

Вознюк О. Творчість як головний чинник людського здоров'я // Компетентнісний підхід до підготовки фахівців економічного та технічного профілю у ЗФПО: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 грудня 2023 р.), м. Київ / за заг. ред. канд. пед. наук Ю.В. Ївженка, канд. філос. наук А.М.Сингаєвської. Київ: Четверта хвиля. 2024. 215 с. С. 115-116.

**УДК 377**

**Олександр Вознюк,**  
доктор педагогічних наук, професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті, Житомирський державний університет імені Івана Франка

## **ТВОРЧІСТЬ ЯК ГОЛОВНИЙ ЧИННИК ЛЮДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

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.

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 (Г. Сельє). 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. *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.*

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.

*Виходячи з інформаційної теорії емоцій можна стверджувати, що дефіцит інформації щодо зовнішнього світу є виразом ситуативної невизначеності, яка в людини породжує стресорний стан невпевності в сьогоднішньому і завтрашньому дні.*

Хвороба, причина якої є зниження життєвого (енергетичного) тону людського організму, актуалізується завдяки стресам як тривалій нервово-психічній напрузі організму як наслідок інформаційної невизначеності щодо важливих для людини подій.

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** яка засвідчує, що момент когнітивного дисонансу (коли людина стикається з двома протилежними і однаково важливими соціально-психологічними подразниками – когніціями) людина прагне звільнитися від амбівалентної (двоїстої) парадоксальної когнітивної ситуації за допомогою спотворення дійсності (що можна проілюструвати байкою про "зелений виноград"). 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, що характеризується чорно-білим, біполярним мисленням, виникає зазначена проблема, пов'язана з когнітивним дисонансом. Людина, що характеризується біполярним мисленням, відкрита 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.

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). Така ситуація є умовою виникнення неврозів, які виявляються у процесі боротьби суперечливих прагнень/мотивів людини.

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 та психологічні стани.

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). У контексті зазначеного важливо зазначити, що творчість як процес інтеграції контрастних і суперечливих сутностей і створення нових цілісностей (смислів), є головною рисою еволюційного механізму.

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*. Творчість дозволяє людині долати негативні психологічні стани через 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.