

УДК 141.7:61

UDC 141.7:61

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ: ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМОЙ МЕТОДИКИ

PSYCHOLOGICAL APPROACH TO THE RESEARCH OF DISORDERS OF HEALTH: POSSIBILITIES OF SYSTEMIC METHODS

И. Л. Прокопчик-Гайко,

*кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой «Инженерная
педагогика и психология» РИИТ БНТУ*

I. Prokopchik-Gayko,

*PhD in Pedagogics, Associate Professor,
Head of the Department "Engineering
Pedagogic and Psychology", RIIT BNTU*

Поступила в редакцию 12.04.18.

Received on 12.04.18.

В статье обсуждается проблема соотношения психического и физиологического в системе «человек». Автор обращает внимание на системные детерминанты возникновения нарушений здоровья, которые человек бессознательно порождает в своем теле.

Ключевые слова: психическое и физиологическое, детерминанты нарушений здоровья, процесс познания механизмов возникновения заболеваний.

The article discusses the problem of correlation of mental and physiological in the system "human". The author draws attention to the systemic determinants of the appearance of health disorders, which the person unconsciously engenders in their body.

Keywords: mental and physiological, determinants of health disorders, the process of cognition of the mechanisms of disease occurrence.

Греческий мыслитель Гермес Трисмегист выдвинул важнейшее положение: «Что внутри, то и снаружи». Его последователи не сомневались в том, что тело человека: строение фигуры, лица, разнообразные индивидуальные особенности, а также болезни тела и др. не обманывают, а отражают его внутренний мир. Современные ученые говорят о том, что тело человека представляет собой «гигантскую сигнальную систему, состоящую из множества информационных и адаптационно-трофических знаков, позволяющих расшифровать и корректировать обнаруженные болезненные явления» [1, с. 4]. Причина заболеваний кроется во внутреннем мире человека. Эта мысль прослеживается не только в работах отечественных исследователей, но и зарубежных ученых прошлых лет [2–7].

Проблема соотношения психического и физиологического является одной из ключевых в философии и психологии и до сих пор официально считается неразрешенной. В то же время ряд научных исследований современных и прошлых лет показывают на наличие некоторых системных составляющих этой связи.

Так, Джон Джекобсон, американский представитель бихевиоризма, более 100 лет назад доказал, что определенная психологическая

проблема вызывает напряжение в определенной части тела. Ему принадлежит разработка метода релаксации, использование которого автор рекомендует в ситуациях напряжения мышечного каркаса [4, с. 98–100]. Релаксация способствует исчезновению симптомов проблемы – напряжения, при этом не затрагивается психологическая причина, породившая это напряжение.

На формирование философской и психологической мысли о взаимодействии психического и физиологического оказали работы русских физиологов И. М. Сеченова и И. П. Павлова.

В исследованиях И. М. Сеченова (1949 г.) прослеживается информация о том, что «Всякая мысль заканчивается движением». Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения, вызванного образами, мыслями (представлениями). Так, например, образы, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах мускулатуры ног и в мышцах рук. Это оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук – ударить, заслониться [8].

Однако в ответ на наши мысли напряжение может возникать не только в мышцах конечностей и туловища. И. П. Павлов указывал на взаимосвязь скелетно-мышечной системы с внутренними органами человека: «...элементы и моменты скелетно-мышечной деятельности являются таким же раздражителем, как и раздражения, идущие от внешних рецепторов, то есть могут временно связываться как с деятельностью самой скелетной мускулатуры, так и со всякими другими деятельностями организма» [9, с. 80].

Сведения о взаимосвязи психического и физического находим в работах представителей глубинной психологии [2; 5]. Научно-теоретические и методологические основы глубинного направления в психологии вызывают сомнения; не задаваясь целью проанализировать их, отметим лишь практический эффект метода телесно-ориентированной психотерапии, который подтверждает взаимосвязь психического и физического [5].

В ранее опубликованных моих работах [3; 6; 7] была представлена инвариантная модель субъективного отражения человека, особенностью которой является взаимосвязь и взаимообусловленность уровней субъективного отражения и системообразующей среды – рефлекторного уровня психического отражения. Рефлексы в соответствии с инвариантной моделью не исчезают, как считалось ранее, а пре-

вращаются в ощущения (таблица 1) [3, с. 100]. Инвариантная модель показывает существование обратной связи, субъективное отражение формируется не только от рефлексов к ощущениям, образам и т. д., но и в обратном направлении – психические элементы любого уровня (ощущения, образы и др.) порождают рефлекторную деятельность в теле человека и, следовательно, изменяют его физическое состояние. Тело человека как целостная система также целостно реагирует на любое субъективное отражение (изменением сердцебиения, давления в сосудах, гормонального фона и т. д.), будь то устрашающий образ или релаксационная музыка. И в этом заключается разнонаправленность реагирования физиологической системы человека, приводящая к нарушениям здоровья. Так, с одной стороны, субъективное отражение (например, образы) угрожающего характера приводит к напряжению и, при условии повторения, – к повышению тонуса и накоплению избыточной энергии в теле.

С другой стороны, может быть и избыточное расслабление, часто повторяющиеся ситуации с установкой человека на то, чтобы ничего не делать. И здесь нельзя не вспомнить закон функционирования организма человека, выделенный И. М. Сеченовым более 100 лет назад, – неиспользованная функция отмирает [9].

Таблица 1 – Фрагмент системы субъективного отражения и развития человека

Уровни субъективного отражения и развития		Сенситивный возраст	Психический элемент	Эмерджентные свойства
Системообразующая среда		Младенчество	Рефлекс	Бессознательное реагирование
1 – сенсорно-перцептивный уровень		Раннее детство	Ощущение (перцепт)	Осознанность, субъективность, однокоординантность
2 – образный уровень:				
2.1. конкретно-образный;		2.1. Раннее детство. Середина детства	Образ	Многополярность Дихотомическое восприятие мира и себя
Иерархия не исследована	обобщенно-образный;	2.2. Середина детства. Позднее детство		
	уровень генерализованных образов;	Сенситивный возраст не исследован		
	абстрактно-образный	Сенситивный возраст не исследован		
3 – научный уровень		Сенситивный возраст не исследован	Научная дефиниция (законы, принципы, научные определения)	Логоцентризм (вербальный характер). Исчезновение дихотомического и возникновение целостного восприятия
4 – уровень системного видения		Сенситивный возраст не исследован	Система видения	Предвидение в пределах познанных систем

Таким образом, в системе нарушений здоровья можно выделить ортогональные (разнонаправленные) составляющие, наличие которых указывает на устойчивый характер данной системы [10]:

- напряжение и накопление избыточной энергии;
- расслабление, отказ от использования природных функций организма.

Ортогональность системы нарушений здоровья детерминируется дихотомическим характером эмоциональных состояний, которые являются системообразующим фактором и связаны с мотивацией, установками, содержанием намерений человека, то есть образом поведения, направленного на преодоление отрицательной и удержания положительной эмоции. В одном случае человек погружается в эмоцию, длительно ее переживает и тем самым может еще больше ее продуцировать, усиливая напряжение в теле. В другом случае – дает установку на вытеснение, забывание образов, представлений, стоящих за возникшей отрицательной эмоцией, либо разными способами пытается «удержать» положительную эмоцию, не использует ее в деятельности, тем самым способствует затуханию эмоциональной энергии.

С психофизиологических позиций эмоцию можно рассматривать как результат возбуждения нервных клеток на субъективно важный объект, как психическую энергию, данную человеку на познание этого объекта. Сила эмоции и соответствующего эмоционального переживания находится в прямой зависимости от субъективной значимости ситуации: чем важнее для человека разрешение сложившейся ситуации, тем сильнее эмоция. Такова природа человека, надо лишь использовать психическую энергию эмоции в качестве «топлива» прежде всего для мыслительной, а возможно, и для какой-либо другой деятельности с целью разрешения возникшей ситуации.

На рисунке 1 показан механизм нарушения здоровья как следствия психологической проблемы. Так, относительно длительное пребывание в состояниях эмоционального возбуждения, фиксация на определенных жизненных ситуациях снижает иммунитет, способствует возникновению различных заболеваний. Таким образом, субъективно важная, но не решаемая задача порождает функционально-физиологические изменения в теле, является одним из важнейших вторичных факторов, препятствующих развитию и, следовательно, способствующих нарушениям здоровья человека.

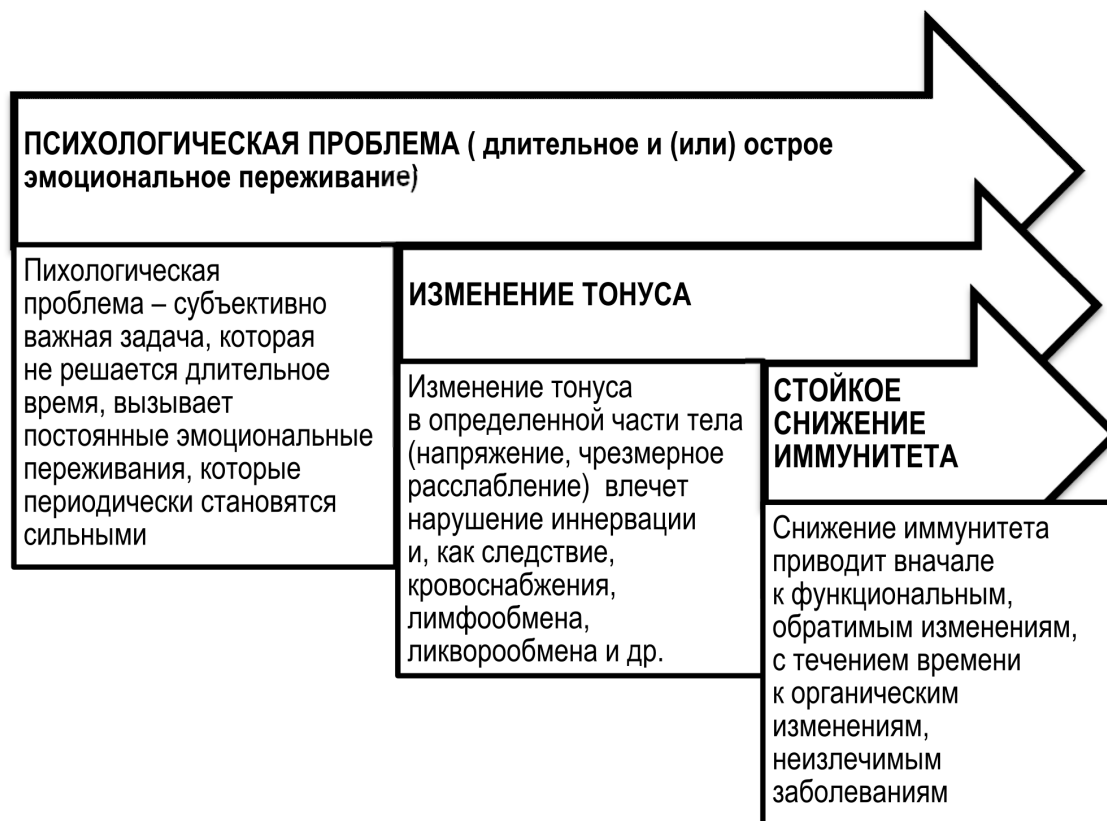


Рисунок 1 – Схема возникновения заболеваний – психологический подход

Описание острых эмоционально-дихотомических состояний мы находим в глубинной психологии. З. Фрейд, врач-психиатр, основатель теории психоанализа, исследовал психически больных людей. На основе своих исследований сделал вывод, что его пациенты-испытываемые, психически больные люди, живут на основе принципа удовольствия. Эта особенность была ошибочно перенесена на психически здоровых людей [11].

Слово «удовольствие» в обыденной речи используется в значении «чувство радости от приятных ощущений, переживаний» или «забава, развлечение» (Толковый словарь С. И. Ожегова). «Удовольствие» и «неудовольствие» как психические состояния человека в научном понимании представляют собой погружения в положительные или отрицательные эмоции, фиксацию на них, которая не

предполагает использование энергии эмоций для познания нового, для развития человека. Человек, живущий на основе принципа удовольствия, стремится сделать все, чтобы ничего не делать, и поэтому он неизбежно будет развиваться. Однако в этом случае развитие сопряжено с большим напряжением, нарушающим здоровье, и может закончиться, как только человек достигнет цели.

Критикуя психоанализ З. Фрейда, в середине прошлого века известный советский психолог и философ С. Л. Рубинштейн выделил принцип развития в психологии как основное научное положение, научное убеждение и взгляд на психику человека [12].

Психические состояния человека, живущего на основе принципа удовольствия и на основе принципа развития, представлены в таблице 2 и рисунке 2.

Таблица 2 – Психические состояния, соответствующие принципу развития и принципу удовольствия

Психические состояния, соответствующие принципу удовольствия	Психические состояния, соответствующие принципу развития
<ul style="list-style-type: none"> погружение в положительные эмоции и вытеснение отрицательных эмоций; стремление к развлечениям, забавам; состояние неудовольствия (тревоги, нервозности) от каких-либо факторов, требующих изменений себя (приспособления); состояния досады (тоски, горя) от осознания конечности удовольствия; использование разнообразных бессознательных механизмов защиты; эмоционально-дихотомические вспышки и т. п. 	<ul style="list-style-type: none"> состояние удовлетворения от результатов развития; эмоциональное состояние готовности к предстоящим изменениям и деятельности; вдохновение и радость от предстоящего творчества; удовлетворение и радость от процесса творчества; удовлетворение и вдохновение от результатов переосмысления идеи, независимо от характера результатов; творческий подъем; радость созидания и др.

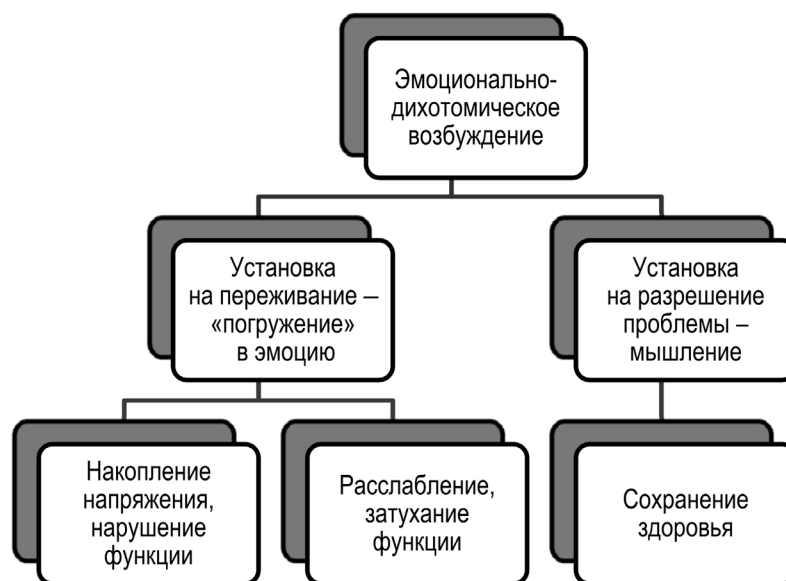


Рисунок 2 – Основные последствия эмоционально-дихотомического возбуждения человека, живущего на основе принципа удовольствия и на основе принципа развития

Сегодня принцип развития выделяется не только как основное научное положение, но и как принцип работы человеческого организма, обеспечивающий его здоровье. Развитие любой системы рассматривается как расширение диапазона ее возможностей, способствующее устойчивости данной системы [3; 7].

Таким образом, любая подсистема человеческого организма работает не только насколько она включена в деятельность самим человеком, но и в зависимости от установки человека на развитие или удовольствие.

В заключение нельзя не отметить, что в этой статье освещается психологический подход к анализу причин возникновения и преодоления заболеваний человека, хотя наибо-

лее распространенным является подход медицинский, который предполагает поиск объективных причин заболевания вне субъективного отражения человека.

Психологический подход не исключает использования медицинской помощи в разных случаях заболеваний. Однако то, что с позиций медицинского подхода является причиной болезни, с позиций психологического подхода – следствием, имеющим глубокие субъективные корни.

В рамках этой статьи подробно не рассматривается проблема предупреждения и преодоления нарушений здоровья с позиций психологического подхода – ей будет посвящена следующая публикация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вельховер, Е. С. Тайные знаки лица / Е. С. Вельховер, Б. В. Вершинин. – М. : Изд-во Российского университета дружбы народов, 1998. – 327 с.
2. Адлер, А. Понять природу человека. – СПб. : Академический проект, 1997. – 256 с.
3. Кикель, П. В. Методология системного исследования / П. В. Кикель, И. Л. Прокопчик-Гайко. – Минск : Право и экономика, 2016. – 394 с. – (Серия «Высшее образование»)
4. Кондрашенко, В. Т. Общая психотерапия: Руководство для врачей В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Минск : Высш. шк., 1999. – 524 с.
5. Лоуэн, А. Язык тела / А. Лоуэн. – СПб. : Академический проект, 1997. – 383 с.
6. Прокопчик-Гайко, И. Л. Использование современного системного метода в психологических исследованиях // Адукацыя і выхаванне. – 2012. – № 7. – С. 3–9.
7. Прокопчик-Гайко, И. Л. Профессиональное развитие личности: методологический аспект. Конспект лекции // И. Л. Прокопчик-Гайко. – Минск : БНТУ, 2015. – 66 с.
8. Сеченов, И. М. Физиология. Избранные произведения : в 4 ч. / И. М. Сеченов. – М. : Изд-во «Юрайт», 2018. – Ч. 2. – 347 с. (Серия: Антология мысли)
9. Павлов, И. П. О типах высшей нервной деятельности и экспериментальных неврозах / И. П. Павлов. – М. : Государственное издательство медицинской литературы, 1954. – С. 80;
10. Малюта, А. Н. Закономерности системного развития / А. Н. Малюта. – Киев : Наукова думка, 1990. – 136 с.
11. Фрейд, З. По ту сторону принципа наслаждения / З. Фрейд. В кн.: «Я» и «Оно». – Тбилиси : Изд-во «Мерани», 1991. – Книга 1. – С. 139–192.
12. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2004. – 713 с.

REFERENCES

1. Velkhover, Ye. S. Taynyye znaki litsa / Ye. S. Velkhover, B. V. Vershinin. – M. : Izd-vo Rossiyskogo universiteta druzhby narodov, 1998. – 327 s.
2. Adler, A. Ponyat prirodu cheloveka. – SPb. : Akademicheskij proyekt, 1997. – 256 s.
3. Kikel, P. V. Metodologiya sistemnogo issledovaniya / P. V. Kikel, I. L. Prokopchik-Gayko. – Minsk : Pravo i ekonomika, 2016. – 394 s. – (Seriya “Vysseye obrazovaniye”)
4. Kondrashenko, V. T. Obshchaya psikhoterapiya: Rukovodstvo dlya vrachey / V. T. Kondrashenko, D. I. Donskoy, S. A. Igumnov. – 4-ye izd., pererab. i dop. – Minsk : Vyssh. shk., 1999. – 524 s.
5. Louen, A. Yazyk tela / A. Louen. – SPb. : Akademicheskij proyekt, 1997. – 383 s.
6. Prokopchik-Gayko, I. L. Ispolzovaniye sovremennogo sistemnogo metoda v psikhologicheskikh issledovaniyakh // Adukatsyya i vykhavanne. – 2012. – № 7. – S. 3–9.
7. Prokopchik-Gayko, I. L. Professionalnoye razvitiye lichnosti: metodologicheskij aspekt. Konspekt lektsiy // I. L. Prokopchik-Gayko. – Minsk : BNTU, 2015. – 66 s.
8. Sechenov, I. M. Fiziologiya. Izbrannyye proizvedeniya : v 4 ch. / I. M. Sechenov. – M. : Izd-vo “Yurayt”, 2018. – Ch. 2. 0 347 s. (Seriya: Antologiya mysli).
9. Pavlov, I. P. O tipakh vysshey nervnoy deyatel'nosti i eksperimentalnykh nevrozakh / I. P. Pavlov. – M. : Gosudarstvennoye izdatel'stvo meditsinskoy literatury, 1954. – S. 80.
10. Malyuta, A. N. Zakonomernosti sistemnogo razvitiya / A. N. Malyuta. – Kiyev : Naukova dumka, 1990. – 136 s.
11. Freyd, Z. Po tu storonu printsipa naslazhdeniya / Z. Freyd. V kn.: “Ya” i “Ono”. – Tbilisi : Izd-vo “Merani”, 1991. – Kniga 1. – S. 139-192.
12. Rubinshteyn, S. L. Osnovy obshchey psikhologii / S. L. Rubinshteyn. – SPb. : Piter, 2004. – 713 s.