

УДК 613.86

doi: 10.15330/ps.10.1.172-177

Олексій Сабадуха

Українська асоціація психосоматичної терапії

ov_sabadukha@ukr.net

**ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ**

У статті проаналізовано чинні підходи щодо профілактики психологічного здоров'я людини та запропоновано авторський комплекс психопрофілактичних методик, що складається з двох частин: тілесно орієнтованих та психологічних вправ. Пропонований психопрофілактичний комплекс спрямований на розслаблення центральної нервової системи, покращення статури та тілесної моторики, сприяє зміні змісту соціально-психологічних установок: психологічному й духовному самовдосконаленню людини. Доведено, що гармонізуючи статуру та моторику тіла за допомогою тілесно орієнтованих вправ, людина покращує своє психоемоційне самопочуття. Обґрунтовано, що під впливом психологічних вправ («Висловлення почуття подяки», «Побажання добра», «Прийняття рішення») формується почуття єдності з навколишнім середовищем, знижується рівень конфліктності та тривоги, зменшується гострота симптомів депресії, покращується сон. На психофізіологічному рівні зазначені вправи заспокоюють лімбічну систему, активізують передню поясну кору та префронтальну кору головного мозку, що контролює діяльність смугастого тіла. Доведено, що в умовах сучасного суспільства, де культивується егоцентричний та споживацький спосіб життя, авторський комплекс психопрофілактичних вправ створює передумови психічного та духовного розвитку людини до рівня зрілої особистості. Обґрунтовано, що зріла особистість уособлює норму психологічного здоров'я: вона спонукається інтересом цілого та враховує позицію Інших, відчуває відповідальність перед майбутнім, а отже здатна ухвалювати рішення, орієнтуючись на довготривалі цілі та моральні норми, психологічно готова до будь-яких життєвих ситуацій, вона сповнена почуттям вдячності, а функціонування мозку вирізняється продуктивною взаємодією нейронних зв'язків: її префронтальна кора є активною і коригує діяльність смугастого тіла, тобто свідомість контролює невідомі імпульси та звички.

Ключові слова: *психіка, здоров'я, психопрофілактика, тілесно орієнтовані вправи, психологічні вправи, зріла особистість.*

Постановка наукової проблеми. Необхідність підвищення рівня якості життя вимагає переосмислення теоретичних та практичних засад збереження здоров'я. Відомо, що 60–80 % захворювань є психосоматичними, тобто фізичні дисфункції зумовлені негативними психологічними переживаннями [4]. Це означає, що психологи мають нести відповідальність за розробку і впровадження психопрофілактичних засобів як передумови формування культури здоров'я. Особливо актуально це в умовах сучасного суспільства, де культивується егоцентричний, споживацький спосіб життя: людина прагне за рахунок іншого отримати вигоду та владу, що породжує психологічну напругу, відчуженість, тривогу, агресію та в цілому нездорову атмосферу в суспільстві. Так, ще А. Адлером доведено, що егоцентричний спосіб життя є однією з основних причин виникнення неврозів [10].

Проблема психопрофілактики є предметом дослідження таких зарубіжних та українських вчених: А. Адлера, К. Бірса, А. Корба, Я. Несторовича, В. Франкла, О. Чабана, В. Ящука та ін., які зробили значний внесок у розбудову теоретико-методологічної основи психопрофілактики, що сформувалася в окрему галузь медичної психології. Однак недоліком залишається те, що на сьогоднішній день відсутній реальний психопрофілактичний комплекс заходів, який би запобігав виникненню психологічних проблем та психічних розладів. Отож актуальною є проблема розробки комплексу психопрофілактичних вправ, які б запобігали виникненню психологічних проблем та психосоматичних порушень.

Метою розвідки є дослідження проблеми профілактики психологічного здоров'я сучасної людини, що передбачає розв'язання таких завдань: по-перше, проаналізувати чинні підходи у профілактиці психологічного здоров'я; по-друге, запропонувати комплекс психопрофілактичних вправ, що нормалізує стан нервової системи та створює психофізіологічні передумови психодуховного розвитку людини.

Виклад основного матеріалу. В. Франкл приділив значну увагу дослідженню особливостей психологічної гігієни для людей середнього та похилого віку. Так, осмислюючи екзистенційні проблеми буття, він зазначає, що людина у середньому віці має стати на шлях реалізації власного смислу життя. В. Франкл стверджує, що у середньому віці може виникнути страх старіння, а точніше – страх смерті. «Страх перед смертю є, очевидно, страх перед власною нечистою совістю <...>, що виникає не стільки через які-небудь вчинки й негативний спосіб життя, скільки через усвідомлення того, що в житті були втрачені шанси, які надавала доля, та нереалізованість багатьох проєктів» [7, с. 203]. Тому, аби запобігти появі духовних і психічних розладів, людина мусить реалізовувати власне покликання, що і буде слугувати їй водночас психопрофілактичним заходом. Щоб збагнути людині смисл свого життя, психолог радить звертатися до совісті. Саме голос совісті має визначати, як нам діяти і в який спосіб реалізовувати свій смисл [7, с. 206]. У такому разі людина уникає внутрішнього конфлікту із власним «Я», отже, зберігає своє душевне здоров'я.

Для людей похилого віку В. Франкл також виокремлює особливості психологічної гігієни. Однією з характеристик цього віку є те, що людина завершує шлях своєї професійної діяльності та виходить на пенсію. У неї зменшується соціальна активність, звужуються соціальні контакти, а вільний час може здаватися мукою – вона не знає, чим його заповнити. Психолог застерігає, що таке пасивне життя може перетворитися на повільне вмирання [7, с. 198]. Учений на основі своєї практичної діяльності доводить, що люди, які вийшли на пенсію й не змогли компенсувати втрату своєї професійної діяльності іншою вагомою в психологічному значенні справою, починають хворіти та завчасно покидають цей світ [7, с. 197]. «Добре відомо протилежне явище: свідоме буття людей похилого віку, що наповнене вирішенням різних конкретних завдань, <...> не лише чинить позитивний вплив на психічний стан таких людей, але й дозволяє їм уникнути багатьох захворювань, що, безперечно, набагато збільшує роки їхнього життя» [7, с. 197]. На переконання В. Франкла, немає нічого кращого, що допомагало б людині долати труднощі й продовжувало життя, як її свідоме прагнення служити певній справі, яка пробуджувала б сильне бажання бути – бути для когось або для чогось. Отже, свідомість і діяльність людей похилого віку мають бути спрямовані на реалізацію тієї справи, яка наповнює їхнє життя смислом. Лише за такої умови людина перебуватиме в оптимальному фізичному та психічному тонусі.

Сучасний дослідник Т. Парсонс аналізує проблему здоров'я людей зрілого та похилого віку в контексті поглядів В. Франкла. Так, він зазначає, що важливим завданням нашого суспільства у сфері охорони та профілактики здоров'я людей похилого віку є допомога у пошуку позитивного сенсу їхнього місця у суспільстві. А «щоб він був реальним сенсом, він має співвідноситись із загальною системою цінностей» [3, с. 237]. Поділяючи позицію Т. Парсонса, додамо, що смисл життя людини реалізується лише через процес самотрансценденції – вихід за межі егоцентричного існування у загальне, де людина ідентифікує себе з цілим та спонукається інтересом до Іншого.

Особливо актуальним є питання про смисл у критичні періоди життя. Нездатність людини відповісти на запитання: «Заради чого я живу?» детермінує втрату її життєвих сил – фізичних та психічних. З цього приводу Т. Парсонс ставить логічне питання: «Навіщо людині зцілюватися від хвороби, дбати про своє здоров'я, якщо їй немає заради чого жити?» [3, с. 237]. Тому усвідомлення смислу свого життя є тим духовним стрижнем, який допомагає людині долати складні періоди свого життя та одужувати.

Сучасні українські дослідники Я. Несторович, О. Чабан та В. Ящук зазначають, що профілактика психічних розладів поділяється на первинну, вторинну та третинну [11, с. 432]. Так, первинна профілактика – це система заходів, що забезпечує попередження появи хвороби на індивідуальному та суспільному рівнях, і на індивідуальному зокрема від народження до юнацтва. Серед первинної профілактики виокремлюють: провізорну, генетичну, ембріологічну, постнатальну. Вторинна профілактика – це система заходів,

спрямованих на попередження виникнення небезпечного для життя захворювання. Сюди відносять ранню діагностику та застосування терапевтичних методів. Третинна профілактика – це система заходів, скерованих на попередження психічної дезадаптації при довготривалій хворобі. На жаль, в українських реаліях ці види психопрофілактики мають номінальний характер. Процес профілактики вимагає цілісного мислення й відповідальності перед майбутнім, утім, посередня особистість, яка панує у сучасному світі й українському суспільстві зокрема, не спонукається інтересом Іншого.

Я. Несторович, О. Чабан та В. Ящук стверджують, що основні положення психогігієни можуть укладатися в зміст старовинної молитви індійських мудреців: «Боже! Дай мені сили змінити те, що можу змінити, мужності, щоб спокійно сприйняти те, що не можу, і мудрості, щоб відрізнити одне від іншого» [11, с. 429]. На нашу думку, такий підхід має рацію, але виглядає досить абстрактно, бо зазначені автори не пропонують реальні психологічні механізми для реалізації цього постулату. Отже, проблема психопрофілактики в сучасному українському суспільстві залишається актуальною.

Враховуючи теоретичний та практичний досвід попередніх дослідників, пропонуємо авторський комплекс психопрофілактичних вправ, що складається з двох частин: тілесно орієнтованих та психологічних вправ. Можна виокремити певні психологічні труднощі, що можуть виникнути при виконанні цих вправ: 1) невіра у власні сили, небажання бути свідомим суб'єктом власних соціально-психологічних та духовних трансформацій; 2) недовіра до психолога, лікаря або психосоматичного терапевта. З цього приводу К. Роджерс зауважив, що людина живе у межах власних уявлень, які вона сприймає за абсолютну реальність [5, с. 30-31]. Однак Т. Парсонс наголошує, що лікар не мусить дозволяти собі піддаватися хибним уявленням пацієнта і в такий спосіб підтримувати їх. Він має чітко та твердо «обстоювати» ідеал здоров'я [3, с. 300].

Метою тілесно орієнтованих вправ є розслаблення центральної нервової системи, покращення статури та тілесної моторики. Варто пояснити роль і значення тілесно орієнтованих вправ. Відомо, що статура та моторика тіла – це прояви психічного стану людини. Проаналізуємо вигляд невпевненої у собі людини: сутулі плечі, опущене підборіддя, переминання з ноги на ногу, невпевнені кроки. Такий зовнішній вигляд буде ще більше пригнічувати суб'єктивне самопочуття. «Люди, схильні до песимізму, почуваються ще гірше, опускаючи плечі та голову» [2]. Натомість, змінюючи статуру та моторику тіла (розгорнуті плечі, піднята голова, упевнена опора на ноги, тверді кроки), людина позитивно впливає й на власний психічний стан. З цього приводу американський нейробіолог А. Корб зазначає: «Якщо хочете бути впевненими в собі та рішучими, вирівняйте та розправте плечі. Осанка та поза – важливі елементи тієї інформації, яку надсилає тіло мозку» [2]. Отже, гармонізуючи статуру та моторику тіла, людина покращує своє психоемоційне самопочуття. Серед тілесно-орієнтованих вправ особливу увагу приділяємо й діафрагмальному диханню, яке активізує парасимпатичну нервову систему, посилюючи у мозок через блукаючий нерв імпульси розслаблення [2].

Метою психологічних вправ є зміна змісту соціально-психологічних установок і сприяння психічному й духовному самовдосконаленню людини. Психопрофілактичний комплекс включає в себе такі вправи: «Висловлення почуття подяки», «Побажання добра», «Ухвалення рішення».

Вправа «Висловлення почуття подяки» коригує психічний стан людини: допомагає свідомо сфокусувати увагу на позитивних аспектах свого життя, що сприяє формуванню конструктивного світогляду. Що більше людина вдячна, то більше вона цінує дійсність; відповідно – менше негативних емоцій, а особливо – критики, що чинить руйнівний вплив як на психологічне здоров'я самої людини, так і на її соціальні зв'язки. На психофізіологічному рівні почуття подяки активізує вироблення нейромедіаторів дофаміну та серотоніну, що сприяють формуванню радісного, піднесеного настрою [2]. З цього приводу А. Корб зауважує, що почуття вдячності знижує рівень тривоги, гостроту симптомів

депресії, покращує сон та фізичний стан, а позицію вдячності вважає ознакою емоційної інтелігентності [2].

На жаль, в умовах сучасного суспільства такої емоційної інтелігентності дефіцит: залежній особистості завжди бракує задоволень, а посередній – вигоди та влади. Натомість почуття вдячності, яким сповнена свідомість особистості, допомагає усвідомлювати й цінувати найвизначніші моменти свого та суспільного життя [6, с. 315-323]. Отже, вправа «Висловлювання почуття подяки» сприяє покращенню стосунків з навколишніми людьми, психічному й духовному розвитку людини.

Вправа «Побажання добра» сприяє викоріненню егоцентризму як основної причини неврозу [10], знижує рівень конфліктності, формує доброзичливе ставлення до інших людей, що допомагає подолати відчуження та зміцнити почуття єдності з соціальним середовищем. Зазначена вправа вчить людину виходити за межі власного «Я», бачити в враховувати інтереси інших людей. Це актуалізує соціальну й духовну сутність людини. В. Франкл наголошує: «Бути людиною – означає виходити за межі самого себе. Я б сказав, що сутність людського існування полягає в його самотрансценденції. Бути людиною – означає завжди бути спрямованим на щось або когось, віддаючись справі, якій себе присвятив, людині, яку любиш, чи Богу, якому служиш» [9, с. 51]. На психофізіологічному рівні почуття емпатії та орієнтація на Іншого активізує передню поясну кору, що відповідає за концентрацію та гнучкість уваги [2]. Варто зазначити, що вправа «Побажання добра» цілком корелює з давньою буддійською практикою люблячої доброти [1].

Отже психологічний зміст цієї вправи полягає в подоланні сталих егоцентричних установок. На жаль, у сучасному суспільстві у стосунках між людьми превалюють егоцентричні установки, носіями яких є залежна та посередня особистість. Втім, ефективна взаємодія передбачає врахування інтересів Іншого. Таку модель взаємин здатна продукувати зріла особистість. Тому вправа «Побажання добра» покликана розвивати в людині її особистісне начало та психологічну здатність будувати конструктивні взаємини з соціальним оточенням.

Вправа «Ухвалення рішень» спонукає людину усвідомити своє призначення, життєві цілі та завдання (короткочасні, довготривалі), а також чітко визначитися щодо засобів їх реалізації. На психофізіологічному рівні цей процес активізує префронтальну кору головного мозку та заспокоює лімбічну систему, а отже зменшується рівень тривоги. Після ухваленого рішення префронтальна кора здатна стримувати активність смугастого тіла, яке змушує покладатися лише на підсвідомі імпульси та звички. У результаті діяльність людини стає більш свідомою та осмисленою.

Ухвалюючи рішення, людина мусить цілісно охоплювати ситуацію та можливі наслідки, вчитися діяти без категоричних очікувань, робити те, що потрібно і бути готовою до будь-якого варіанту розвитку подій. Саме така соціально-психологічна установка є основою подолання тривоги і формування впевненості. Зазначена вправа спонукає людину ставати суб'єктом діяльності – усвідомлювати свої життєві завдання й нести відповідальність за їх вирішення. Ця вправа цілком корелює з поглядами В. Франкла, який наголошував: «справа не в тому, що ми чекаємо від життя, а в тому, що воно чекає від нас. <...> Бо жити – означає нести відповідальність за правильне виконання тих завдань, які життя ставить перед кожним, за виконання вимог дня» [8, с. 107]. Намагання людини реалізувати життєві завдання може наповнювати її життя смислом, що, як було зазначено вище, є ефективним психопрофілактичним методом.

Залежній особистості важко приймати свідомі рішення, бо такий тип людини переважно діє під впливом несвідомих імпульсів та звичок й керується у своїй життєдіяльності принципом задоволення. Отже, її префронтальна кора перебуває під впливом смугастого тіла. Посередня особистість живе у стресі: надмірний потяг до вигоди та влади формує егоцентричні очікування, що детермінує виникнення тривоги, а психічне напруження перевантажує префронтальну кору, отже такий тип людини також потрапляє під вплив смугастого тіла – несвідомих імпульсів та звичок. Натомість зріла особистість, яка

спонукається інтересом Іншого, приймає рішення, орієнтуючись на довготривалі цілі та моральні норми, відчуває відповідальність перед майбутнім, психологічно готова до будь-яких життєвих ситуацій, її префронтальна кора є активною і стримує діяльність смугастого тіла, тобто свідомість контролює несвідомі потяги, імпульси та звички. Отже, вправа «Ухвалення рішень» формує у людини психологічну готовність до передбачення можливих наслідків наших життєвих виборів.

Висновки. Загальний психологічний зміст комплексу психопрофілактичних вправ полягає в тому, щоб допомогти людині сформуванню особистісного сприйняття життя: бути суб'єктом діяльності, готовим до ухвалення відповідальних рішень і здатним до саморозвитку. Філософським змістом психопрофілактичних вправ є допомога пацієнту у формуванні свідомої світоглядної установки на пріоритет духовного, бо така орієнтація суттєво підвищує енергопотенціал людини, ніж орієнтація на матеріальні цінності. Зазначимо, що у статті сформульовано загальний зміст психопрофілактичних вправ, а конкретний – залежить від рівня духовного розвитку пацієнта (клієнта).

Підсумовуючи, зазначимо, що в умовах сучасного суспільства, де панують залежні та посередні особистості, вкрай необхідне впровадження психопрофілактичних засобів, які б запобігали психічній, моральній та духовній деградації людини. Пропонований комплекс психопрофілактичних вправ може стати в нагоді для розробки програми зі збереження психологічного здоров'я людини.

1. Бханте Хенепола Гунаратана (2018). *Любящая доброта простыми словами. Практика метты*. М.: Ганга.
2. Корб, А. (2018). *Восходящая спираль. Как нейрофизиология помогает справиться с негативом и депрессией шаг за шагом*. Взято з http://loveread.ec/view_global.php?id=59347.
3. Парсонс, Т. (2011). *Соціальна структура і особистість*. К.: Дух і літера.
4. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. Взято з http://www.e-reading.club/djvureader.php/113381/11/Pezeshkian_-_Psihosomatika_i_pozitivnaya_psihoterapiya.html
5. Роджерс, К. (1994). *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. М.: Прогресс.
6. Сабадуха, В. (2019). *Метафізика суспільного і особистісного буття*. Івано-Франківськ: ІФНТУНТ.
7. Франкл, В. (2001). *Психотерапия на практике*. СПб.: Речь.
8. Франкл, В. (2007). *Сказать жизни «да». Психолог в концлагере*. М.: Смысл.
9. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс.
10. Хьелл, Л., Зиглер, Д. (2006). *Теории личности*. Взято з <http://psylib.org.ua/books/hjelz01/index.htm>.
11. Чабан, О. С., Яшук, В. Т., Несторович, Я. М. (2008). *Психічне здоров'я*. Тернопіль: ТДМУ.

REFERENCES

1. Bkhante Khenepola Hunaratana (2018). *Liubiaschchaia dobrota prostymi slovami. Praktika metty* [Loving kindness in simple words. Practice metta]. М.: Hanha. (rus.).
2. Korb, A. (2015). *Voskhodyashchaya spiral. Kak nejrofiziologiya pomogaet spravit'sya s negativom i depressiej shag za shagom* [Upward spiral. How neurophysiology helps to cope with negativity and depression step by step]. Retrieved from http://loveread.ec/view_global.php?id=59347. (rus.).
3. Parsons, T. (2011). *Sotsialna struktura i osobystist* [Social structure and personality]. К.: Dukh i litera. (ukr.).
4. Pezeshkian, N. (2006). *Psykhosomatyka y pozytyvnaiia psykhoterapiya* [Psychosomatics and positive psychotherapy.] Retrieved from http://www.e-reading.club/djvureader.php/113381/11/Pezeshkian_Psihosomatika_i_pozitivnaya_psihoterapiya.html. (rus.).
5. Rodzhers, K. (1994). *Vzghliad na psykhoterapiju. Stanovlenie cheloveka* [A look at psychotherapy. The formation of man]. М.: Prohress. (rus.).
6. Sabadukha, V. (2019). *Metafizyka suspilnoho i osobystisnoho buttia* [Metaphysics of social and personal being]. Ivano-Frankivsk: IFNTUNT. (ukr.).
7. Frankl, V. (2001). *Psykhoterapiya na praktyke* [Psychotherapy in practice]. SPb.: Rech. (rus.).
8. Frankl, V. (2007). *Skazat zhyzny «da». Psykholoh v kontslahere* [Say yes to life. Psychologist in a concentration camp]. М.: Smysl. (rus.).
9. Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskah smysla* [Man in search of meaning]. М.: Progress. (rus.).
10. Khell, L., Zyhler, D. (2006). *Teorii lichnosti* [Theories of personality]. Retrieved from <http://psylib.org.ua/books/hjelz01/index.htm>. (rus.).
11. Chaban, O. S., Yashchuk, V. T., Nestorovych, Ya. M. (2008). *Psykhichne zdorovia* [Mental health]. Ternopil: TDMU. (ukr.).

Oleksiy Sabadukha

THE PROBLEM OF PREVENTION IN MENTAL HEALTH A MODERN MAN

In the article we analyze the current approaches to prevention of human psychological health problems. The author's psycho-prophylactic technique consisting of two parts: body-oriented and psychological exercises is proposed for studying. Psychoprophylactic complex shown in the article is used for relaxing of the central nervous system, for the improvement of physique and physical motility. It is used to help changing the content of social and psychological attitudes: psychological and spiritual self-improvement of a person. It is shown that a person's psycho-emotional state is improving by harmonizing the physique and motor skills with the help of body-oriented exercises. Due to the influence of psychological exercises ("Expressing gratitude", «Wishing all the best", «Decision making"), a feeling of unity with the surrounding society can be formed, the level of conflict behavior and anxiety decreases, the level of depression symptoms decreases, and the quality of sleep is improved. At the psychophysiological level, these exercises calm the limbic system, activate the anterior cingulate cortex and prefrontal cortex, which controls the activity of the striated body. In the article we prove that in the context of a modern society, the author's complex of psychoprophylactic exercises creates the preconditions for the spiritual development of a human to the personalistic level. It is justified that a mature personality embodies the norm of psychological health: it is driven by the interest of the whole and takes into account the position of others, feels responsible for the future, and therefore able to make decisions based on long-term goals and moral norms, psychologically ready for any situations of life, life filled with a sense of gratitude, and the functioning of the brain is characterized by the productive interaction of neural connections: it's prefrontal cortex is active and corrects the activity of the striped body, that is, the consciousness of control unconscious impulses and habits.

Keywords: *psychological health, psychoprophylaxis, body oriented exercises, psychological exercises, mature personality.*