".

Так, В.А.Петровський стверджує, що в надситуативній активності активно-неадаптивного виходу людини за межі відомого і заданого проявляється суб'єктність – тенденція людини діяти у напрямку оцінки себе як носія вільної причинності. Такий надситуативний мотив поведінки характеризується спонуканнями, які є надлишковими з точки зору задоволення актуальних потреб і які можуть навіть перебувати на протилежному їм полюсі, коли прийняття надситуативної цілі не виникає з безпосередніх вимог ситуації. Однак саме ці характеристики (вихід за межі потребово-ситуативної детермінації) і описують розвиток внутрішньої мотивації на ціннісно-світоглядному рівні.

Органічно пов'язаним з внутрішньою мотивацією і надситуативною активністю є феномен творчої діяльності: Д.Б.Богоявленська виявила, що творча активність не стимулюється ні зовнішніми чинниками, ані впливом внутрішніх оцінок, але характеризується виходом за межі заданої мети і високим рівнем креативності.

Тому, як бачимо, формування внутрішньої мотивації до певного виду діяльності впливає з розвитку творчої складової учасників освітнього процесу, коли формування/розвиток творчої особистості є головним моментом у кристалізації внутрішньої (самодетермінантної) мотивації щодо поведінки людини, а творчість при цьому є виходом у сферу багатозначного, багатомірного, парадоксального, абсурдного, дипластичного розуміння реальності та її освоєння. Тобто творчість передбачає актуалізацію надситуативності як здатності суб'єкта долати принцип доцільності, виходити за рамки "тут і тепер".

Внутрішня мотивація формується на шляху непрагматичної діяльності

(якою і виступає творчість): експерименти Річарда де Чармса показали, що якщо людина отримує винагороду за роботу, яку вона робить за власним бажанням, то внутрішня мотивація цієї діяльності буде слабшати; а якщо ж людина не винагороджується за нецікаву діяльність, розпочату нею тільки заради винагороди, то внутрішня мотивація до неї може парадоксальним чином посилитися [16].

Едвард Дісі показав, що відчуття людиною себе як компетентного діяча і самодетермінованої особистості окреслює її базові потреби. З іншого боку, задоволення цих базових потреб у тій чи іншій діяльності реалізує механізм формування внутрішньої мотивації до цієї діяльності, як і остання постає чинником реалізації зазначених базових потреб, з якими тісним чином пов'язана ще одна базова потреба – потреба в значущих відносинах.

Наведені вище результати дозволили Е. Дісі і Р. Раяну обґрунтувати теорію когнітивної оцінки, згідно з якою людина в процесі тієї чи іншої діяльності проводить оцінку трьох параметрів: причинного (коли людина прагне з'ясує, що є причиною її дій – вона сама або дещо ззовні), компетентнісного (пов'язаного із з'ясуванням ефективності діяльності) та соціального (коли залучена до діяльності людина, прагне з'ясувати, наскільки її діяльність сприяє підтримці значущих міжособистісних відносин).

Дослідники вважають, що в умовах, коли людина впевнено локалізує причину своїх дій у собі, вважає себе компетентною і інтегрованою у соціальну систему значущих відносин, то така людина характеризується внутрішньою мотивацією своєї діяльності (поведінки), а сама діяльність набуває творчих рис, приносячи людині успіх і психологічне благополуччя. Останнє включає в себе переживання щастя, відчуття осмисленості та повноти свого існування, почуття самоактуалізації [26], високого життєвого тону, відчуття "потону".

Саме цей стан, що характеризує творчу людину, яка володіє багатозначним парадоксальним нелінійним мисленням, звільняє її від стресів як результату "чорно-білого" однозначного лінійного "хворобливого" мислення, сприйняття за освоєння дійсності людиною.

Висновки.

Здоров'я як фундаментальна життєва цінність людини і суспільства характеризує цілісність людського організму. Здоров'я людини виявляється цілісною сутністю, яка охоплює характер і рівень інтегрованості організму в навколишнє середовище. Здоров'я визначається загальною енергетикою організму (рівнем його життєвого тону), що робить організм системним цілим, в якому все пов'язано зі всім. У цьому розумінні здоров'я організму визначається також його цілісністю і взаємною (хвиле-польовою) інтегрованістю всіх його органів і систем, що дозволяє досягати ефекту організмової когеренції.

Здоров'я – це також рівень мінімальної енергетичної самодостатності об'єкту (з кристалографії відомо, що цілісність об'єкту підтримується на рівні мінімальної енергії), при якій він та його органи і системи можуть працювати достатньо стабільно.

У цьому розумінні здоров'я (як фізичне, так і душевне) – це запас адаптаційних (присувальних) можливостей організму, достатній для того, щоб адаптація до напруги повсякденного існування відбувалася автоматично (без участі свідомості).

Таким чином, здоров'я – є змінна (функціональна) величина, що характеризує здатність організму відновлювати і підтримувати незмінною гомеостатичну рівновагу. За таких умов здоров'я може бути виражене кількісно величиною, зворотною кількості енергії, яку організм змушений буде витратити для відновлення гомеостазу після виведення його з рівноваги.

При цьому гомеостаз же можна розуміти як такий стан внутрішнього середовища організму, який забезпечує оптимальне (з погляду термодинаміки) функціонування організму і, подібно до енерго-хвильових процесів, має ступінчасті (квантові) характеристики.

Хвороба виступає пристосувальною, отже, позитивною реакцією організму, коли потрібна організму хвороба може стимулюватися цим організмом, для чого він може "активізувати" (залучати, використовувати) патогенні мікроорганізми всередині організму і поза нього. Такий підхід до розуміння хвороби дозволяє розглядати людину і світ у гармонійній єдності.

Причина хвороби – зниження життєвого (енергетичного) тону людського організму, що здійснюється завдяки стресам, які постають інформаційною сутністю та впливають із ситуацій інформаційної невизначеності актуальних для людини подій.

Падіння енергетичного тону організму викликається стресами, які мають як зовнішні (погодні умови, інтенсивне фізичне навантаження, неправильне харчування та ін.), так і внутрішні причини. До внутрішніх причин (діалектичним чином пов'язаних із зовнішніми причинами) належить "негармонійний" світогляд і мислення людини, які можуть викликати її "негармонійне", "згублене" ставлення до життя, що, у свою чергу, призводить до падіння життєвої енергії: як показали експерименти, падіння життєвої енергії у людини має місце внаслідок її негативного ставлення до себе і навколишнього середовища, що підтверджується вивченням ракових та інших хвороб: причиною як раку, так і інших хвороб, є тривалі вкорінені негативні стресові стани людини (ненависть, гнів, образа, ревності та ін.). Навпаки, позитивне ставлення людини до життя підвищує енергетичний тонус її організму.

Існує продуктивний механізм повного зниження інформаційної невизначеності середовища існування людини, не пов'язаний з численними механізмами психологічного захисту, – віра в Вищий Розум (Абсолют) як переконаність людини в наявності Бога – творчого гармонійного початку реальності. Це віра в встановлену Абсолютом гармонію і справедливий у причинно-наслідковому аспекті устрій світу, що керується і спрямовується Вищою волею, яка все тримає під контролем, коли "жодна волосина з голови людини" не впаде без волі Бога. Як показують дослідження, віруючі люди менше хворіють на будь-які хвороби.

Підвищує енергію людини і творчість як надситуативний акт зі створення

цілісних сенсів, оскільки в цьому випадку сенс як цілісна системна суть виявляє системні властивості, Цілого, не властиві окремим елементами системи (Цілого). Таким чином, творча активність знижує ентропію середовищ та систем, підвищуючи життєвий тонус людини, зміцнюючи її імунітет/здоров'я.

Список використаних джерел

1. Вознюк О.В., Дядюк В.В. Творчість як вирішальний чинник здоров'я учасників освітнього процесу // Магістр медсестринства № 1 (25) 2021. С. 77-85.
2. Вознюк А.В. Здоровий спосіб життя як найголовніший ресурс суб'єктів освітнього процесу // Магістр медсестринства. 2012. № 2 (8). С. 12-28.
3. 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.
4. Вознюк О.В. Інформаційна концепція здоров'я людини // Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 120 річниці з дня народження Миколи Олександровича Бернштейна (16-17 вересня 2016 р.): в 3 т. / Міністерство освіти і науки України, Національна академія педагогічних наук України, Комунальний вищий навчальний заклад «Вінницька академія неперервної освіти», Міжнародна академія екології і здоров'я, м. Вільнюс, Латвія, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького; за заг. ред. М. Б. Євтухата, В. М. Федорця. Вінниця : ТОВ "Планер", 2016. Т. 1. С. 93-94.
5. Вознюк А.В. Основные аспекты информационной концепции здоровья // Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.): [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 1. – 595 с. – С. 125-134.
6. Вознюк О.В. Педагогічні ресурси здоров'я учасників освітнього процесу // Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Вища освіта в медсестринстві: проблеми і перспективи», Житомир, 19-20 жовтня 2017 р. /за ред. В.Й. Шатила. – Житомир: Полісся, 2017. – 444 с. – С. 64-72.
7. Вознюк О. В. Здоров'я людини – фундаментальний чинник, умова запобігання COVID-19 // Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 116-123.
8. Argyle Michael. (1987) The psychology of happiness. Methuen & Co. LTD. London & New York. 275 p.
9. Aronson, E., & Aronson, J. (2004). The social animal. (9 ed.) Worth/Freeman.

10. Biophotonics and Coherent Systems in Biology by L. V. Belousov (editor), V. L. Voeikov (editor), V. S. Martynyuk (editor), Springer Science+Business Media, LLC., 2007, New York.
11. Comstock, G. W. and Partridge, K. B. (1972) Church attendance and health. *Journal of Chronic Diseases* 25: 665-72.
12. Davydovskij, I.V. (1963) Adaptive processes in pathology. (medical biological aspect of the problem). [Article in Czech] *Lek Veda Zahr.* 18; 10: 198-204.
13. Diamond J.M. (1979) Behavioral Kinesiology. How to Activate Your Thymus and Increase Your Life Energy (Hardcover). N. Y.: Harper and Row, 1979. 234 p.
14. Greer, S. and Watson, M. (1985) Towards a psychobiological model of cancer: psychological considerations. *Social Science and Medicine* 20: 773-7.
15. Hamer, R.G. (2000). Summary of the New Medicine. *Amici di Dirk.* 173 p.
16. Heckhausen Heinz (1991). Motivation und Handeln. *Lehrbuch der Motivationspsychologie.* Springer, Berlin.
17. Hiroto D. S., Seligman M. E. (1975) Generality of learned helplessness in man // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1975. Vol. 31(2). P. 311–327.
18. Huang Y., Zhao N. (2020) Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey // *Psychiatry Research.* Vol. 288. P. 112-118.
19. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China / Cuiyan Wang, Riyu Pan, Xiaoyang Wan [et al.] // *International Journal of Environmental Research and Public Health.* (2020). Vol. 17, № 5. P. 1729.
20. Klix, F. (1993) *Erwachendes Denken. Geistige Leistungen aus evolutionspsychologischer Sicht.* Spektrum Akademischer Verlag. 405 s.
21. Ledrich J., Gana K. (2013) Relationship between attributional style, perceived control, self-esteem, and depressive mood in a nonclinical sample: A structural equation-modelling approach // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice.* Vol. 86, № 4. P. 413–430.
22. Maslow A.H. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature* / A.H. Maslow. N. Y.: Penguin Books, 407 p.
23. Ormont, L. R. (1981) Aggression and cancer in group treatment. In J. G. Goldberg (ed.) *Psychotherapeutic Treatment of Cancer Patients.* New York: Free Press
24. Perceived control and health / K.A. Wallston, B.R. Wallston, S. Smith [et al.] (1987) // *Current Psychology.* Vol. 6, № 1. P. 5–25.
25. Rotenberg, V.S. (1985) Hypnosis and imaginative thinking. *Psychological Journal.* 2, 6: 23–34.
26. Ryan R. M., Deci E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
27. Selye, J. (1974) *Stress Without Distress.* – Philadelphia: J. B. Lippincott Co., 1974. 122 p.

28. Shekelle, R.B. et al. (1981) Psychological depression and 17 year risk of death from cancer. *Psychosomatic Medicine* 43: 117 25.

29. Simonov, P.V. (1991). *The motivated brain : a neurophysiological analysis of human behavior: [monograph]*. Philadelphia: Gordon and Breach Science Publishers, 280 p.

30. Voznyuk A.V. (2017) New paradigm of psychotherapy correction (rehabilitation) of the children with special needs. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 3 (6).

31. Voznyuk A.V. (2018) Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena. *Technologies of intellect development*, 2 (8(19)). URL http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/320

32. Weinzwieg P. (1988) *The ten commandments of personal power*. Creative Strategies for Shared Happiness and Success / Paul Weinzwieg. – N.Y, Meridian Press, 175 p.

Voznyuk A.V. The psychology of Health

Health as a psychophysiological entity is understood as the state of the functional and somatic integrity of the human body, which ensures the completeness and diversity of the entire set of processes of this organism. The loss of health by the human body is realized as the loss of the above-mentioned state of integrity / coherence as a result of certain impact on the body by external and / or internal environment, which, according to the second law of thermodynamics, leads to an increase in entropy, that is, to the activation of the processes of decay of the body because of the inconsistency of biorhythms and functions of its cells, organs and systems. Psychological aspects of human health are realized in the context of such theories and concepts as the theory of stress by H. Selye, the information theory of stress by P.V. Simonov, L. Festinger's theory of cognitive dissonance, V.A. Petrovsky and E. Dicit, the theory of creativity as non-adaptive activity by D.B. Bogoyavlenskaya, the concept that establishes a correlation between a person's internal motivation and his creative activity, A. Maslow's provisions for the self-actualized personality, the theory of psychological defense, etc.

Key words: *creativity, health of participants in the educational process, coherence, stress, psychological and worldview destruction, protective psychological mechanisms.*

Вознюк О.В. Психологія здоров'я

Здоров'я як психофізіологічна сутність розуміється як стан функціонально-соматичної цілісності людського організму, яке забезпечує повноту і різноманітність всього безлічі процесів цього організму. Втрата здоров'я людським організму реалізується як втрата ним зазначеного вище стану цілісності / когерентності в результаті певних дій на організм з боку зовнішнього і / або внутрішнього середовища, що, відповідно до другого початку термодинаміки, призводить до підвищення ентропії, тобто до активізації процесів розпаду організму через неузгодженість біоритмів і

функцій його клітин, органів і систем. Психологічні аспекти здоров'я реалізуються у контексті таких теорій та концепцій, як теорія стресу Г. Сельє, інформаційна теорія стресу П.В. Симонова, теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, концепція надситуативної активності В.А. Петровського і Е.Дісі, теорія творчості як неадаптивної активності Д. Б. Богоявленської, концепція, що встановлює кореляцію між внутрішньою мотивацією людини і її творчою діяльністю, положення про самоактуалізовану особистість А. Маслоу, теорія психологічного захисту та ін.

Ключові слова: творчість, здоров'я учасників освітнього процесу, когеренція, стрес, психолого-світоглядна деструкція, захисні психологічні механізми.

Вознюк А.В. Психология здоровья

Здоровье как психофизиологическая сущность понимается как состояние функционально-соматической целостности человеческого организма, которое обеспечивает полноту и разнообразие всего множества процессов этого организма. Потеря здоровья человеческим организмом реализуется как потеря им указанного выше состояния целостности / когерентности в результате определенных действий на организм со стороны внешней и / или внутренней среды, что, согласно второму началу термодинамики, приводит к повышению энтропии, то есть к активизации процессов распада организма из-за несогласованности биоритмов и функций его клеток, органов и систем.

Психологические аспекты здоровья реализуются в контексте таких теорий и концепций, как теория стресса Г. Селье, информационная теория стресса П.В. Симонова, теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера, концепция надситуативной активности В.А. Петровского и Э.Дисси, теория творчества как неадаптивной активности Д.Б.Богоявленской, концепция, устанавливающая корреляцию между внутренней мотивацией человека и его творческой деятельностью, положения о самоактуализированной личности А. Маслоу, теория психологической защиты и др.

Ключевые слова: творчество, здоровье участников образовательного процесса, когеренция, стресс, психолого-мировоззренческая деструкция, защитные психологические механизмы.