

Вознюк О. Творчість як головний потенціал людського здоров'я: міждисциплінарний аналіз // Креативна педагогіка: [науковий журнал] / Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки "Полісся". Житомир, 2023. Вип. 16. С. 25-35. [https://library.zu.edu.ua/creat\\_pedagog.html](https://library.zu.edu.ua/creat_pedagog.html)

**Олександр Вознюк,**  
доктор педагогічних наук, професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті,  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)  
alexvoz@ukr.net

## **ТВОРЧИСТЬ ЯК ГОЛОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ АНАЛІЗ**

*Аналізується здоров'я учасників освітнього процесу в контексті їх творчої діяльності. 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 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 і функцій його клітин, органів і систем.*

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

*The health of participants in the educational process in the context of their creative activity is analyzed. 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.*

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

**Постановка проблеми.** Людське здоров'я людини – це одна з наріжних цінностей суспільного та індивідуального життя. Відтак, дослідження феномена здоров'я постає одним із пріоритетів психолого-педагогічної науки. Здоров'я при цьому виявляє міждисциплінарний характер, оскільки тільки в контексті зусиль різних наук можна досягти цілісного розуміння цього феномена. Існує сотні визначень здоров'я, які сприяють розвитку десятків концепцій здоров'я, що зводяться до таких, як медична (розглядає медичні ознаки і характеристики, здоров'я, яке тут розуміється як відсутність хвороб і їх симптомів), біомедична (здоров'я розглядається як відсутність суб'єктивних відчуттів нездоров'я і органічних порушень), біосоціальна (аналізуються в єдності медичні та соціальні чинники здоров'я), ціннісно-соціальна (здоров'я розуміється як особистісна цінність людини).

**Метою** нашого дослідження є аналіз здоров'я суб'єктів освітнього процесу в контексті творчості як головного потенціалу їх здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури щодо різних аспектів здоров'я дозволяє зробити висновок, відповідно до якого найбільш повно здоров'я як психофізіологічна й соціальна сутність характеризує стан функціонально-соматичної цілісності людського організму, що забезпечує повноту і різноманітність всієї множини його процесів [3; 7; 26; 27]. А втрата здоров'я людським організмом проявляється 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 розпаду людського організму через неузгодженість біоритмів та функцій його клітин, органів і систем.

Цілісність людського організму виявляється також в тому, що на будь-який негативну дію зовнішнього середовища організм відповідає єдиною пристосувальною реакцією – стресом, результатом якого є різні хвороби. Стрес як психофізіологічний процес постає цілісним станом оскільки він супроводжується стійким набором неспецифічних реакцій організму, загальних для більшості, якщо не для всіх, хвороб. Це показав у своїх дослідженнях Г. Сельє (*Stress Without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott Co., 1974. 122 p)

За таких умов, у витоків різних хвороб покладено доволі вузький набір причин, реалізований у певному чиннику, що призводить до ослаблення життєвого тону організму, звужуючи його "життєвий простір". А це, у свою чергу, призводить до порушення гармонійного режиму функціонування однієї із "слабких" ланок організму, що і продукує хворобу. Вона переборюється завдяки функціонуванню єдиного ж ресурсу – імунітету, процес ослаблення якого нині розглядається науковцями як основний чинник будь-якої хвороби.

Таким чином, стрес як найвідоміший феномен сучасного світу постає, перш за все, *інформаційним процесом* через те, що він є психофізіологічним "потрясінням" людського організму, зумовленим не стільки негативними (стресорними) подіями зовнішнього середовища, скільки психолого-світоглядним негативізмом самої людини. Тобто, психофізіологічні реакції організму на той чи інший стимул (подразник) зовнішнього середовища, в силу наявності потужних 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). *За таких умов, хвороба у контексті перебігу інформаційних процесів активізується тоді, коли організм людини не може адекватно реагувати на зовнішні подразники саме в силу своїх психолого-світоглядних особливостей*, які постають умовою формування певних згубно-негативних психологічних установок/атитюдів, емоційних станів і ціннісних орієнтацій, що, у свою чергу, генерують (актуалізують) всілякі хвороби. Відтак, як вважав Абрахам Маслоу, нині 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 [5; 16; 18].

*За таких умов, процес терапії будь-якої хвороби виявляється доволі простим: він полягає в гармонізації духовного світу людини, упорядкування її свідомості, оскільки, як стверджував блаженний Августин, "страждання є наслідком неупорядкованого розуму людини".*

Зазначимо, що стрес на рівні основних психофізіологічних реакцій людини проявляється у вигляді емоцій, які постають інтегральною характеристикою людського організму, про що свідчить інформаційна теорія емоцій, 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 засвідчили експерименти, емоція постає функцією інформації, коли емоція реалізується як реакція організму на брак інформації про ту чи іншу життєву ситуації, пов'язану з процесом задоволення людиною своїх актуальних потреб [25].

Виходячи з інформаційної теорії емоцій можна стверджувати, що дефіцит інформації щодо зовнішнього світу є виразом ситуативної невизначеності, яка в людини породжує стрессорний стан непевності в сьогоденнішньому 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 науковці зазначають, 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 – головну проблему нашого існування, якщо ці стреси набувають хронічного характеру, коли, як показали дослідження, хронічні стреси призводять до передчасного старіння організму. До подібного ж результату приводить і злість/агресія як елемент стресу: науковці 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 стрессогенної моделі поведінки і "збиткового" світогляду, які нівелюють здоров'я людини, оскільки знижують енергетичний тонус її організму [6; 28].

Зауважимо, що *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 постає чинником дезадаптаційних реакцій): як засвідчують експериментальні дані, онкохворі люди не мають схильності до зовнішнього прояву роздратування і гніву, вони, зазвичай, поступливі, не впевнені в собі і терплячі. При цьому вони високочутливі до стресу і разом з тим менш здатні до розрядки негативних емоцій [9]. 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 [19]. Депресія як вираз емоційного стресу також постає канцерогенним чинником: згідно лонгітюдним дослідженням, проведеним у США, депресія самим безпосереднім чином постає детермінантою смерті від онкохвороб навіть у випадках сталості таких чинників, як куріння, зловживання алкоголем, вік, матеріальний стан і прецеденти ракових захворювань в сім'ї [24].

Зазначені вище факти говорять про те, що ***психо-енерго-поведінковий чинник людського життя вирішальним чином впливає на здоров'я людини.***

У зазначеному контексті надзвичайно важливими є результати, отримані Інститутом кинезіології (США), який тривалий час досліджував психо-енерго-поведінкову складову здоров'я людини, що знайшло відображення у монографіях Поля Вайнцвайга і директора

Інституту кінезіології Джона Даймонда. 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 впливають з цього [6; 28].

За таких умов, здоров'я людини постає сутністю, що виявляє особливості інтегрованості організму в навколишнє середовище, що на мові синергетики можна визначити 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. *Відповідно, людське здоров'я є змінна – функціональна величина, яка 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 інформаційною сутністю і є наслідком інформаційної невизначеності щодо важливих для людини подій. За таких причин, зниження енергетичного тону організму викликається стресами, які мають як зовнішні (погодні умови, інтенсивне фізичне навантаження, а також відсутність цих навантажень, неправильне харчування та ін.), так і внутрішні причини.

До внутрішніх причин, які діалектичним чином пов'язані із зовнішніми, відноситься "негармонійний" світогляд, неадекватне мислення людини, невірна (спотворена) картина світу, 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 засвідчують експерименти Інституту кінезіології, падіння життєвої енергії у людини має місце внаслідок її негативного/неадекватного ставлення до себе і навколишнього середовища. Це підтверджується вивченням онко- 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 її організму.

Варто зазначити, що відомим є ефективний механізм значного зниження інформаційної невизначеності подій, у які людина інкорпорована, не пов'язаний з численними механізмами психологічного захисту. Цей механізм пов'язаний з такими духовними аспектами, як віра в Вищий Розум (Абсолют), переконаність людини в наявності Бога – творчого гармонійного початку реальності. Відповідно до *парадигми "створення Богом справедливого світу"*, ця віра виявляється у глибокому переконанні людини щодо такого світоустрою, в якому панує так звана передвстановлена гармонія, причинно-наслідкова справедливість, коли існування даного світу спрямовується Вищою волею, що 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 [1; 4].

Нейрофізіологи з університетів США та Швейцарії провели дослідження, в якому виявили новий аспект релігійності людей та релігій, коли релігійність людей пов'язана з їх здатністю бачити (фіксувати) неочевидні закономірності, сприймати світ як цілісту сутність, де все пов'язано з усім. За таких умов віруючі вірять, що події у житті кожної людини визначені втручанням божественної сили. Тобто у світі нічого просто так не відбувається, а

Вищі сили мають владу над людьми та світом. Таким чином, віруючі схильні сприймати події у світі телеологічно, тобто вони вважають, що все у світі має певну мету, Вищий задум.

Висновок про те, що стрес постає головною причиною людських хвороб, поглиблюється аналізом фундаментального механізму 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 засвідчує, що люди не сприймають інформацію (тобто те, що відбувається з людьми) неупереджено, а спотворюють її таким чином, щоб вона задовольняла раніше засвоєним уявленням, ціннісним орієнтаціям [2].

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 дорогую 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.

По-перше, 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 розвитку (виявлення) витончених механізмів психологічного захисту. У цьому випадку людина переконує себе в тому, що в покупці поганого товару вона не винна, або що товар виявився гарним, 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 виштовхуються, або спотворюється, або трансформується в напрямку смислового ряду протилежної ідеї. В результаті такого дискретно-лінійного процесу обробки інформації людина втрачає адекватне сприйняття реальності, котра являє собою, насправді, принципово цілісною, нелінійною сутністю, в рамках якої протилежності мирно сусідять і навіть переходять одна в одну.

Сучасна наука (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.

Люди, що не здатні поєднувати протилежності, коли вони стикаються з суперечливими протилежними ситуаціями, тобто не знатні "фліртувати з абсурдом", – такі люди зазвичай

характеризується так званим "біполярним мисленням", яке останнім часом отримало багато синонімічних визначень, таких, як "кліпове", "мозаїчне", "ковзне" мислення, під яким розуміється когнітивно-емоційна спрямованість мислення людини на максималізм, догматизм, фрагментарність, кластерність, кліповість, мозаїчність сприйняття та освоєння дійсності.

Людина, що характеризується біполярним мисленням, вікрита когнітивному дисонансу, оскільки така людина неспроможна оперувати протиріччями, що призводить до нездатності "біполярної людини" бачити протиріччя у реальному житті і оперувати протиріччями у процесі її мислення, що робить таку людину жертвою всіляких маніпуляцій та значно обмежує її рефлексивну властивість стати на точку зору інших людей: *сама така здатність до емпатійно-емоційного сприйняття світу робить людину мудрою істотою* (О. К. Тихомиров). Слабкий розвиток рефлексивності, нездатність до **критичного мислення** робить біполярну людину, у певному розумінні, "біороботом", у якого практично відсутній особистісно-рефлексивний початок, який передбачає здатність до трансцендування, надситуативності як сутнісної характеристики творчого акту, виходу за межі актуальної даності, здатності стати на думку іншої людини. Через це у біполярної людини відсутня можливість емпатійного, співчутливого сприйняття дійсності.

Зазначимо, що у *контексті освітнього процесу* критичне мислення характеризується усвідомленим, самостійним, рефлексивним, критикомірним, цілеспрямованим, обґрунтованим, контрольованим та самоорганізованим процесом, для чого необхідна наявність комплексу чинників, один із яких полягає у створенні **проблемних ситуацій** в освітньому процесі, *усвідомлення проблем, з'ясування діалектичних зв'язків між суперечностями (суперечливих фактів), пошук та процес доведення аргументів / контраргументів, спростування (робота з фальсифікаціями), гіпозестування, узагальнення.*

Якщо суттєвим моментом формування критичного мислення є створення в освітньому процесі проблемних ситуацій, то цей суттєвий момент також стосується формування творчого мислення та освоєння дійсності учасниками освітнього процесу, коли **критичне мислення постає одним і головних аспектів творчого мислення**. За таких умов наріжним аспектом критичного мислення є його **творчий, багатомірний, діалектичний характер** [23].

Відтак, 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**.

Важливо зазначити, що наріжною властивістю творчого мислення є його багатозначний полівалентний парадоксальний характер, відкритість невизначеності, амбівалентності, багатозначності буття. У цьому творче мислення виявляє наріжну властивість мислення та психічного освоєння людиною світу – дипластію, притаманний лише людському свідомості психологічний феномен ототожнення двох елементів, які одночасно виключають один одного. Цей парадоксальний феномен у психолого-педагогічній науці реалізується у вигляді бісоціації (або бісоціаційності, яка, на відміну від

асоціативності, є творчою здатністю людини до створення абсолютно нових, нетривіальних зв'язків як поєднання того, що ніколи ще не було поєднане через інтеграцію кількох елементів та формування з них нової цілісності, яка характеризується синергетичним принципом емерджентності), а також у парадоксальному (багатозначному, сутінковому) мисленні, енантіосемії (двоїстість, парадоксальність смислів), "операційній інтеграції", істини як "єдності протилежностей" (С.Б.Церетелі).

Якщо дипластія є здатністю людини поєднувати протилежні когнітивно-емоційні стани, то у функціональній сфері дипластії реалізуються творчі акти, які дають людині можливість бути **відкритою невизначеності**, парадоксу, хаосу, абсурду, виявляючи "сутінкові напівсутності" – метафори та міфи, що дозволяють проводити узагальнення і на основі гнучкої асоціативності досягати смислової єдності буття, поєднуючи різні і часто протилежні понятійні ряди реальності та розвиваючи механізм сенсоутворення, інтегруючи та взаємно трансформуючи абстрактний знак та конкретний предмет, слово та образ, істоту та її ім'я, тобто функціонально поєднуючи право- та лівопівкульові функції мозку людини.

Парадоксальна амбівалентність як "баланс протилежностей" (П. Вайнцвайг) виступає психічним ґрунтом для розвитку творчих особистостей, які є парадоксальними істотами, оскільки характеризуються дипластичними – взаємовиключними – психологічними та поведінковими особливостями.

Протилежне творчому мисленню **біполярне мислення** створює ситуації **когнітивного дисонансу** (когнітивної дистрибуції), що "розщеплює" світосприйняття і поведінку людини, атомізує реальність, а отже, спотворює її. У сфері механізмів когнітивного дисонансу **людина з біполярним мисленням вкрай повільно акумулює життєвий досвід**, який накопичується у контексті спроможності людської істоти до рефлексії та самокритики, об'єктивного аналізу подій свого життя. Відсутність же у людини критично-аналітичного ставлення до своїх вчинків, коли причиною своїх невдач така людина завжди вважає інших людей та певні обставини, означає те, що "біполярна людина" не несе відповідальність за свої вчинки та, взагалі, за свої життя, що позбавляє людину свободи волі як головної властивості особистості.

Важливо відзначити, 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 виявляється у павлівському феномені "збивання мотивів" (конфлікту двох протилежних і однаково потужних мотивів поведінки), а також у випадку наявності двох протилежних один одному подразників (сигналів), що відображається у філософському парадоксі "Буридановий осел". Така ситуація є умовою виникнення неврозів, які експериментальним чином викликаються сильним збудженням гіпоталамуса (при якому одночасно активізуються обидва його відділи), а також у процесі боротьби суперечливих прагнень/мотивів людини.

Людська істота, що постає, говорячи мовою синергетики, "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 [21]).

У контексті зазначеного важливо зазначити, 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 [15].

За таких умов, творчі люди можуть зберігати **психофізіологічний стан невизначеності**, володіючи можливістю рефлексувати, використовуючи 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** [21].

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

Важливо також зазначити, що творча людина, характеризуючись розвитком внутрішньої мотивації як стану самодетермінації і самодостатності, володіє життєстійкістю в силу високого рівня адаптаційних механізмів, які їй притаманні завдяки творчому, парадоксальному, багатозначному ставленню до реальності, що дозволяє творчій людині суб'єктивним чином контролювати різні події/чинники цієї реальності, досягаючи стану контролювання свого життя. Під суб'єктивним відчуттям контролю розуміється переконання індивіда у власній здатності впливати на свої внутрішні стани та поведінку, а також на зовнішнє оточення [20]. **Суб'єктивне відчуття контролю включає в себе такі характеристики особистості, як здатність до саморозвитку, само детермінації, самоефективність, атрибутивний стиль поведінки, внутрішній локус контролю, впевненість в собі і досконале володіння собою** [17].

Відчуття неконтрольованості майбутніх або теперішніх подій зумовлює формування в людині стану недостатності контролю своєї діяльності, що знижує мотиваційну енергію людської істоти, 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 це, відповідно до результатів Інституту кінезіології, призводить до значного зниження життєвого тону людини, що, у свою чергу, є умовою розвитку різних хвороб. **При цьому почуття неконтрольованості, безпорадності є також і головним психологічним чинником у процесі формування "навченої безпорадності"** [12].

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 [13; 14]. 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", що звільняє людину від диктату середовища). 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, **непрагматичною активністю**, подібно до "мистецтва заради мистецтва".



За таких умов у процесі надситуативної активності активно-неадаптивного виходу людини за межі відомого і заданого проявляється суб'єктність – тенденція людини діяти у напрямку оцінки себе як *носія вільної причинності – головної властивості особистості як унікальної і самодетермінованої сутності*. 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: науковці виявили, що творча активність не стимулюється ні зовнішніми чинниками, ані впливом внутрішніх оцінок, але характеризується виходом за межі заданої мети і високим рівнем креативності.***

За таких умов, 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".

Зазначимо, що внутрішня мотивація як головний механізм і ресурс творчого розвитку людини, 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 [11].

Як показав Едвард Дісі, відчуття людиною себе як компетентного діяча і самодетермінованої сутності 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.

Ці результати дозволили Е. Дісі і Р. Раяну на базі Ротчерського університету США (*Department of Clinical and Social Sciences in Psychology, University of Rochester*) 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).

Деякі дослідники вважають, що в умовах, коли людина впевнено локалізує причину своїх дій у собі, вважає себе компетентною і інтегрованою у соціальну систему значущих стосунків, 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 [22], високого життєвого тону, відчуття "потoku". 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.

**Загальні висновки.** 1. Енергія як міра руху і зміни організму виступає функцією біоритмічної єдності його органів і систем, тобто енергія реалізує єдність організму, що досягається через психофізіологічну, функціонально-біоритмічну когерентність (узгодженість) його клітин, органів і систем, а також реалізує його відкритість зовнішньому середовищу, з якого організм черпає енергетичні ресурси. 2. Втрата енергії організмом призводить до зниження його життєвого тону та послаблення його імунітету, що відбувається в процесі розпаду цього організму через дисінхронізацію його клітин, органів і систем. Це збільшує ентропію організму, тобто "хаотизує" його внутрішнє середовище. Цей стан і називається хворобою. 3. Головним чинником, який призводить до розпаду організму та розвитком певних хвороб, є стрес – психофізіологічне "потрясіння" організму. Стрес в його найбільш загальному вигляді можна трактувати як емоційний стан, пов'язаний з ситуацією інформаційної невизначеності, в яку потрапляє людина в процесі задоволення своїх потреб. 4. Зазначений емоційний стан інформаційної невизначеності актуалізує негативні психічні реакції людини та ініціює негативні емоційні стани, неповноцінні психологічні установки і атитюди, антидуховні ментально-світоглядні ціннісні орієнтації, що викликають падіння життєвого тону та приводять до послаблення імунітету організму, а це активізує ті чи інші хвороби. 5. Долаються негативні стани за допомогою впевненості людини в гармонійному устрої світу, що втілюється у впевненості/вірі щодо Божественного управління цим світом, в ході якого реалізується принципи єдності світу, його тотального детермінізму і загального зв'язку предметів і явищ. 6. Іншим засобом досягнення людиною здоров'я є подолання негативних станів через творчість як функцію внутрішньої мотивації та здатність поєднувати протилежності, що кристалізує різнобічні цілісності, які виявляють синергетичний феномен системних властивостей цілого ("ціле більше частин"), що знижує ентропію середовищ і систем, підвищує життєвий тонус людини і зміцнює її імунітет/здоров'я.

### **Список використаних джерел та літератури**

1. Argyle Michael. (1987) The psychology of happiness. Methuen & Co. LTD. London & New York. 275 p.
2. Aronson, E., & Aronson, J. (2004). The social animal. (9 ed.) Worth/Freeman.
3. Biophotonics and Coherent Systems in Biology by L. V. Belousov (editor), V. L. Voeikov (editor), V. S. Martynuk (editor), Springer Science+Business Media, LLC., 2007, New York.
4. Comstock, G. W. and Partridge, K. B. (1972) Church attendance and health. Journal of Chronic Diseases 25: 665-72.
5. Davydovskij, I.V. (1963) Adaptive processes in pathology. (medical biological aspect of the problem). [Article in Czech] Lek Veda Zahr. 18; 10: 198-204.
6. Diamond J.M. (1979) Behavioral Kinesiology. How to Activate Your Thymus and Increase Your Life Energy. N. Y.: Harper and Row. 142 p.
7. Dubrov, A. P. (1978) The Geomagnetic Field and Life, Geomagnetobiology. XVII+318 S., 82 Abb., 17 Tab. New York-London 1978. Plenum Press.
8. Frankl, V. (1992) Man's Search for Meaning: an introduction to logotherapy. Beacon Press

books, N.Y. 160 p.

9. Greer, S. and Watson, M. (1985) Towards a psychobiological model of cancer: psychological considerations. *Social Science and Medicine* 20: 773-7.
10. Hamer, R.G. (2000). Summary of the New Medicine. *Amici di Dirk*. 173 p.
11. Heckhausen Heinz (1991). *Motivation und Handeln*. Lehrbuch der Motivationspsychologie. Springer, Berlin.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Klix, F. (1993) *Erwachendes Denken*. Geistige Leistungen aus evolutionspsychologischer Sicht. Spektrum Akademischer Verlag. 405 s.
16. Laing R. D. (1982) *The Voice of Experience*. N. Y.: Pantheon, 1982. 344 p.
17. 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.
18. Maslow A.H. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature*. N. Y.: Penguin Books, 407 p.
19. Ormont, L. R. (1981) Aggression and cancer in group treatment. In J. G. Goldberg (ed.) *Psychotherapeutic Treatment of Cancer Patients*. New York: Free Press
20. Perceived control and health / K.A. Wallston, B.R. Wallston, S. Smith [et al.] (1987) // *Current Psychology*. Vol. 6, № 1. P. 5–25.
21. Rotenberg, V.S. (1985) Hypnosis and imaginative thinking. *Psychological Journal*. 2, 6: 23–34.
22. 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.
23. Shamboul H. The Importance of Critical Thinking on Teaching Learning Process // *Open Journal of Social Sciences*. № 10 2022, 29-35. doi: 10.4236/jss.2022.101003.
24. Shekelle, R.B. et al. (1981) Psychological depression and 17 year risk of death from cancer. *Psychosomatic Medicine* 43: 117-25.
25. Simonov, P.V. (1991). *The motivated brain : a neurophysiological analysis of human behavior*: [monograph]. Philadelphia: Gordon and Breach Science Publishers, 280 p.
26. 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).
27. 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](http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/320)
28. Weinzweig P. (1988) *The ten commandments of personal power*. Creative Strategies for Shared Happiness and Success. N.Y, Meridian Press, 175 p.