

5. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 18-33.

АННОТАЦИЯ

Белюрко Н. М. Методы преодоления дистресса.

В статье представлены обобщенные данные о современных методах преодоления дистресса. Рассмотрены способы социально-психологической и психофизиологической адаптации в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: дистресс, аутотренинг, медитация, дыхательные упражнения, прогрессивная релаксация.

SUMMARY

Belyurko N. M. Methods of overcoming distress.

The article presents generalized data on modern methods of overcoming distress. Methods of socio-psychological and psychophysiological adaptation in stressful situations are considered.

Key words: distress, auto-training, meditation, breathing exercises, progressive relaxation.

Бойко Ольга Валериевна

*кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии*

*ОО ВПО «Горловский институт иностранных языков»
г. Горловка, ДНР*

УДК 159.9

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОСОМАТИКА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На современном этапе развития психологии как науки взгляды ученых на психосоматику выходят за рамки представлений о здоровье и болезни. Современные представления о психосоматике имеют междисциплинарный характер, что признается, прежде всего, представителями психологии и медицины. При этом как среди психологов, так и среди представителей медицинских специальностей, наблюдаются различия во взглядах относительно определения понятия «психосоматика» и в степени вовлеченности в саму проблематику психосоматики.

Так, в медицинской науке проблематика психосоматики рассматривается в соматической медицине и в психиатрии. Психосоматическая медицина (психосоматика) – раздел общей патологии, изучающий соматические расстройства и болезни,

возникающие под влиянием или при участии эмоционального напряжения, в частности психических воздействий, испытанных индивидумом в прошлом или в настоящее время [2].

В современной медицине раздел психосоматики представляют следующие исследования: клинические, психологические, эпидемиологические, лабораторные. Во всех этих исследованиях освещаются такие вопросы как: о роли стресса в патогенезе соматических заболеваний; о связи патохарактерологических и поведенческих особенностей с чувствительностью или устойчивостью к определенным соматическим заболеваниям; о зависимости реакции на болезнь (поведение в болезни) от типа личностного склада; о влиянии некоторых методов лечения (хирургические вмешательства, гемодиализ и т. п.) на психическое состояние.

В медицине учение о связи соматических заболеваний и психических процессов было названо психосоматикой.

Со временем это понятие все больше расширялось, и психосоматические аспекты рассматривались как относящиеся к клинике множества болезней. Существовало и другое направление, противоположное такому широкому пониманию психосоматики. Представители этого направления пытались подвести под это понятие только специфические заболевания, которые также стали называть «психофизиологическими расстройствами» (например, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и т. д.). В клинической практике возникло свое понимание психосоматических расстройств, которое охватывало, прежде всего, соматические нарушения.

У истоков развития психосоматической медицины стояли ученые, которые указывали на неправильность понимания соматической болезни как процесса, обусловленного только биологическими факторами. Большое внимание они уделяли также и условиям жизни пациента. Можно отметить, что уже тогда, интуитивно, они использовали психотерапевтические методы.

Таким образом, отношение к психосоматике как самостоятельной области медицины до сих пор неоднозначно, хотя и вызывает особый интерес, потому что влияние нервной системы и личности человека на течение и развитие заболевания имеет огромное значение. Развитие этого направления остается одной из актуальных задач современной психосоматики. Это позволит повысить эффективность лечения путем рациональной организации лечебного процесса.

В психологии проблемы психосоматики близки к медицинской (клинической) психологии. Это проявляется в выделении психосоматики и психологии телесности человека в отдельную отрасль клинической психологии.

В современной психологии, представления о психосоматических расстройствах опираются на три основных источника: психоанализ, когнитивно-поведенческую психологию и гуманистическую психологию.

Современное развитие психосоматики было бы невозможно без введённой психоанализом дифференцированной психологии с её особым вниманием к истории жизни и интроспекции. Были открыты осознанные и бессознательные конфликты, возрастные кризисы, становящиеся психогенными причинами заболеваний. Толкования неврозов и психоаналитическая теория либидо определяли в основном содержание психосоматики в первой половине XX века. При этом представления о психогенезе и сексуальных конфликтах как причинах заболеваний распространялись на психосоматические заболевания.

Благодаря психоанализу, ученые установили, что при определённых соматических заболеваниях, например при бронхиальной астме, обнаруживается более или менее явная связь между внешними и внутренними конфликтами и появлением симптомов болезни. Это и привело к определению их как психосоматических.

Отцом психосоматики считается Франц Александер. В своих исследованиях, он отошел ещё дальше от господствовавших в то время взглядов на психогенез заболевания: наряду со специфическим неосознанным конфликтом он подчеркнул значение фактора предрасположенности и возникающую в связи с этим индивидуальную специфическую соматическую диспозицию. Кроме того, он установил эволюционную связь вегетативных симпатических и парасимпатических реакций. Этим самым была подчеркнута связь между индивидуальным развитием и биологическими факторами в ходе естественной истории человека [1].

Представители разных современных психотерапевтических направлений и школ, также по-разному рассматривают психосоматику как отрасль психологической науки и используют разные подходы при лечении психосоматических расстройств.

Так, согласно И. Г. Малкиной-Пых, психосоматика (греч. *psyche* – душа, *soma* – тело) – направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических (преимущественно психогенных) факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний. Исследователь указывает на то, что согласно основному постулату этой науки, в основе психосоматического заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими нарушениями

в органах. Соответствующая предрасположенность может влиять на выбор поражаемого органа или системы. Любое психосоматическое заболевание является свойством человеческого организма как системы. Оно не выводится по отдельности ни из психических, ни из физиологических (включая наследственные) свойств индивида, его невозможно объяснить путем исследования свойств какой-то одной подсистемы – психической или соматической. Только взаимодействие между этими подсистемами и окружающей средой может привести к новому состоянию организма, определяемому как психосоматическое заболевание. И только понимание этих связей может дать возможность эффективно воздействовать на возникшее заболевание, в том числе и методами психотерапии [3].

В психологии выделяют два основных подхода, в рамках которых рассматриваются проблемы психосоматики, а именно психосоматические заболевания и причины их возникновения. Первый подход – психоцентрический. В рамках этого подхода, анализируется влияние на возникновение, проявление, течение и прогноз заболевания острого и хронического психического стресса, а также разнообразных характеристик, связанных с психическим статусом пациента. К этим характеристикам относят: конституциональные особенности личности, интерпретируемые в рамках психодинамического и психометрического подходов, концепции алекситимии, специфических «профилей личности», поведенческого типа и т.д. В рамках второго подхода, соматоцентрического, изучаются нозогенные реакции – влияние особенностей клинических проявлений и течения болезни на субъективное восприятие пациентом своего заболевания и особенности психических расстройств, манифестация которых связана с соматическим страданием (соматогении и психогенные состояния, обусловленные комплексом психотравмирующих событий, связанных с соматическим заболеванием) [3].

Другой ученый, М. Сандомирский, определяет психосоматику как телесное отражение душевной жизни человека, включая как телесное проявление эмоций (следствием дисбаланса которых и становятся психосоматические болезни), так и «зеркало» иных подсознательных процессов, телесный канал сознательно-подсознательной коммуникации. В этом контексте тело представляется как своего рода экран, на который проецируются символические послания подсознания. Экран, на котором все «тайное» (подсознательное) становится «явным» (сознательным) или, по крайней мере, получает потенциальную возможность стать таковым. И на котором психологические проблемы человека, его внутренние, сознательно-подсознательные конфликты находят отражение в безусловно, обязательном порядке [4].

Согласно взглядам этого ученого, взаимосвязь тела («сомы») и психики всегда двусторонняя. Как все соматические расстройства имеют свои психологические «корни», так и любые психологические проблемы всегда приносят психосоматические «плоды». Разница только в том, какая именно сторона внутриспсихического конфликта – душевная или соматическая – выходит на первый план, какая из них имеет более выраженные внешние проявления. Через телесные проявления психологических проблем можно прямым путем, минуя лабиринты логики, дойти до глубин души человека, разгадать символические «загадки» подсознания, добраться до скрытого в них смысла [4].

Таким образом, несмотря на то, что слово «психосоматика» употребляется в научной литературе очень часто, сегодня не существует единого определения этого термина. Его значение вытекает из слов, которые в него входят, душа и тело. Одни авторы указывают на то, что этот термин подразумевает научное направление, которое устанавливает взаимоотношения между психикой и телесными функциями, исследует, как психологические переживания влияют на функции организма, как переживания могут вызывать те или иные болезни. Другие, под термином «психосоматика» подразумевают ряд феноменов, связанных с взаимовлиянием психического и телесного, в том числе целый ряд патологических нарушений.

В настоящее время психосоматика является междисциплинарным научным направлением. Она служит лечению заболеваний, поэтому ее можно изучать в рамках медицины. В психосоматике исследуют то, как эмоции влияют на физиологические процессы, следовательно, она является предметом исследования физиологии. Как отрасль психологии она изучает поведенческие реакции, связанные с заболеваниями, психологические механизмы, воздействующие на физиологические функции. Также психосоматика является разделом психотерапии, так как ищет способы изменения деструктивных для организма способов эмоционального реагирования и поведения.

В период создания психосоматической медицины как науки, стремившейся преодолеть разрыв между телесным и психическим, была создана однолинейная модель психосоматического заболевания. Сегодня же, эта модель заменена представлением о возможности возникновения любого заболевания при взаимодействии как физических, так и психосоциальных факторов. Поэтому в современной психосоматике значительно расширился круг изучаемых проблем. Актуальными для изучения остаются следующие вопросы: существует ли наследственная предрасположенность к психосоматическим расстройствам; влияют ли личностные особенности на возникновение, протекание и лечение

психосоматических заболеваний; вопрос о влиянии психического и физического состояний во время действия на человека психотравмирующих событий; о том, как фон неблагоприятных семейных и других социальных факторов воздействует на возникновение и протекание психосоматических заболеваний; в чем особенности психотравмирующих событий. Изучение этих вопросов является очень важным, так как все перечисленные проблемы, это не только причины происхождения психосоматических расстройств, они делают человека уязвимым к психоэмоциональным стрессам, затрудняют психологическую защиту, а также течение соматических нарушений и их лечение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина: Принципы и практическое применение: пер. с англ. С. Могилевского / Ф. Александер. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
2. Бочанова Е. В. Психосоматические заболевания. Справочник / Е. В. Бочанова, Д. А. Гейслер; Т. В. Гитун; А. Г. Елисеев; Т. Ю. Клипина; А. В. Салякин; О. И. Чапова // Ю. Ю. Елисеев. – М. : Эксмо, 2003. – 605 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 563 с.
4. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М. Е. Сандомирский. – М. : Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.

АННОТАЦИЯ

Бойко О. В. Современная психосоматика: проблемы и перспективы исследования.

В статье представлен теоретический анализ научно-методических проблем и перспективы исследования современной психосоматики. Рассматриваются понятия: психосоматический подход, психическое здоровье, психосоматические расстройства.

Ключевые слова: психосоматика, психосоматический подход, клиническая психология, психическое здоровье, психосоматические расстройства.

SUMMARY

Boiko O. V. Modern psychosomatics: problems and prospects of research.

The article presents theoretical analysis of scientific and methodological problems and perspectives of research of modern psychosomatics. The concepts of psychosomatic approach, mental health, psychosomatic disorders are considered.

Key words: psychosomatic, psychosomatic approach, clinical psychology, mental health, psychosomatic disorders.

Бухалда Наталья Владимировна

педагог-психолог

*УДО «Горловский центр туризма, краеведения
и экскурсий ученической молодежи»*

г. Горловка, ДНР

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МИРОВОЗЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОГО РЕГИОНА

Современный мир претерпевает глобальные изменения. Стремительное развитие информационных технологий, военные и территориальные конфликты, мировая миграция, засилье массовой культуры, природные катаклизмы и многие другие факторы неоспоримо влияют на мировоззрение личности.

Наибольшее влияние эти факторы оказывают на молодое поколение нашей Республики, которое переживает сложную социально-психологическую ситуацию.

Формирование мировоззрения молодежи ДНР происходит в период становления нового государства на фоне незатухающего военного конфликта, что неизбежно влияет на эмоциональное и психическое состояние молодого поколения, на его отношение к реальности, целеполаганию и выбору жизненных приоритетов.

Молодые люди утрачивают ощущение смысла происходящего и при отсутствии определенных жизненных навыков возникает сложность сохранения своей индивидуальности, трансформируется система высших ценностей, личностных убеждений, рушатся прежние стереотипы поведения, изменяются ценностные ориентации.

Следует отметить, что смена социально-экономического строя на территории стран постсоветского пространства также наложила отпечаток на формирование мировоззрения молодого поколения. Духовный опыт, ценности, идеалы, которые старшее поколение прививало ему с детства, вступили в диссонанс с реальной картиной мира.

Процессу изменения мировосприятия способствует и преобладающая в современном мире масскультура. Сейчас именно она определяет «ценностные понятия» и, как ни прискорбно, выполняет функцию формирователя мировоззрения. Интернет и телевидение возвращают бездуховную, лишенную эмпатии личность, нацеленную на потребление информационного мусора и