

DOI 10.26886/2414-634X.8(27)2018.10

UDC: 195.923:159.972

PHENOMENON OF MENTAL HEALTH OF PERSONALITY IN THE CONTEXT OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS

H. Kazakov, Docent

Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine, Ukraine,
Kiev; Interregional Academy of Personnel Management, Ukraine, Kiev

The research paper deals with the scientific analysis and interpretation of the phenomenon of mental health and its impact on the physical condition of a person.

The research paper provides the interpretation of mental health from the standpoint of different scientific approaches, in particular, the significance of this scientific phenomenon in the context of psychoanalysis, cognitive direction, Gestalt psychology and humanistic psychology.

As a result of the analysis, the conclusion was made on the priority consideration of mental health as a personal integrity, which is an important condition for the preservation of mental health of a person. The obtained data of scientific analysis can be used in the process of medical and psychotherapeutic practice, aimed at overcoming certain disorders and diseases in order to restore the physical health of an individual.

Key words: integrity, self-realization, physical health, norm, somatization.

Г. А. Казаков, Феномен психічного здоров'я особистості в контексті психосоматичних розладів / Національна академія оборони України; Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), м. Київ, Україна

Стаття присвячена науковому аналізу та інтерпретації феномену психічного здоров'я та визначенню його впливу на фізичний стан людини.

У статті наведено трактування психічного здоров'я з позиції різних наукових підходів, зокрема, окреслено значення даного наукового феномену в контексті психоаналізу, когнітивного напрямку, гештальтпсихології та гуманістичної психології.

В результаті проведеного аналізу було зроблено висновок щодо пріоритетного розгляду психічного здоров'я як особистісної цілісності, що є важливою умовою збереження фізичного здоров'я людини. Отримані дані наукового аналізу можуть знайти своє використання в процесі медичної та психотерапевтичної практики, спрямованої на подолання певних розладів з метою відновлення фізичного здоров'я особистості.

Ключові слова: цілісність, самореалізація, фізичне здоров'я, норма, соматизація.

Постановка проблеми. Проблема психічного здоров'я особистості привертає дедалі більшу увагу науковців та практиків, що зумовлено, як зростанням стресогенності сучасного життєвого простору, кількістю потенційних загроз та небезпек, так і стрімким підвищенням темпу життя та сенситивності людини до впливу негативних чинників.

Особливого значення її вивчення має в медичному вимірі, а саме у контексті пошуку витоків соматичних захворювань, які часто мають психологічні джерела, подолання яких є можливими тільки за умови отримання людиною кваліфікованої допомоги з боку психотерапевта.

Зазначена проблематика набула широкої розробки у численних наукових працях (Б. С. Братусь, І. І. Брехман, М. Воронов, Т. С. Горячая, С. А. Кулаков, Г. В. Ложкін, А. Менегетті, О. В. Павлова, О. С.

Чабан, О. О. Хаустова) але, в той самий час, розгортання даної тематики відрізняється недостатньою комплексністю та потребує додаткової систематизації та інтерпретації.

Водночас, подальшого дослідження вимагає питання щодо взаємозв'язку психічного та соматичного здоров'я особистості, вивчення якого може набувати подальшого практичного застосування у медичній практиці.

Отже, головною **метою** даної статті є наукова інтерпретація феномену психічного здоров'я та визначення його впливу на соматичний стан людини.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі поняття психічного здоров'я трактується як стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [12].

Так, психологічне виявлення «нормального» і «аномального» повинно йти від аналізу загальних механізмів особистісного розвитку, що передбачає розгляд даного феномену у контексті теорії особистості.

Основоположник класичного психоаналізу Зігмунд Фрейд [13] вказував на те, що функціонування зрілої особистості характеризується спроможністю продуктивно працювати і підтримувати добрі міжособистісні стосунки.

В контексті психології самості, психічне здоров'я визначається не тільки як свобода від невротичних симптомів і загальмованості, які заважають функціям психічного апарату, втягненому в любов та працю, але й як спроможність міцної самості користуватися талантами і вмінням, якими володіє індивід, дозволяючи йому успішно любити і працювати [7].

Представник індивідуальної теорії особистості А. Адлер [1], в першу чергу, підкреслював соціальні детермінанти особистості. Він робить акцент на здатності людей творити свою долю, переборювати примітивні спонукання і неконтрольоване оточення в боротьбі за краще життя, вдосконалювати себе і навколишній світ за допомогою самопізнання.

К. Юнг вважав кінцевою життєвою метою повну реалізацію «Я», тобто, становлення єдиного, неповторного і цілісного індивіда. Одним із головних показників нормального розвитку, важливою ознакою здорового функціонування особистості є «цілісність», в протилежність «роз'єднаності особистості». К. Юнг підкреслював, що слова «цілий», «цілити», «зцілювати» - однокорінневі, тим самим вказував на зв'язок психічного здоров'я з інтегрованістю особистості, а психічних аномалій - з особистісною дезінтегрованістю [5].

Представники когнітивного напрямку, зокрема, А. Бандура [14] важливу роль надавав поняттям, що відображають нашу спроможність задовольняти вимогам життя, вибір тих видів поведінки, які необхідні для досягнення поставленої мети. Самоефективність, з точки зору автора, є головною особливістю пристосування. Д.Роттер [16] надавав перевагу соціальним і пізнавальним змінним у розумінні особистості, а також концепції локусу контролю, розглядав людей як когнітивні утворення, які досягають своєї мети і створюють стратегії поведінки протягом життя.

Засновник гештальтпсихології Ф. Перлз [11] визначає психічне здоров'я і зрілість як здатність замінити зовнішню підтримку і регуляцію самопідтримкою і саморегуляцією.

У центрі наукової уваги гуманістичних психологів знаходилась здорова творча особистість, метою якої є самоактуалізація, самореалізація, автентичність, особистісна зрілість, що стверджує її психічне здоров'я [4].

Г. Олпорт провів тривалу роботу зі створення адекватного опису здорової особистості. Він стверджував, що «зріла людина володіє шістьма рисами: має широкі кордони «Я»; здатна до теплих, сердечних соціальних стосунків; демонструє емоційну безтурботність і самосприйняття; демонструє реалістичне сприймання, досвід і домагання; демонструє здатність до самопізнання і почуття гумору; володіє цільною життєвою філософією» [14, с. 290].

А. Маслоу вводить поняття психічно здорових індивідуумів, яких визначає як людей зрілих, з високим рівнем самоактуалізації. Він розвиває теорію психічно здорового суспільства, яке сприяє повному розвитку і реалізації людських можливостей. Автор вважав, що здорова людина – це щаслива людина, яка живе у гармонії з собою і не відчуває внутрішнього розладу, а здоровий розвиток - це розвиток у напрямку самоактуалізації (емоційної зрілості, продуктивності, істинності). А. Маслоу приходить до висновку, що люди, які самоактуалізуються, мають такі характеристики: «більш ефективне відчуття реальності; прийняття себе, інших і природи; безпосередність, простота і натуральність; концентрація на проблемі; незалежність, потреба у самотності; автономія, незалежність від культури і оточення; свіжість сприйняття; вершинні або містичні переживання; суспільний інтерес, глибокі міжособистісні стосунки; демократичний характер; розмежування засобів і цілей; філософське почуття гумору; креативність; опір окультурюванню» [14, с.514].

К. Роджерс використовував термін «повноцінно функціонуючий» для означення «людей, які використовують свої здібності і таланти, реалізують свій потенціал і рухаються у напрямку повного пізнання себе і сфери своїх переживань» [17].

Сутність людини, згідно з К.Роджерсом [17] визначається такими характеристиками, як позитивність, спрямованість вперед, конструктивність, реалістичність і надійність.

Науковець виділяв п'ять особистісних характеристик, які відповідають повноцінно функціонуючим людям:

1) відкритість переживанню (здатність слухати себе, відчувати всю сферу вісцеральних, сенсорних, емоційних і когнітивних переживань у собі, без почуття загрози, тонко усвідомлювати свої найглибші думки і почуття);

2) екзистенційний спосіб життя. Тенденція жити повно і насичено у кожному моменті існування. Люди, які живуть хорошим життям, гнучкі, адаптивні, терпимі і безпосередні, кожне переживання вони сприймають як свіже, унікальне;

3) організмична довіра (здатність людини брати до уваги свої внутрішні відчуття і розглядати їх як основу для вибору поведінки);

4) емпірична свобода (людина може жити так як хоче, без обмежень і заборон. Спираючись на почуття свободи і сили, повноцінно функціонуюча людина має багато можливостей для вибору у житті і відчуває себе здатною зробити практично все, що вона хоче робити);

5) креативність (творчі люди прагнуть жити конструктивно і адаптивно у своїй культурі, задовольняючи власні найглибші потреби) [17].

Таким чином, А. А. Маслоу, А. Менегетті, Г. Олпорт К., Роджерс та ін. вказують на необхідність осягати глибинну позитивність людської природи. Повноцінне здоров'я, нормальний і бажаний розвиток постає в актуалізації цієї природи, в реалізації цих можливостей, у руху в напрямку зрілості. Психопатологія і хвороби, у цілому, є результатом заперечення, фрустрації або спотворення суттєвої природи людини, стверджував А. Менегетті [9].

Отже, у багатьох концепціях оцінка психічного здоров'я особистості трактувалася по-різному, але виділяються і загальні тенденції. У першу чергу, можна стверджувати, що всі автори сходяться на тому, що особистість повинна являти собою єдність, цілісність, незважаючи на те, що науковці до поняття «єдності», «цілісності» підходять по-різному, з позицій своїх теорій.

Вкрай важливим питанням даної наукової проблематики, як вже було зазначено, є вивчення взаємозв'язку між психічним та соматичним здоров'ям людини.

Так, як стверджує А. Маслоу «між психічним і фізичним здоров'ям людини існує синергічний зв'язок.. практично всі хвороби, а може статися, що без винятків, можна віднести до розряду психосоматичних, якщо серйозно і глибоко зайнятися вивченням «соматичної» хвороби, то неминуче впливуть її інтрапсихічні, інтраперсональні і соціальні детермінанти» [8, с.34].

К. Юнг, будучи впевненим «в абсолютній єдності всього існуючого, дійшов до висновку, що фізичне і ментальне, подібно просторовому і тимчасовому, за сутністю категорії людські, психічні. Фактично протилежності можуть виявитися фрагментами однієї і тієї ж реальності. Принципи доповнення можна застосувати і до проблеми душі і тіла» [15, с.678].

А. Менегетті вказує на зумовленість стадій хвороби: першу стадію визначає психічне «Я», другу - психотропне «Я», третю - фізичне «Я». Таким чином, психосоматичний процес проходить три стадії:

1 стадія - «Я» в один із моментів свого життя повністю занурившись в екзистенційну проблему, але не зумівши її вирішити, внаслідок нездатності або збігу обставин, намагалось її забути, повністю витіснивши її зі свідомості. На першій стадії проблема проявляється, викликаючи в момент зіткнення з нею страждання і душевний біль, але не торкаючись соматичної сфери.

2 стадія - проходить деякий час і проблема, яка вже стала неусвідомленою, соматизується. На другій стадії сфера «Я» - вільна, проблема приглушується у глибинах свідомості суб'єкта, та починається деякий безлад, оскільки проблема, яка порушила визначений порядок особистості, не здатної з відповідальністю давати опір, переміщується в емоційно-психічні структури суб'єкта і прагне до втілення в несвідомо-органічному середовищі.

3 стадія - проявляється хвороба, і до тих пір, доки в ній бачать об'єктивне зло, суб'єкт не відчуває провини і не відчуває відповідальності за її існування. «Суб'єкт не винен у загальноприйнятому смислі, але винен з наукової точки зору: він зробив помилку, не вміючи проконтролювати себе і діяти згідно з власним інтересом (життєва мораль). Виходячи з цього, психолог зосереджується не на зовнішньому прояві хвороби, а на пошуках причини хвороби у психіці» [10, с.217].

Принцип єдності тілесного і психічного забезпечує комплексний підхід до клінічного обстеження і лікування пацієнта, що є необхідним для всіх медичних спеціальностей (Александровский Ю.А. [3] Александер Ф. [2]).

Висновки. Узагальнюючи проведений аналіз різних підходів до проблеми психічного здоров'я особистості, ми дійшли висновку, що в багатьох концепціях феномен психічного здоров'я трактувався по-різному, але це різноманіття дозволяє виділити і деякі загальні тенденції.

В першу чергу, можна стверджувати, що всі автори сходяться на тому, що особистість має являти собою єдність, цілісність, незважаючи на те, що науковці до поняття «єдності», «цілісності» підходять по-різному, з позицій своїх теорій. Так, у психоаналізі «цілісність» - це примирення двох тенденцій - «зверх-Я» та «Ід», розв'язання особистісного конфлікту. В юнгіанському аналізі - це знаходження «самості», що виражає єдність особистості як «цілого».

Представники когнітивної психотерапевтичної традиції стверджували, що відновлення цілісності відбувається завдяки адекватній оцінці та інтерпретації особистісного досвіду. Біхевіористи формулювали поняття «цілісність» як розв'язання суперечностей між вродженим і набутиим, на користь останнього, адже саме адаптованість, з їхньої точки зору, є основною якістю цілісної здорової особистості.

У протилежність біхевіоральній тенденції, гуманістичні психологи розглядають цілісність в контексті особистісної самореалізації, отже, руху у напрямі збереження власної внутрішньої інтегрованості та розкриття свого неповторного особистісного потенціалу. Представники гештальттеорії, наголошують на здатності людини залишатися цілісним через відновлення балансу між тілесним, душевним і духовним.

Отже, цілісність особистості є еквівалентом її психічного здоров'я, яке, в свою чергу, є важливою умовою її соматичного стану, а саме психологічна дисгармонійність та роз'єднаність може бути причиною

виникнення певних хвороб, що має бути відповідним чином враховано у медичній практиці.

А саме, ефективне подолання багатьох фізичних хвороб та порушень є можливим лише за умови комплексної взаємодії медичного та психотерапевтичного впливів, з метою усунення не тільки наслідків але й першоджерел відповідних фізичних розладів.

Література:

1. Адлер А. (1997). Понять природу человека. Санкт-Петербург, Академический проект.
2. Александер Ф. (2002). *Психосоматическая медицина: принципы и практическое применение* / пер. с англ. С. Могилевский. Москва, Эксмо-Пресс.
3. Александровский Ю. А. (1976). Состояния психической дезадаптации и их компенсация. Москва, Наука.
4. Анциферова Л.И. (1973). Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу. *Вопросы психологи*, 4, 173-180.
5. Анциферова Л.И. (2000). Архетипическая теория развития личности К.Г. Юнга. *Психологический журнал*, 3, 10-19.
6. Братусь Б.С. (2003). Психологическое и нравственное пространство нормы. *Практична психологія та соціальна робота*, 7, 1-4.
7. Кохут Х. (2002). *Восстановление самости*. Москва, «Когито-Центр».
8. Маслоу А. (1997). *Дальние пределы человеческой психики* / Пер. с англ. - СПб.: Евразия.
9. Менегетти А. (2005). *Психосоматика*. Москва, ННБФ «Онтопсихология».
10. Менегетти А. (1997). *Учебник по онтопсихологии*. Москва, Славянская ассоциация Онтопсихологии.

11. Перлз Ф. (2000). *Эго, голод и агрессия*. Москва, Смысл.
12. *Психология. Словарь* (1990). / под ред. А.В. Петровского, М. Г. Ярошевского. Москва, Политиздат.
13. Фрейд З. (1991). Введение в психоанализ. Лекции. Москва, Наука.
14. Хъел Л., Зиглер Д. (1999). Теории личности. Санкт-Петербург, Питер Ком.
15. Юнг К. Г. (1993). Психологические типы. Москва, Наука.
16. Rotter J. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-67.
17. Rogers C.R. (1995). Persons or science? A philosophical question. *American Psychologist*, 10, 267–278.

References:

1. Adler, A. (1997). *Ponjat' prirodu cheloveka* [Understand the Nature of Man.]. Saint Petersburg : Akademicheskij proekt. [in Russian].
2. Aleksander, F. (2002). *Psihosomaticheskaja medicina: principy i prakticheskoe primenenie* [Psychosomatic Medicine: Principles and Practical Application]. Moscow : Jeksmo-Press. [in Russian].
3. Aleksandrovskij, Ju. A. (1976). Sostojanija psihicheskoj dezadaptacii i ih kompensacija [States of Mental Maladjustment and Their Compensation]. Moscow: Nauka. [in Russian].
4. Anciferova, L. I. (1973). Psihologija samoaktualizirujushhejsja lichnosti v ra-botah Abrahama Maslou [Psychology of Self-Actualizing Personality in the Works of Abraham Maslow]. *Voprosy psihologi* [Issues of Psychology], no. 4, 173-180. [in Russian].
5. Anciferova, L. I. (2000). *Arhetipicheskaja teorija razvitija lichnosti K. G. Junga* [Archetypal Theory of Personal Development of C.G. Jung.]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], no. 3, 10-19. [in Russian].

6. Bratus', B. S. (2003). *Psihologicheskoe i nravstvennoe prostranstvo normy* [Psychological and Moral Space of the Norm]. *Praktichna psihologija ta social'na robota* [Practical Psychology and Social Work], no. 7, 1-4.[in Russian].
7. Kohut, H. (2002). *Vosstanovlenie samosti* [Restoration of the Self]. Moscow: «Kogito-Centr». [in Russian].
8. Maslou, A. (1997). *Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki* [The Far Limits of the Human Psyche]. Saint Petersburg: Evrazija. [in Russian].
9. Menegetti, A. (2005). *Psihosomatika* [Psychosomatics]. Moscow: NNBF «Ontopsihologija». [in Russian].
10. Menegetti, A. (1997). *Uchebnik po ontopsihologii* [Textbook on Ontopsychology]. Moscow: Slavjanskaja asociacija Ontopsihologii. [in Russian].
11. Perlz, F. (2000). *Jego, golod i agressija* [Ego, Hunger and Aggression]. Moscow: Smysl [in Russian].
12. Petrovsky, A.V. Yaroshevsky, M.G (Ed.). (1990). *Psihologija. Slovar'* [Psychology. Dictionary]. Moscow: Politizdat. [in Russian].
13. Frejd, Z. (1991). *Vvedenie v psihoanaliz. Lekcii* [Introduction to Psychoanalysis. Lectures]. Moscow: Nauka. [in Russian].
14. H#el L., Zigler D. (1999). *Teorii lichnosti* [Theories of Personality]. Saint Petersburg: Piter Kom. [in Russian].
15. Jung, K.G. (1993). *Psihologicheskie tipy* [Psychological Types]. Moscow: Nauka. [in Russian].
16. Rotter J. (1975). Some problems and misconceptions related tu the construct of internal versus external control of reinforcement. *Jornal of Consulting and Clinical Psychology*, no. 43, 56-67.
17. Rogers C.R. (1995). Persons or sciense? A philosophical question. *American Psychologist*, no. 10, 267–278.