

Вознюк О.В. Творчість як наріжний інструмент здоров'я учасників освітнього процесу // Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: вітчизняний і світовий досвід упровадження : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. проф. А. О. Ярошенко, проф. В.М. Слабка, проф. Л. В. Барановської. [Електронне видання]. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 29-32. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40586>

УДК 13:159.9

Вознюк О.В.,
доктор педагогічних наук, професор
Житомирського державного університету імені Івана Франка, Україна.
ORCID ID: 0000-0002-4458-2386

ТВОРЧИСТЬ ЯК НАРІЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Здоров'я людини як психофізіологічна сутність розуміється як стан функціональної та соматичної цілісності (узгодженості) організму людини, що забезпечує повноту та розмаїття процесів цього організму. Руйнування здоров'я відбувається як втрата згаданого стану цілісності в результаті шкідливого впливу середовища, що призводить до збільшення хаосу/ентропії. Теорія стресу (Г. Сельє), інформаційна теорія стресу (П. Симонов), теорія когнітивного дисонансу (Л. Фестінгер), теорія творчості як неадаптивної активності (Р.Райян, Е. Дісі) дозволяють зробити висновок, що творчість є основоположним фактором здоров'я людини.

Ключові слова: *творчість, стрес, здоров'я учасників освітнього процесу.*

Людина страждає не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як вона оцінює, що відбувається.

М. Монтьє

Здоров'я людини є однією з головних цінностей її життя. Вивчення різних аспектів людського здоров'я дозволяє дійти фундаментального висновку про те, що здоров'я реалізує стан функціонально-соматичної, духовно-психічної цілісності людського організму. Цей стан забезпечує як повноту, так і розмаїття перебігу множини процесів організму людини [1; 4]. Зниження/втрата здоров'я виявляється втратою людським організмом стану цілісності, що на мові синергетики можна розуміти як стан когерентної узгодженості його функцій. Ця втрата постає результатом впливу на організм з боку

зовнішнього/внутрішнього середовища. Це, у свою чергу, відповідно до другого початку термодинаміки, приводить до збільшення ентропії організму, коли посилюється розпад/хаотизація організму через некогерентність його біоритмів та функцій.

Цілісність живого організму виявляє важливий механізм, відповідно до якого на будь-який подразник зовнішнього/внутрішнього середовища організм відповідає єдиною пристосувальною психофізіологічною реакцією – стресом, що ініціює різні хвороби (Г. Сельє) і постає цілісним станом через те, що стрес супроводжується єдиним набором неспецифічних (загальних) патологічних реакцій організму, які характеризують більшість хвороб. Стрес постає, перш за все, інформаційним феноменом, оскільки він є психофізичним «потрясінням» людського організму, зумовленим не стільки негативно-стресовими впливами зовнішнього середовища, стільки духовно-світоглядним негативізмом самої людини. За таких умов, як зазначав Абрахам Маслоу, нині багато спеціалістів різних галузей медичних знань доходять висновку, що причина багатьох (якщо не всіх) хвороб пов'язана з психічною організацією людини, – з її ціннісно-світоглядними орієнтаціями людини [3]. За таких умов **лікування хвороб полягає в гармонізації ціннісно-світоглядних орієнтацій**: як зазначав бл.Августин, "страждання людини випливають з неупорядкованого розуму".

Стрес як інформаційний феномен у контексті головних психофізіологічних реакцій людини реалізується як емоційні реакції, про що засвідчує інформаційна теорія емоцій П. Симонова. Відповідно до цієї теорії, людська емоція є реакція на недостачу якоїсь актуальної/важливої інформації. Тобто, емоція постає функцією інформації, оскільки емоція виявляється реакцією організму на брак інформації щодо певної життєвої події/ситуації, пов'язаної із задоволення людиною своїх актуальних потреб.

За таких умов, недостача інформації про зовнішній світ є виразом подійної/ситуативної невизначеності, що генерує в людській істоті стресово-емоційний стан, що проявляється у непевності в сьогоденному/завтрашньому дні.

Д. Чопра та Р. Танзи в книзі «*Super Genes*» («Довершені гени», 2017) зазначають, що в основі механізму стресу покладені три фактори: *повторюваність, непередбачуваність, недостача контролю*, коли психічна травма, як правило, пов'язана з тим, що вона породжує невизначеність наявної ситуації та загрожує майбутньому людини. Ця непевненість як дефіцит інформації щодо майбутнього як раз і викликає емоційні/фрустраційні стани, що можуть призводити до таких негативних психоемоційних реакцій, як нещирість, ненависть, злість, заздрість тощо. Останні, у свою чергу, викликають передчасне старіння організму, приводять до онкології [1; 4]. У той час як позитивний настрій людини, її позитивне ставлення до оточення є вирішальним фактором підвищення життєвого/енергетичного тону людини, зміцнення її імунітету [5]. За таких умов, здоров'я – це функціональна сутність, що характеризує спроможність організму поновлювати і підтримувати

гомеостатичну рівновагу завдяки так званій адаптаційній енергії, яку організм витрачає для відновлення гомеостазу у ситуації стресогенного виведення з рівноваги цього організму.

Хвороба ж як зниження життєвого/енергетичного тону організму розвивається завдяки стресу як інформаційній сутності, оскільки стрес постає наслідком інформаційної невизначеності щодо подій, які трапляються з людиною. *А інформаційна невизначеність – це сутність, що залежить від ментально-духовної складової людини, у тому числі від механізмів психологічного захисту.* Зазначені механізми можна пояснити в контексті теорії когнітивного дисонансу (чи когнітивної дистрибуції), яка свідчить про здатність людської психіки позбавлятися стресових ситуацій завдяки спотворенню дійсності, коли людина може звільнитися від амбівалентно-двоїстої (парадоксальної) стресової ситуації за допомогою зміни об'єктивного уявлення про дійсність, що ілюструється відомою байкою про «зелений виноград» (Л. Фестінгер).

Беручи до уваги розглянуте вище можна дійти висновку, що достатньо ефективним інструментом зниження зазначеної інформаційної невизначеності у людини – це віра у Бога (Вищий Розум, Абсолют), що передбачає усвідомлення людиною реальності Бога як гармонійного, творчого начала Всесвіту, як Творця справедливого причинно-наслідкового устрою світу, коли все у світі керується волею Вищого Розуму, котра все тримає під контролем, коли, як говориться у Біблії, «жодна волосина з голови людської істоти не впаде без волі Бога». Відповідно до цього віруючі люди значно менше хворіють, а також живуть довше [2].

Зазначимо, що, по-перше, стрес як переважно психогенна сутність постає фундаментальною причиною хвороб, і, по-друге, звільняється людина від стресів психогенним же чином завдяки формуванню *психологічних захистів – пристосувальних реакцій на стресогенне середовище людини, що реалізується у контексті теорії когнітивного дисонансу.*

Всі стресогенні ситуації у найбільш фундаментальному вигляді реалізуються як *конфлікт між належним і дійсним*, коли людина стикається з двома протилежними когніціями (припущеннями) у процесі розв'язання цього конфлікту. Наприклад, ми купили якусь річ, якість якої виявилася низькою. Відтак, ми стикаємося з двома когніціями: чи причиною того що нас обдурили були ми самі (у цьому разі ми – «лохи»), чи ця причина не в нас, ми в силу певних обставин не винні у цьому, тоді ми – не «лохи». Зазначені протилежні припущення не можуть мирно співіснувати у людини, яка володіє «чорно-білим», тобто двійковим «так-ні» мисленням. Це, у свою чергу, утворює проблему когнітивного дисонансу – протиріччя між двома розглянутими когніціями.

Людині, що характеризується зазначеним «чорно-білим» сприйняттям дійсності, для запобігання зниженню власної самооцінки виявляється проблематичним, а іноді неможливим визнати себе «лохом». Відтак, з метою захисту своєї «честі» така людина за допомогою глибинних психічних функцій її організму формує один із механізмів психологічного захисту, який полягає у

переконанні людиною самої себе в тому, що вона не винна у придбанні поганого товару.

Такий сценарій розв'язання когнітивного дисонансу є актуальним для людини, яка (як і багато людей у нашому суспільстві) причиною своїх успіхів вважає себе, а причиною невдач – зовнішнє середовище. Як результат, така людина сприймає світ неадекватним, «чорно-білим» чином, розуміє цей світ без перехідних напівтонів, тобто *спотворює світ*, який насправді є нелінійною, цілісною, гармонійною сутністю, в якій протилежності можуть переходити одна в одну (діалектичний закон єдності і боротьби протилежностей). Таким чином, людина з «чорно-білим» мисленням постійно потрапляє у ситуації стресу, що призводить до безлічі хвороб – як психосоматичних, так і соматичних.

Когнітивний дисонанс можна зіставити з павлівським «збиванням мотивів» (конфліктом між двома протилежними і однаково сильними поведінковими мотивами), що є механізмом виникнення неврозів (А.Свядош).

Творчі люди як сутності, що можуть сприймати світ парадоксально-багатозначним чином, які відкриті невизначеності та хаосу, у процесі здолання ситуацій амбівалентності (подвійності) подій нашої реальності здатні переборювати зазначений конфлікт між протилежними когніціями через їх поєднання в якісь проміжній когніції, що постає нейтральною парадоксальною сутністю.

Зазначений акт відкриває творчу особистість абсурду, парадоксу через її творчого парадоксально-метаморфозного сприйняття світу, що виявляє дипластію – здатність людини інтегрувати протилежні сутності (як поняття, так і психологічні стани і емоційні реакції). Дипластія, що реалізується у такій формі мови, як оксиморон («живий небіжчик», «геніальна тупість», «сильна слабкість», «гарна погана людина» та ін.), постає як наріжним чинником еволюції людини, її розвитку в онто- і філогенезі (Б.Ф. Поршнев), так і єдиним механізмом кристалізації ідеального – основи мислення людини.

Творча людина, відтак, постає відкритою синергетичною системою, котра характеризується неадаптивною поведінкою (Р.Райан, Е. Дісі), сприймає світ з повною довірою, інтегруючи його полярні аспекти/елементи: як засвідчують експерименти, люди, що характеризуються високим творчим потенціалом, краще асоціюють поняття з протилежними, ніж з подібними значеннями (В.Ротенберг).

За таких умов, творчі особистості, на відміну від нетворчих людей, що характеризуються «чорно-білим мисленням», можуть тривалий час зберігати стан невизначеності, вони володіють можливістю використовувати одночасно декілька протилежних понять, уявлень, а також психоемоційних станів, тобто творчі люди здатні як сприймати, так і досліджувати такі відношення та зв'язки, що є недоступними для тих людей, які схиляються до однозначності [4]. Відтак, творчі люди, на відміну від нетворчих, позбавлені стану невизначеності, а тому легко долають стреси і є більш здоровими, ніж нетворчі. Тобто творчість постає

нарiжним чинником здоров'я людини.

Використана лiтература

1. Вознюк О. В. Здоров'я людини – фундаментальний чинник, умова запобiгання COVID-19 // Психологiя i педагогiка у протидiї пандемiї COVID-19 / за наук. ред. В.Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 116-123.
2. Comstock G. W., Partridge K. B. Church attendance and health. *Journal of Chronic Diseases*, 1972, № 25, p. 665-672.
3. Maslow A.H. *The Farther Reaches of Human Nature*. N. Y.: Penguin Books, 1976. 407 p.
4. Voznyuk A.V. Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena. *Technologies of intellect development*, 2018, Vol. 2, № 8(19). URL: <http://eprints.zu.edu.ua/26953/>
5. Weinzwieg P. *The ten commandments of personal power. Creative Strategies for Shared Happiness and Success*. N.Y, Meridian Press, 1988. 175 p.

Human health being a psychophysiological entity is understood as the state of the functional and somatic integrity (coherence) of the human body, which ensures the completeness and diversity of organism's processes. The destruction of health occurs as the loss of the mentioned state of integrity being the result of environment's detrimental impact which leads to an increase in chaos/entropy. The theory of stress (H. Selye), the information theory of stress (P.Simonov), the theory of cognitive dissonance (L. Festinger), the theory of creativity as non-adaptive activity (R.Ryan, E. Dici) enable to conclude that creativity is a fundamental factor of human health.

Key words: *creativity, distress, the health of participants in the educational process.*