

Тема 2. Психічне та соматичне здоров'я людини як центральні поняття психосоматики

1. Поняття «психічне здоров'я» в сучасній психології, медицині та психосоматиці.
2. Поняття «соматичне здоров'я» в сучасній психології, медицині та психосоматиці.
3. Поняття «особистості» в психології.
4. Рівні духовного розвитку людини за метафізичною теорією особистості (В. Сабадуха).
5. Характеристика психічного здоров'я зрілої особистості.

1. Поняття «психічне здоров'я» в сучасній психології, медицині та психосоматиці.

Поняття «психічне здоров'я» в сучасній психології.

До основних критеріїв психічного здоров'я відносять (Устінов, 2013):

1. Усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я».
2. Відчуття сталості та ідентичності переживань в однотипних життєвих ситуаціях.
3. Критичність до себе та своєї власної психічної діяльності, а також її результатів.
4. Відповідність психічних реакцій силі та частоті впливів різноманітних чинників середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
5. Здатність самостійно керувати своєю поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів.
6. Здатність планувати власну життєву діяльність та реалізовувати заплановане.
7. Психологічна гнучкість, яка полягає у можливості змінювати свою поведінку в залежності від зміни життєвих ситуацій та обставин (Медична психологія).

М. Ягода виділяє шість критеріїв психологічного здоров'я:

- позитивна установка по відношенню до власної особистості;
- духовне зростання і самоактуалізація;
- інтегрована особистість;
- автономія, самодостатність;
- адекватність сприйняття реальності;
- компетентність у подоланні вимог оточуючого світу.

Ґрунтуючись на глибокому аналізі, Беккер (1995) формулює три головні компоненти (фактори другого порядку) душевного здоров'я: душевне і фізичне хороше самопочуття (з первинними факторами: повнота почуттів, альтруїзм, відсутність скарг), самоактуалізація (розвиток, автономія) і повага до себе та інших (почуття власної цінності, здатність любити).

Уявляється можливим виділити найбільш часті критерії психічного здоров'я, розподіливши їх відповідно психічних явищ.

Серед властивостей особистості це – оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), врівноваженість, моральність (чесність, совісність тощо), адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, необразливість (вміння звільнитися від образ), незалежність, природність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терплячість, самоповага, самоконтроль.

Серед психічних станів це – емоційна стійкість, володіння своїми почуттями, толерантність, зрілість почуттів відповідно до віку, уміння справлятися з негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрість тощо); свобода, природність прояву почуттів; здатність радіти; збереження звичного (оптимального) самопочуття тощо.

Серед психічних процесів це - максимальне наближення суб'єктивних образів до відображених об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватність сприйняття самого себе; здатність концентрації уваги на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до

творчості, уміння користуватися інтелектом); дисципліна розуму (управління думками), вольовий самоконтроль.

Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості має ступінь її інтегрованості, врівноваженості, а також такі складові її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини); пріоритет гуманістичних цінностей (доброта, справедливість тощо); орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості. З іншого боку, можна говорити і про характерні ознаки психічного нездоров'я, неблагополуччя (Толкунова).

Поняття «психічне здоров'я» в сучасній медицині:

Психіатри розуміють, як біологічні чинники впливають на психічне здоров'я людини, і можуть лікувати психічні захворювання за допомогою медикаментів, скеровувати на подальше лікування, приймати рішення про госпіталізацію.

Психіатр знадобиться, якщо ви:

- маєте емоційні порушення (у т. ч. після пережитого травматичного досвіду);
- відчуваєте розлади настрою (наприклад, апатію);
- потерпаєте від панічних атак, фобій, нав'язливих думок;
- маєте тривалі розлади сну, розлади харчової поведінки;
- помітили слухові або зорові галюцинації;
- фіксуєте суїцидальні думки або думки про завдання ушкоджень собі чи іншим;
- маєте залежності.

Лікар-психіатр відновлюючи психічне здоров'я має на меті усунути невроз або психоз. Решта складових психічного здоров'я лишається поза увагою.

Поняття «психічне здоров'я» в сучасній психосоматиці.

Враховується вплив різноманітних психологічних установок, ціннісних орієнтацій особистості на виникнення неврозів, пограничних станів, або психозів.

Основними джерелами неврозів є:

1. Нездатність приймати події свого життя. В. Франкл вважав, що коли ми більше не можемо контролювати й змінювати свою долю, тоді ми повинні бути готові прийняти її. Чим більше людина бореться з неприємною життєвою ситуацією, яку вона не в змозі змінити (зараз або взагалі), або уникає її, тим більше вона викликатиме негативні емоції (неприйняття себе, образу, деструктивну заглибленість думками в минуле, тривогу, страх, апатію, депресію, почуття провини...). «Чим сильніше людина намагається уникнути неприємностей чи страждання, тим глибше вона занурюється в додаткові страждання» (В. Франкл). Здійснивши прийняття, смиренність – людина знаходить спокій.

2. Ідеалізація бажань та цілей. Чим більше людина ідеалізує когось або щось, тим більше вона бачить невідповідність між бажаним та реальним станом речей, що детермінує розчарування, апатію, депресію, надмірну самокритику, образу, тривогу та інші негативні емоції.

3. Егоцентричний спосіб життя. Людина, яка звеличує лише своє власне «Я» і не враховує інтереси інших людей, часто потрапляє в конфліктні ситуації, внаслідок чого виникають різні негативні переживання: гнів, образа, деструктивна зануреність думками в минуле, апатія, почуття провини... Егоїзм – основна причина неврозів (доведено лікарем та психологом А. Адлером). Наслідком егоцентричного способу життя часто буває і стан екзистенційного вакууму – втрата мети та сенсу життя. Людина, яка сконцентрована на собі, не виходить за межі свого «Я» (не здійснила процес самотрансценденції) і яка не відчуває своєї корисної значущості для навколишнього світу, часто відчуває відсутність сенсу свого існування та неприйняття себе.

2. Поняття «соматичне здоров'я» в сучасній психології, медицині та психосоматиці.

Поняття «соматичне здоров'я» в сучасній психології.

С. Цимбалюк виділяє три основних підходи до розкриття поняття «здоров'я». Перший підхід автор характеризує як вузькоспрямований, що вирізняється прагненням обмежити сферу застосування терміну «здоров'я» виключно сферою фізичного розвитку та функціонального стану організму. До цього підходу віднесено визначення окремих видів здоров'я, що подаються авторами внаслідок дослідження різних сфер його прояву (психологічне, соціальне, духовне здоров'я та ін.). Визначення, сформульовані на основі таких позицій, акцентують увагу на фізичному здоров'ї, відсутності хвороб та підкреслюють досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, його здатність адаптуватися до мінливих негативних чинників середовища.

Другий підхід, за концепцією С. Цимбалюк до трактування сутності здоров'я, акцентує увагу на особистих відчуттях людини та її оцінці свого стану відповідно до умов середовища існування та вимог суспільства. Здоров'я трактується як гармонійне поєднання фізичного, психологічного стану й самопочуття людини як повноцінного члена суспільства. У деяких визначеннях здоров'я подано як системну цілісність психологічної, фізичної та духовної складових частин. Здоров'я, згідно з другим підходом, передбачає добре самопочуття, душевний комфорт, стан, коли людина відчуває себе здоровою й щасливою.

Згідно з третім підходом автора, здоров'я не є самоціллю. Пріоритетом формування здоров'я визначено цілі досягнення відповідного його рівня (самореалізація особистості, виконання соціальних і біологічних функцій, виконання суспільно-корисної праці). Підкреслюється, що здоров'я є обов'язковою умовою задоволення потреб вищого рівня (самореалізації людини) та є чинником суспільного прогресу. Здоров'я – міра соціальної активності, ставлення індивіда до світу; воно дає можливість виконувати свої

біологічні й соціальні функції. Здоров'я трактують не лише як стан організму, але і як стратегію життя людини.

Поняття «соматичне здоров'я» в сучасній медицині:

Закономірним є наявність багатьох досліджень щодо феномену здоров'я в медично-біологічних науках. Так, аналіз більшості робіт медиків, присвячених здоров'ю, показав, що основна увага тут надається здебільшого проблемі хвороби, аніж здоров'ю. Ю. Д. Бойчук, розглядаючи це питання, вказує на те, що триває аналіз переважно негативного боку діалектичної єдності «хвороба-здоров'я». У той же час на прямі показники здоров'я мало звертається уваги, що призводить до однобічного тлумачення проблеми людського здоров'я та чинників, що його детермінують. На наш погляд, важливим для дослідження поняття здоров'я є відхід від дуалістичного аналізу «здоров'я-хвороба» та використання системного підходу. Е. М. Казін, Т. С. Паніна, В. П. Казначеев, Г. А. Кураєв аналізують здоров'я на основі багаторівневого системного медико-біологічного підходу та виділяють такі складові:

1. Спосіб життя.
2. Фізичний розвиток.
3. Функціональний стан.
4. Тип реактивності.
5. Імунітет.
6. Профілактика.

Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища.

Поняття «соматичне здоров'я» в сучасній психосоматиці:

Соматичне здоров'я – функціональний стан організму, що визначається впливом внутрішнього стану людини. Соматичне здоров'я зазнає

функціональних розладів під впливом неврозів, психозів. Соматичне здоров'я переходить на вищий рівень функціонального стану, коли людина спроможна керувати своїм внутрішнім станом за рахунок комплексу тілесних та тілесно-орієнтованих технік, рефлексії, вдячності та здатності приймати рішення (А.Корб).

3. Поняття «особистості» в психології.

Особистість у психології — це системна, соціально обумовлена характеристика людини, що охоплює її свідомість, індивідуальні психічні властивості (характер, темперамент, здібності), мотиви та цінності, які формуються у процесі діяльності та спілкування. Вона визначає унікальність індивіда, стійкість його поведінки, самосвідомість та здатність до перетворення світу.

Основні аспекти поняття «особистість»:

Соціальна сутність: Особистість — це індивід, включений у систему суспільних відносин, який засвоює соціальний досвід, рольові позиції та норми поведінки.

Активний діяч: Особистість — це суб'єкт, який не просто адаптується, а перетворює навколишній світ, володіє свідомістю та здатністю до саморозвитку.

Структура: Включає спрямованість (мотиви, інтереси, переконання, світогляд), темперамент, характер та здібності.

Індивідуальність: Неповторне поєднання психічних особливостей, що відрізняє одну людину від іншої

4. Рівні духовного розвитку людини за метафізичною теорією особистості (В. Сабадуха).

Перший тип — залежна людина, яка спонукається у своїй життєдіяльності переважно природними й матеріальними потребами. Така

людина живе за принципом задоволення. Її мислення має одновимірний характер, вона здатна оперувати однією змінною величиною. Залежна людина може засвоювати просту інформацію й виконувати окремі, найпростіші операції. Варто зазначити, що А. Адлер такий соціально-психологічний тип назвав «людиною, що уникає» розв'язання проблем, а Е. Фромм – «рецептивним». Діяльність людини залежного рівня духовного розвитку має консервативний характер: вона з острахом сприймає все нове, а тому намагається повернутися до звичних, комфортних умов життя. Шукаючи психологічний комфорт, такі люди часто обирають найпростіші форми поведінки, занурюються думками в спогади про минуле. У такого типу людини слабка воля, вона не здатна керувати власними потребами, а тому опиняється залежною від них. Залежна людина позбавлена будь-яких намагань щодо розвитку власних здібностей, бо живе за принципом задоволення. Моральні норми обмежуються колом своїх рідних, у той час як до інших та суспільства простежуємо байдужу позицію. Отже, свідомість такого типу людини знаходиться в інертному стані.

Другий соціально-психологічний тип – посередня людина, у якої спонуканням до діяльності виступає (економічна, політична, правова, психологічна, моральна, світоглядна) вигода, тобто живе за принципом реальності. Мислення такої людини носить двовимірний характер, вона здатна засвоювати та впорядковувати інформацію в певну систему, спроможна виконувати кілька суміжних операцій. Такий соціально-психологічний тип Адлер назвав «людиною, що бере», та «людиною, що керує», а Фромм – «експлуататорським» та «ринковим». Цей тип людини має достатньо високий рівень соціальної активності, уміло й швидко пристосовується до нових обставин, може протистояти негативному ставленню оточуючих, але орієнтований на досягнення власної вигоди та привілейованого становища. Від результатів власної діяльності відчужується й відповідальності не несе. Посередня людина спроможна орієнтуватися в ринкових відносинах, але вона проявляє егоїстичну позицію й досягає

вигоди переважно за рахунок інших. Принцип задоволення природних потреб також є важливою складовою свідомості репродуктивної людини, утім завдяки силі волі вона спроможна керувати своїми потребами, або відкладати їх «на потім».

Третій соціально-психологічний тип людини – особистість, яка спонукається у свої життєдіяльності інтересом суспільства. Життєвим принципом є обов'язок. Мислення особистості – тривимірне, вона здатна цілісно засвоювати знання, творчо підходити до розв'язання суспільних проблем в межах чинної науково-технологічної, світоглядної парадигми. Підкреслимо, що Адлер такий соціально-психологічний тип людини назвав «соціально-корисним типом», а Фромм – «продуктивним». Свідомість особистості сповнена конструктивними ідеями, цілями й спрямована на розв'язання суспільно-значущих проблем. Пошук ефективного шляху вирішення проблем спонукає її до наполегливої роботи над власними здібностями. Активний стан свідомості та сила волі особистості дозволяють здійснювати в житті свідомий вибір, керувати своїми бажаннями та потребами й не бути рабом свого несвідомого. Про такі якості особистості В. Франкл зазначив: «Наші інстинкти <...> лише «формують запит» на поведінку, тоді як наше «Я» приймає рішення, що врешті-решт робити з цим запитом. Саме наше «Я» здатне вирішувати й здійснювати вільний вибір <...> І так відбувається завжди – незалежно від того, куди нас «тягне» сума несвідомих побудників – Воно». Отже, особистість – це свідомою людина, яка здійснює процес самотрансценденції – виходить за межі власного «Я», її активність спрямована на творче вирішення суспільних проблем в межах спорідненої праці та чинної парадигми.

Четвертий соціально-психологічний тип – геній. Його інтелектуально-психологічні характеристики збігаються з ознаками особистості, суттєва різниця полягає в тому, що геній вирішує суспільно-значущі проблеми на основі нової парадигми, тоді як особистість діє в межах чинної. Геній, як і

особистість, також здатний діяти на основі свідомого вибору, опановувати несвідоме, а відтак витіснені потяги й бажання контролюються розумом.

5. Характеристика психічного здоров'я зрілої особистості.

1. Зріла особистість має адекватну та позитивну самооцінку. Людина такого ступеня розвитку цінує та приймає своє Я, водночас шанобливо ставиться і до оточення. Любов зрілої особистості до себе виявляється передусім у прийнятті своїх якостей, в усвідомленні своєї значущості, у вірі в себе й прагненні розвивати свої здібності.

2. Зріла особистість здатна розуміти та прощати інших людей. Вона виходить за межі свого Я, своїх інтересів, завдяки чому здатна розуміти інтереси інших людей, їхню поведінку та спонукання до діяльності. Розуміння іншої людини дозволяє сприймати ситуацію ширше і прощати тих, хто робить помилки.

3. Зріла особистість цінує сьогодення, але водночас орієнтована на майбутнє. Це можливо завдяки спорідненій праці. Зріла особистість органічно ставиться до плину часу: приймає та відпускає минуле, усвідомлює сьогодення й з цікавістю рухається в майбутнє.

4. Зріла особистість здатна долати тривоги та страхи. Це можливо завдяки здатності швидко визначатися, робити вибір, ухвалювати рішення та діяти без категоричних очікувань. Зріла особистість керується установкою: «Робити те, що треба, і будь що буде!». Саме це й забезпечує їй упевненість у собі.

5. Зріла особистість здатна продуктивно співпрацювати з іншими людьми. Егоцентризм – одна з основних причин конфліктності. Зріла особистість спроможна долати егоцентризм, вона спонукається соціальним інтересом: враховує інтереси інших та піклується про них.

6. Зріла особистість відчуває інтерес, волю та любов до життя. Це можливо завдяки тому, що людина такого ступеня розвитку чітко

усвідомлює смисл та мету свого життя, що є духовним фундаментом її життєдіяльності.

7. Зріла особистість вміє прощати себе. Як і будь-яка інша людина, вона може припускатися помилок, проте почуття провини вона долає завдяки тому, що здатна визнавати свої помилки та робити психологічну роботу над ними.

8. Зріла особистість має розвинуте почуття гумору, високий рівень оптимізму, відчуває щире почуття вдячності за всі блага, які є в її житті, що забезпечує їй стійкий позитивний емоційний тонус.

Отже, основними факторами, що впливають на фізичне здоров'я, є система харчування, дихання, фізичних навантажень, загартовування, а також гігієнічні процедури. На психічне здоров'я передовсім впливає система ставлення людини до себе, до інших людей, до життя в цілому; життєві установки і цінності; особистісні особливості. Соціальне здоров'я залежить від особистісного та професійного самовизначення, задоволеності сімейним і соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій та їх відповідності соціокультурній ситуації (економічним, соціальним і психологічним умовам). На духовне здоров'я впливають: висока моральність, осмисленість і наповненість життя, усвідомлена система цінностей.