РАЗДЕЛ XXVIII. ПСИХОЛОГИЯ

Агирбова Д.М., Чотчаева А.К.

Междисциплинарный характер исследований психосоматических отношений

ФГБОУ ВО «Северо-Кавказская государственная академия»
(Россия, Черкесск)

doi: 10.18411/lj-05-2020-184

idsp: lj-05-2020-184

Аннотация

В статье рассматриваются общие представления о психосоматической проблеме, также раскрываются механизмы влияния технической революции на возникновение стресса и развитие его вредных последствий. Проводится интегрированный анализ научных изысканий по проблеме психосоматических отношений и отражения психологических, культурных, социальных факторов на формирование телесных заболеваний.

Ключевые слова: психосоматика, психосоматическое расстройство, стресс, эмоции, техническая революция, психологическое здоровье.

Abstract

The article deals with General ideas about the psychosomatic problem, and also reveals the mechanisms of influence of the technological revolution on the occurrence of stress and the development of its harmful consequences. An integrated analysis of scientific research on the problem of psychosomatic relationships and the reflection of psychological, cultural, and social factors on the formation of bodily diseases is carried out.

Keywords: psychosomatics, psychosomatic disorder, stress, emotions, technical revolution, psychological health.

XXI век – время колоссальных достижений в области научно-технического развития, сопряженных с небывалыми темпами прогресса в данной области. Увеличение численности городов и происходящий процесс глобальной индустриализации, привели к четкому разделению преимуществ и недостатков технической революции, которая, с одной стороны, позволила облегчить труд человека, увеличив возможности удовлетворения его потребностей, но с другой стороны – оказала существенное влияние на образ жизни людей, изменив его далеко не в лучшую сторону. Помимо этого, негативное влияние технической революции выразилось в пересмотре человеком своих жизненных ценностей, в развитии бездуховности и черствости, отсутствии радости новому дню, чувства отсутствия внутренней гармонии и запаса внутренней энергии. Все это приводит к частому возникновению стресса и развитию его вредных последствий.

Нахождение в постоянной стрессовой ситуации, стало для современного человека обыденным состоянием. Он стал воспринимать стресс, как неизбежное явление его жизни. Все это стало приводить к деформации важных систем человеческого организма, так как, несмотря на частоту возникновения стрессовых ситуаций и привычку к ним, человек не может понять и привыкнуть к происходящим в обществе изменениям, которые и приводят к возникновению соматических и психических расстройств.

Проблема психосоматических отношений относится сегодня к одной из наиболее сложных проблем современной медицины, психологии, физиологии, психиатрии. Сложная природа психосоматических взаимоотношений разделила

научные дисциплины, которые изучают психику и соматику. Психологи начинают исследовать деятельность мозга и психику человека и позднее к ним присоединились их коллеги – патопсихологи и нейрофизиологи.

Хотя интерес к тесной взаимосвязи психического и соматического, с научной точки зрения, был проявлен учеными еще несколько столетий назад, со времен Гиппократ и Аристотеля. Впервые, в 1818 году, термин «психосоматический» был введен немецким врачом Я. Хайнротом. Однако, в общепринятый лексикон врачей данный термин вошел по прошествии нескольких десятилетий. Изучением психосоматических отношений, тесных взаимосвязей эмоционального состояния и физического (телесного) здоровья, также влияния психического аппарата на соматические функции занимались ученые разных отраслей: Анохин П. К., Карвасарский Б. Д., Коржова Е. Ю., Кречмер Э., Малкина-Пых И. Г., Селье Г., Фромм Э., Волков В. Т. и т.д. [3,4,7].

Понятие «психосоматическая медицина» зародилось в 1939 году, в период, когда американским психоаналитиком Ф. Дунбаром было организовано издание журнала «Психосоматическая медицина» [6].

Психосоматическое расстройство представляет собой нарушение функций внутренних органов и систем, которое возникает и развивается под воздействием нервно-психических факторов, переживаний острых или хронических психологических травм, а также, специфических особенностей эмоционального реагирования личности.

Психология и медицина накопила огромное количество фактов, которые подтверждают непосредственное влияние душевного состояния на физическое самочувствие человека. Всестороннее исследование данного явления и стало предметом психоматики.

Как рассматривает О.К. Труфанова, боль относится к главным симптомам, излечить который стремится каждый больной в первую очередь. Она является защитной реакцией организма, которая сигнализирует для принятия каких-либо действий. Практически все ткани и органы человека дают ощущение боли. Боль вызывается, как объективными причинами, которые приводят к нарушению целостности органов или тканей, так и быть «образованной» головным мозгом и «реально» ощущаться [6]. Для многих людей разговор о возникших у них проблемах, да даже признание в их существовании самому себе, дается очень трудно. Однако это не свидетельствует о том, что расстройства не существуют и не развиваются.

Природа любых ощущений, и боль в частности, независимо от причины ее возникновения, не составляет исключение, заключается в определенном сигнале, подаваемом нервным окончанием и передаваемый в головной мозг, где происходит обработка и передача в сознание человека. Боль сигнализирует о возникновении тех или иных нарушениях в деятельности организма человека, который «подает сигнал» о месте локализации данного нарушения, но, важно отметить, искать причину необходимо не только в физической, но и в психической сфере.

Осознание боли возникает в головном мозге, который воспринимает импульсы и сигналы от всех тканей и органов человека, затем перерабатывает их в ощущения и уже после, боль ощущается человеком. Правильность и качество обработки сигналов, подаваемых в головной мозг, зависят от его состояния и целостности нервной системы человека. Разнообразные патологические процессы, происходящие в головном мозге человека, могут «путать» сигналы, превращая их в сознании в «образ» боли в каком-то органе или ткани, и, соответственно, будут восприняты человеком, как болевые ощущения, абсолютно реально. При этом, боль будет так же реальна, как и возникающая по причине физических повреждений, хотя в на самом деле, изменений и болезненных процессов в данном месте не происходит.

Тысячелетиями исчисляется история проникновения сознания человека и секреты взаимоотношения его тела и мозга. В качестве примитивных способов лечения,

медицина в первобытное время применяла заклинания и заговоры, приемы изгнания, отпугивания и задабривания духов.

Достаточно трудно отделить от проблем психосоматики представления врача Древней Индии Бхаскаре Бхатте, о тоске, гневе, печали и испуге, как о «первых ступенях на лестнице любой болезни». Вне отношений мозга и тела человека, вряд ли возможно понять индийское учение йога. На наш взгляд, понимание человека, как целого, прекрасно иллюстрируют взгляды знаменитого древнегреческого врача Гиппократ. Гиппократ считал: «Важнее знать, какой человек болен, чем знать, какой болезнью болен человек» [7].

В процессе проводимых исследований содержание понятий меняется. В современном мире вряд ли какой-то психолог скажет, что он занимается изучением души, не смотря на то, что «психо» (в переводе «душу») и являлась первоначальным предметом проводимых исследований. Ощущения и восприятия, образы и мысли, эмоции и сознание, речь и память, внимание и личность, мотивы – это далеко не полный перечень конкретных, частных разделов психологии, науки о психике[1].

В XIX веке наблюдается широкое проникновение психологических методов и приемов исследования психической деятельности, в медицину, а в особенности – в психиатрию. После введения И.П. Павловым метода условных рефлексов, позволившего, основываясь на изменении деятельности тех или иных органов, судить о процессах и основных закономерностях работы головного мозга, исследования психической деятельности существенно продвинулись вперед. Но никто не сомневается в корреляции эмоциональной сферы и физиологического составляющего. Уже давно доказано, что существует психологические причины болезней.

Таблица 1.

Психологические причины болезней

Эмоции повреждающие:	Заболевания:	Эмоции противодействующие:
задумчивость	селезенка	гнев
страх	почки	задумчивость
тревога	легкие	радость
гнев	печень	грусть
радость	сердце	страх

Однако нельзя забывать о том, что есть противодействующие эмоции, служащие своего рода защитным механизмом для биологического организма, могут противостоять повреждающим эмоциям, например, радость подавляет гнев, не дает сконцентрироваться на факторах, провоцирующие гнев.

Сильные эмоциональные разряды, аффекты способны вызвать невротические состояния, природа которых объясняется следующим. Последствия отрицательных эмоций, длительных и повторяющихся, суммируясь и накапливаясь в клетках головного мозга, могут достигнуть таких степеней, когда количественные изменения переходят в качественные при которых возникает срыв и невротическое состояние. Негативные эмоции могут разрушить внутреннюю гармонию, и помешать на пути к достижению цели. Умение управлять своими эмоциями это целое искусство и, к сожалению, не всем дано. И поэтому очень важно усвоить навыки регуляции своими эмоциональными состояниями и рационально реагировать на различные проявления эмоций.

1. Агирбова Д.М. Альборова З.М. Психологические особенности детей болеющих сахарным диабетом // Материалы международного электронного научно-практического журнала «Современные научные исследования и разработки, выпуск № 1 (30), январь. ISSN2415-8402, научный центр «Олимп», Москва, 2019.
2. Кулаков, С. Основы психосоматики. -СПб.: Речь, 2003.

3. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 992 с.
4. Психосоматические заболевания. Полный справочник / Е. В. Бочанова, Д. А. Гейслер, Т. В. Гитун [и др.]. — Саратов : Научная книга, 2019. — 575 с.
5. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2015. — 192 с.
6. Труфанова, О. К. Основы психосоматической психологии : учебное пособие / О. К. Труфанова. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2008. — 128 с.
7. Улыбина, Ю. Н. Как контролировать свои эмоции / Ю. Н. Улыбина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 119 с.

Байкова Е.С.

Социализация спортсменов-подростков

*МАДОУ МО «Детский сад 220»
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/lj-05-2020-185

idsp: ljjournal-05-2020-185

Аннотация

В статье приводится анализ роли спорта и занятия физической культурой в социализации подростков в современной жизни, рассматривается отношение подростков к физической культуре и спорту. Таким образом, спорт занимается поддержанием физического и морального духа молодого поколения. В статье рассматривается анализ особенностей процесса социализации спортсменов-подростков путем сопоставления характеризующих его параметров с аналогичными параметрами подростков, включенных в другие формы ранней профессионализации. В статье показано, что существует необходимость всестороннего изучения данной проблемы. Занятия спортом предъявляют высокие требования к мастерству спортсменов-подростков, но не рассматриваются как форма их профессионального совершенствования, а только как вариант досуга.

Ключевые слова: социализация; ранняя профессионализация; развитие личности; интеллектуальное развитие; социальная адаптация; самосознание; ответственность.

Abstract

The article provides an analysis of the role of sport and physical education in the socialization of adolescents in modern life, examines the attitude of adolescents to physical education and sport. Thus, sport is engaged in maintaining the physical and moral spirit of the young generation. The article analyzes the features of the process of socialization of teenage athletes by comparing the characteristics characterizing it with similar parameters of adolescents included in other forms of early professionalization.

The article shows that there is a need for a comprehensive study of this problem. Exercising makes high demands on the skill of teenage athletes, but they are not considered as a form of professional development, but only as a leisure option.

Key words: socialization; early professionalization; personal development; intellectual development; social adaptation; self-awareness; a responsibility.

Спорт-это комплекс упражнений, специфические приемы, всевозможные игры, состязания, проводимые ради укрепления организма и его развитие. Спортивная активность содействуют не только физическому развитию человека, но также воздействует и на его эмоциональное развитие. Практически каждый человек занимается спортом. Это начинается уже детстве, когда родители записывают своих