

УДК 376.3:159.9

И.Л.Прокопчик-Гайко

О психолого-педагогическом подходе к нарушениям здоровья

В статье анализируются различия медицинского и психолого-педагогического подходов к возникновению заболеваний. Неразрешенная субъективно важная задача рассматривается как фактор нарушения здоровья.

Ключевые слова и фразы: медицинский и психолого-педагогический подходы, воспитание, развитие, субъективно важная задача, эмоциональная сфера, мыслительная деятельность.

I.L.Prokopchik Gaiko

On a Psycho-Pedagogical Approach to Health Disorders

The article analyzes the differences in the medical and psycho-pedagogical approaches to the emergence of diseases. The unsolved subjectively important task is seen as a factor in health problems.

Key words and phrases: medical and psycho-pedagogical approaches, education, development, emotional sphere, intellectual activity.

Прокопчик-Гайко Ирина Львовна, заведующая кафедрой инженерной педагогики и психологии Республиканского института инновационных технологий Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент, Республика Беларусь, г. Минск; конт. инф.: Pr_gaiko_irina@mail.ru

© Прокопчик-Гайко И.Л., 2016

С древних времен люди стремились разобраться в причинах болезней и преодолеть их. Греческий мыслитель Гермес Трисмегист выдвинул важнейшее положение: «Что внутри, то и снаружи». Последователи великого грека 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 смело 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; 3 и др.].

В настоящее время можно выделить два подхода к анализу причин возникновения и преодоления заболеваний человека:

– **медицинский подход** предполагает поиск объективных причин заболевания (*вне субъективного отражения человека*). Например, в качестве причины язвенной болезни врачи выделяют особую бактерию (хеликобактер);

– **психолого-педагогический подход** опирается на субъективные (*внутренние*) причины, связанные с задатками, особенностями воспитания человека, особенностями его субъективного отражения, развития на протяжении всей жизни. Так, язвенная болезнь рассматривается как следствие часто возникающего сильного гнева. Гнев приводит к устойчивым спазмам желчных протоков. В результате чего желчь не может вовремя «встретить» пищу. Однако во время еды желчные протоки расслабляются и желчь выходит поверх пищи, попадает туда, где ее не должно быть – в двенадцатиперстную кишку и желудок, разъедая их слизистую оболочку, значительно снижает иммунитет этих органов, создает благоприятную среду обитания для бактерий.

Психолого-педагогический подход не исключает использование медицинской помощи в разных случаях заболеваний. Однако то, что с позиций медицинского подхода является причиной болезни, с позиций психолого-педагогического подхода – следствием, имеющим глубокие субъективные корни. Лечение может оказаться неэффективным, если в процессе болезни субъективная проблема не ослабла, а, напротив, обострилась.

В середине прошлого века С.Л.Рубинштейн, известный советский психолог и философ, выделил принцип развития в психологии как основное научное положение, научное убеждение и взгляд на психику человека [4].

Сегодня принцип развития выделяется как принцип работы человеческого организма, обеспечивающий его здоровье. Развитие системы – это расширение диапазона ее возможностей, которое способствует устойчивости этой системы [5; 6; 7; 8].

В отношении тела человека этот принцип предполагает использование всех подсистем нашего организма. Многочисленные исследования подтверждают, что, с одной стороны, правильное использование всего диапазона наших возможностей, которыми одарила природа, способствует здоровью. С другой стороны, игнорирование, а также неверное использование той или иной функции организма, приводят к ее нарушению и, с течением времени, к отмиранию.

Особого внимания заслуживает центральная нервная система (ЦНС), так она как обеспечивает проявление всего диапазона возможностей организма. Постепенное увеличение объема, интенсивности мыслительной деятельности и творческая деятельность благоприятно сказываются на состоянии здоровья. В то же время человек с нетренированной, а также недостаточно востребованной центральной нервной системой подвержен повышенной психической утомляемости и склонен к психическим заболеваниям. Значительное снижение интенсивности интеллектуальной деятельности из поколения в поколение, а также в течение одной жизни приводит к возникновению серьезных психических заболеваний. Например, к старческой деменции, возникновению синдрома Альцгеймера, синдрома Паркинсона и др.

З.Фрейд, врач-психиатр, основатель теории психоанализа, исследовал психически больных людей. На основе своих исследований он сделал вывод, что его пациенты и испытуемые, психически больные люди, живут на основе принципа удовольствия. Эту особенность З.Фрейд ошибочно перенес на психически здоровых людей [3]. Психические состояния человека, живущего на основе принципа удовольствия и на основе принципа развития, представлены в таблице [8].

Психические состояния, соответствующие принципу развития и принципу удовольствия

Психические состояния, соответствующие принципу развития	Психические состояния, соответствующие принципу удовольствия
<ul style="list-style-type: none"> • Состояние <i>удовлетворения</i> 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. 	<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.

Состояния, присущие принципу удовольствия, соответствуют проблемам развития человека, являются причиной возникновения в теле зон напряжения и чрезмерного расслабления. Так, И.М.Сеченов считал, что всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально: «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 и мыслями (представлениями). Так, например, образы и мысли – представления, 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.

Накопление энергии возможно не только в мышечном каркасе человека, но и в железах внутренней секреции, мышцах внутренних органов, в сосудах и связках. А изменение тонуса того или иного органа приводит к сбоям в его работе, к нарушению иммунитета и другим неблагоприятным последствиям.

Причины накопления избыточной энергии в организме – эмоциональные состояния человека. Современными учеными эмоция рассматривается как результат возбуждения нервных клеток на субъективно важный объект и представляет собой психическую энергию, данную человеку на познание этого объекта. Ответ на вопрос о том, куда используется психическая энергия эмоций, если не растрачивается на познание, впервые был найден в научном мире американским бихевиористом Джоном Джекобсоном. Он выделял определенные психологические проблемы человека и соответствующие им зоны напряжения мышечного каркаса. Его последователи, представители разных научных направлений, отмечают, что психическая энергия эмоций может оказаться, в зависимости от содержания информации, вызвавшей ее, в любом месте человеческого тела и вызвать там изменение тонуса.

Сила эмоции и соответствующего эмоционального переживания находится в прямой зависимости от субъективной значимости ситуации: чем сильнее эмоция, тем важнее для человека решение возникшей жизненной задачи. В то же время чем сильнее эмоциональное переживание, тем больше изменяется тонус в определенной области. Длительное отсутствие действий, направленных на решение возникшей задачи, порождает устойчивое изменение в определенной части тела (мышцах, связках, во внутренних органах). Человек, живя на основе принципа удовольствия, «погружается» в эмоциональное состояние, застревает на нем, снова и снова переживает ситуации, породившие эмоции (как положительные, так и отрицательные). Психическая энергия эмоций не расходуется и вызывает области напряжения и (или) чрезмерного расслабления в теле, снижение иммунитета в этих областях. Относительно длительное пребывание в состояниях эмоционального возбуждения, как фиксация на определенных жизненных ситуациях, снижает иммунитет, способствует возникновению различных, в том числе профессиональных, заболеваний. Таким образом, субъективно важная, но не решаемая задача, порождает функционально-физиологические изменения в теле, является одним из важнейших вторичных факторов, препятствующих общему и профессиональному развитию.

Схема возникновения болезни представлена на рисунке.

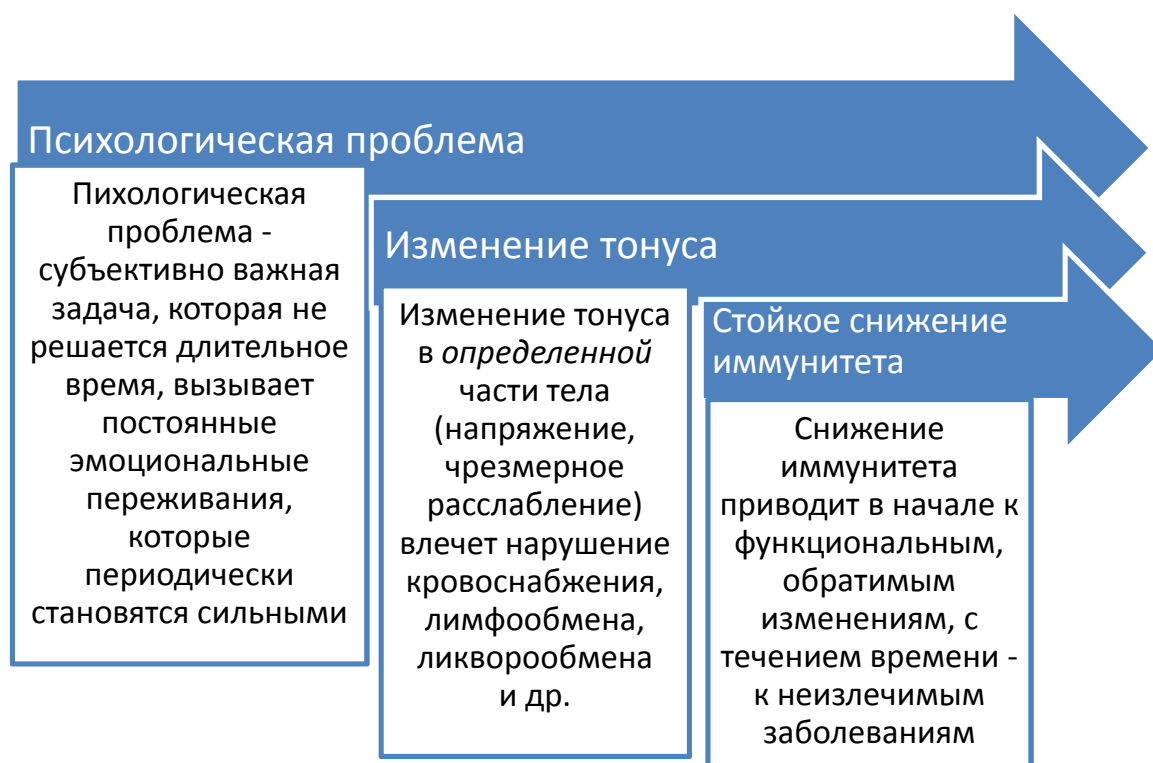


Рис. Схема возникновения заболеваний – психолого-педагогический подход

Разрешение психологической проблемы – сложный когнитивный (познавательный) процесс, который обеспечивается мыслительной деятельностью. Процесс разрешения психологической проблемы, как правило, сопровождается периодами отторжения (вытеснения) проблемы, ее признанием и повышением напряжения (стрессом и дистрессом), периодом удивления и сомнения, творчества и, в конечном итоге, периодом реализации нового понимания. Выделяются следующие фазы мыслительного процесса [4, с. 321–324].

1. Осознание проблемы.

На этом этапе у человека могут возникать значительные трудности, связанные с угрозой снижения самооценки и изменения «Я»-концепции не в лучшую сторону. Современные психологические исследования указывают на то, что для большинства людей субъективно самым дорогим является положительная «Я»-концепция, самооценка. На этом этапе могут возникнуть многочисленные защитные механизмы от тревожащих эмоциональных состояний, исследованные в рамках психоанализа. Наиболее частые из них и свойственные современному человеку: это вытеснение и проекция, отрицание и рационализация, замещение и др. Привычнее и спокойнее отнести свои проблемы, связанные как с социальными отношениями, так и со здоровьем за счет экономических кризисов, экологического состояния среды обитания, некомпетентного руководителя и др. внешних причин. Признание самого себя источником своих проблем болезненно и поэтому часто неприемлемо. Нет проблемы – нет мыслительного процесса и развивающей деятельности. Мыслительный процесс возникает лишь в случае признания человеком наличия субъективно важной задачи, проблемы.

С.Л.Рубинштейн отмечает, что более или менее отчетливое осознание проблемной ситуации является начальной стадией мыслительного процесса. Ссылаясь на Платона, он выделяет чувство удивления в связи с неудачей привычного действия или способа поведения, которое мотивирует человека на размышления. В то же время, как уже отмечалось, начало мыслительному процессу может положить любая сильная эмоция, стать «топливом» мыслительной деятельности при условии осознанного отношения к ней человека на основе принципа развития.

Чем обширнее круг знаний человека, тем больше и глубже он осознает возникающие проблемы. «Проницательному уму многое проблематично; только для того, кто не привык самостоятельно мыслить, не существует проблем; все представляется само собой разумеющимся лишь тому, чей разум еще бездействует. Возникновение вопросов – первый признак начинающейся работы мысли и зарождающегося понимания. При этом каждый человек видит тем больше нерешенных проблем, чем обширнее круг его знаний... Каждая решенная проблема поднимает целый ряд новых проблем; чем больше человек знает, тем лучше он знает, чего он не знает» [4, с. 322].

В большинстве случаев человек, имеющий объективные проблемы, осознает, что с ним что-то не так. Возникает трудность распознавания, что же с ним все-таки не так. В современных условиях оказать поддержку в распознавании субъективной проблемы может квалифицированный специалист (психолог, педагог) на основе рассмотрения ситуации с разных сторон и опираясь на разные методологические основания.

2. Разрешение проблемы.

На этапе перехода от осознания проблемы к ее разрешению также возникают субъективные трудности, связанные с переключением сознания с сильной эмоции на разумное восприятие действительности. Погрузиться в эмоцию и переживать ситуацию, породившие ее, еще и еще раз проще, но, как уже обсуждалось, независимо от характера эмоции, опасно для здоровья. Глубокое понимание этих механизмов может служить сильной мотивировкой к мыслительной деятельности и переключению внимания с переживания эмоции на мыслительный процесс.

Решение возникшей задачи совершается различными и весьма разнообразными способами в зависимости от характера самой задачи и индивидуально-психологических особенностей человека.

С.Л.Рубинштейн выделяет мыслительные задачи, решаемые на уровне наглядно-действенного и сенсомоторного интеллекта, требующие соотнесения с новой точки зрения наглядных данных и переосмысления ситуации на этой основе, т. е. реструктурирования и реорганизации. Такие решения задач оказываются эффективными, как правило, в случаях действий человека с неживыми объектами. Такой путь решения является частным случаем, более или менее применимым только для очень ограниченного круга задач.

Как правило, психологические проблемы, первоначально возникающие в виде субъективно важных задач, требуют привлечения в качестве предпосылок теоретических знаний, обобщенное содержание которых далеко выходит за пределы наглядной ситуации. Первый шаг мысли в данном случае заключается в отнесении, первоначально очень приблизительном, субъективно важной задачи к некоторой области знания.

Процесс решения субъективно важной задачи предполагает уже наличие какого-то знания. Если его недостаточно, то знание добывается в процессе мышления. С.Л.Рубинштейн отмечает, что разрешение или попытка разрешить проблему предполагает обычно привлечение тех или иных положений из уже имеющихся знаний в качестве методов или средств ее решения.

Приведенные положения выступают иногда в виде правил, и решение задачи в таком случае совершается путем применения правил. Применение или использование правила для решения задачи включает два различных мыслительных процесса. Первый заключается в определении, какое правило должно быть привлечено для решения данной задачи. Второй – в применении уже определенного общего правила к частным условиям конкретной задачи.

Серьезной проблемой на данном этапе могут стать так называемые *автоматизированные схемы действия* – индивидуально-специфические «навыки» мышления. При решении математических задач, где есть обобщенная рациональная система знания, их роль велика. Однако при решении жизненно важных задач, связанных с человеком, автоматизированные действия, применяемые к разным людям, могут принести непоправимый ущерб профессиональным и другим взаимоотношениям.

3. Осознание наметившегося решения как гипотезы и его проверка.

Как правило, в обыденной жизни большинство людей действуют привычными способами без учета многообразия и количества возможных решений проблемы. Наметившееся решение субъективно важной задачи не должно быть единственным, так как в случае неудачи при его проверке произойдет «возвращение» к исходному состоянию, часто переживаемое человеком, как состояние безысходности.

На данном этапе необходимо наметить несколько гипотез:

- 1) структурно идентичные гипотезы, отличающиеся доминирующими содержательными компонентами;
- 2) различные по структуре гипотезы решения, идентичные по конечному результату;
- 3) комбинированные гипотезы (различные по структуре и содержанию).

Решение сложной проблемы, впервые возникшей в уме человека, обычно сначала намечается в результате учета и сопоставления части условий, которые берутся в качестве исходных, которые кажутся субъективно важными. Затем проводится сопоставление с другими данными.

Наметившееся решение осознается как гипотеза, когда выделяется максимальное количество данных, среди которых также осознаются наиболее субъективно важные составляющие.

4. Окончательное суждение и применение.

Мыслительный процесс приходит к завершающей фазе, когда заканчивается проверка гипотез. Окончательное суждение будет эффективным, если оно принято на основании рассмотренных научных принципов (развития, детерминизма, деятельности), а также основных механизмов работы человеческого организма.

Рассмотрим на конкретном примере, как осуществляется данная интеллектуальная деятельность.

У преподавателя учреждения образования возникли сильные эмоциональные переживания в связи с содержанием разговора с непосредственным руководителем – заведующим кафедрой. В разговоре было обращено внимание на необходимость подключения к утвержденной научно-исследовательской работе, которая не соответствует интересам и направлениям субъективно важных видов деятельности данного преподавателя. Отсутствие достижений в научно-исследовательской деятельности может послужить основанием потери работы, не избрания по конкурсу на очередной срок.

На этапе осознания проблемы преподавателем был сделан вывод, что предъявленное требование справедливо, т. к. участие в разработке научной темы является обязательным для ППС кафедры вуза.

На этапе решения проблемы преподаватель приходит к выводу о том, что он психологически не готов поменять профессиональную сферу – это понизит его социальный статус, изменит самооценку не в лучшую сторону, а также возникнут проблемы с освоением новой специальности. Принимается решение остаться на должности преподавателя вуза.

На этапе осознания решения как гипотезы выдвигаются следующие предположения:

- 1) остаться, при этом ничего не менять в своей деятельности:
 - наладить особые отношения с зав. кафедрой;
 - найти покровителя среди руководителей факультета, вуза (чтобы не трогали);
 - привлечь на свою сторону коллектив, чтобы иметь поддержку при очередном избрании по конкурсу и т.п.
- 2) изменить, расширить диапазон профессиональной деятельности:
 - укрепить свою позицию как преподавателя конкретной дисциплины, добиться признания своей значимости для подготовки специалистов данного профиля;
 - подобрать научно-исследовательскую деятельность, соответствующую собственным склонностям и интересам, добиться ее утверждения на кафедре как альтернативного направления исследований;
 - с помощью руководителя научной темы кафедры выбрать и приступить к реализации той части разработки, которая наиболее соответствует компетентности преподавателя;
 - пройти повышение квалификации, которое поможет привести себя в соответствие с требованиями, предъявляемыми к преподавателю вуза.
- 3) комбинированные варианты 1 и 2 групп гипотез, например:
 - наладить профессиональные отношения с руководством через изменение отношения к профессиональным обязанностям;
 - повысить свою квалификацию – это поможет найти другую преподавательскую работу в случае неудачи при избрании по конкурсу и др.

На этапе окончательного суждения и применения выбирается решение, соответствующее особенностям личности.

По своей сути процесс разрешения психологической проблемы как субъективно важной задачи является развивающим. В каждом конкретном случае эффективность зависит от особенностей мотивации [7]. Проходя весь путь разрешения психологической проблемы, человек приобретает все большую и большую психическую устойчивость, становится менее подверженным переутомлениям и состояниям повышенного напряжения, справляется с потенциальными и реальными заболеваниями. Мыслительная деятельность не только влияет на здоровье, но и определяет у взрослого здорового человека качество протекания большей части психических процессов. К ним, помимо эмоций, можно отнести произвольное внимание и логическую память, волю, воображение и др.

Хотя многие зарубежные ученые накопили достаточный эмпирический материал [2; 9 и др.], проблема возникновения и преодоления заболеваний, как последствий снижения индивидуальных темпов развития человека, заложенных природой, пока остается недостаточно изученной и не популярной.

Эмоциональные состояния, порождающие болезни, зависят не столько от психофизиологических особенностей, темперамента человека, сколько от его воспитания. Особенности эмоционального реагирования на те или иные внешние воздействия, поведенческие паттерны формируются в детстве на основе имитации родительского поведения и могут оставаться неосознанными на протяжении всей жизни. Поэтому одной из важнейших задач, направленных на сохранение здоровья, является воспитание осознанного поведения на протяжении всей жизни человека.

Список использованных источников

1. Вельховер Е.С., Вершинин Б.В. Тайные знаки лица. М. : Изд-во Российского университета дружбы народов, 1998. 327 с.
2. Адлер А. Понять природу человека. СПб. : Академический проект, 1997. 256 с.
3. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения // Я и Оно : в 2 кн. Тбилиси : Изд-во «Мерани», 1991. Кн. 1. С. 139–192.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2004. 713 с.
5. Малюта А.Н. Гиперкомплексные динамические системы. Львов : Изд-во при Львовском университете «Выща школа», 1989.
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. Некоторые методологические аспекты управления профессиональной мотивацией личности – системный подход // Кіраванне у адцацыі. 2010. № 4. С. 18–24.
8. Прокопчик-Гайко И.Л. Профессиональное развитие личности: методологический аспект. Конспект лекции. Минск : Изд-во БНГУ, 2015. 78 с.
9. Лоуэн А. Язык тела. СПб. : Академический проект, 1997. 383 с.