

УДК 159.9.072:159.938

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.6.17>

Купчишина Валентина Чеславівна

кандидат педагогічних наук, доцент,

старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін

Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ORCID ID: 0000-0003-0937-8029

ПСИХОСОМАТИЧНА КОМПЛІМЕНТАРНІСТЬ ЯК ОДИН З СПОСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOSOMATIC COMPLEMENTARITY AS ONE OF THE WAYS TO INCREASE THE STRESS RESISTANCE OF THE INDIVIDUAL IN WAR CONDITIONS

У статті висвітлено питання щодо психосоматичної компліментарності особистості, її характеристики та впливу на людину. З'ясовано, що це питання є досить актуальним, про що свідчать численні наукові розробки, в яких дослідники аналізують та пропонують цілу низку рекомендацій щодо ефективного поєднання способів впливу на психічне й тілесне людини. Вченими визначено, що психосоматична компліментарність – це поєднання психічного й соматичного в людині. Поняттями, які найбільш характеризують психосоматичну компліментарність є такі поняття як «стрес», «стресостійність», «тілесність» тощо. Стрес – це захисна реакція психіки людини на зовнішні подразнення. Визначено, що питання стресу тісно пов'язано з поняттям «стресостійкість». Під стресостійкістю особистості вчені розуміють цілий комплекс особистісних рис людини, завдяки яким вона здатна протистояти негативним впливам на неї як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Тілесність науковці визначають як цілу систему/комплекс антропологічних складових, зміст яких розкривається через опосередковані психічні реалії людини.

Виявлено, що психосоматична компліментарність тісно пов'язана з тілесно-орієнтованою терапією, що дозволяє знизити рівень соматичних проявів у людини, покращити її емоційний стан, зняти різні тілесні блоки тощо. Тілесно-орієнтована терапія – це практика впливу на людську душу завдяки тілу. Діагностичний інструментарій дослідження взаємодії психічного й соматичного включає різноманітні методики, техніки, завдяки яким можна скорегувати, покращити стан людини, одним з таких інструментів є масаж.

Встановлено, що масаж досить ефективно впливає на психосоматичну компліментарність особистості. Результати дослідження підтверджують, що проходження повного курсу масажу, позитивно впливає на психофізіологічний стан людини, заряджає її енергією та покращує її життєдіяльність.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психосоматична компліментарність, тілесно-орієнтована терапія, тілесність, масаж.

The article highlights the issue of psychosomatic personality complementarity, its characteristics and impact on a person. It turned out that this issue is quite relevant, as evidenced by numerous scientific developments in which researchers analyze and offer a number of recommendations for an effective combination of methods of influencing the mental and physical health of a person. Scientists have determined that psychosomatic complementarity is a combination of mental and somatic in a person.

Concepts that most characterize psychosomatic complementarity are such concepts as “stress”, “stress resistance”, “physicality”, etc. Stress is a protective reaction of the human psyche to external stimuli. It was determined that the issue of stress is closely related to the concept of “stress resistance”. Under stress resistance of a person, scientists understand a whole complex of personal traits of a person, thanks to which he is able to resist the negative effects on him of both external and internal factors. Scientists define physicality as a whole system/complex of anthropological components, the content of which is revealed through the mediated mental realities of a person.

It was found that psychosomatic complementarity is closely related to body-oriented therapy, which allows to reduce the level of somatic manifestations in a person, improve his emotional state, remove various bodily blocks, etc. Body-oriented therapy is the practice of influencing the human soul through the body. The diagnostic toolkit for the study of the interaction of the mental and the somatic includes a variety of methods and techniques, thanks to which it is possible to correct and improve a person's condition, one of such tools is massage.

It has been established that massage has a rather effective effect on the psychosomatic complementarity of the individual. The results of the study confirm that a full course of massage has a positive effect on a person's psychophysiological state, energizes him and improves his life.

Key words: stress, stress resistance, psychosomatic complementarity, body-oriented therapy, physicality, massage.

У наш складний час питання стресу є актуальним, адже він є супутником сучасної людини, особливо його прояви відчують всі в умовах війни. До початку повномасштабного вторгнення на українські землі російських військ, питання стресу розглядалося вченими як психічний стан, причиною якого могли бути внутрішньо-психологічні, фізіологічні, побутові, професійні та інші чинники. Проблемні питання щодо змісту, особливостей прояву, різновидів та стадій стресу неодноразово висвітлювались в науковій літературі, здавалося все вивчено, розглянуто, прокоментовано, але сучасні реалії підтверджують той факт, що перед людством постають все нові і нові виклики.

Одним з понять, яке пов'язано зі стресом, є стресостійкість людини. Огляд наукової джерельної бази засвідчив, що під стресостійкістю вчені розуміють цілий комплекс особистісних рис людини, завдяки яким вона здатна протистояти негативним впливам на неї як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Предметом наукового дослідження його було обрано цілою низкою як вітчизняних, так і зарубіжних вчених (Л. Аболін, Р. Бенджамін, Ю. Блудов, І. Воробей, О. Кириленко, Р. Лазарус, О. Ставицька та ін. Як зазначають О. Ставицька та І. Воробей в цьому питанні важливим є не тільки розкриття змісту поняття «стресостійкості», але й пошук ресурсів, завдяки яким можна підвищити рівень стресостійкості особистості до негативного впливу на її організм. Науковці наголошують, що вчасне застосування знайдених ресурсів сприятиме зниженню дії стресорів на психіку людини [1, с. 45].

Наукові дискусії про взаємодію психічного й фізіологічного точаться не один рік. Питання про тілесність, психосоматику та інше, яке пов'язано з психічним світом людини, розкривають представники різних наукових сфер. У своїх працях вчені не одноразово вели мову про психосоматику як феномен, завдяки якому можна пояснити вплив різноманітних чинників на людину. Так, на думку В. Шморгуна, теоретико-методологічною базою інтенсивного розвитку тілесності виступають теоретичні аспекти різноманітних психологічних теорій (культурно-історичної та теорії діяльності), в яких тілесність людини детермінується й розвивається в онтогенезі. Вчений акцентує увагу на тому, що аналіз й вивчення психосоматичних феноменів норми взаємопов'язаний з перенесенням, за «аналогією, закономірностей психічного розвитку в площину психосоматичного онтогенезу» [2].

Т. Горяча, наголошуючи на актуальності проблеми психосоматичної єдності особистості як в теоретичному, так і практичному плані, через

аналіз проблеми, розкриває зміст зазначеного феномену та зосереджує увагу наукової спільноти на необхідності проведення психотерапевтичної роботи з людьми, які страждають хронічними соматичними захворюваннями [3].

У науковій літературі вченими виокремлено наукові підходи (психодинамічний, психоаналітичний, психосоматичний та ін.), завдяки яким можна зрозуміти особливості взаємодії «психічного» і «соматичного». Про цей взаємозв'язок йшла мова в працях Ф. Александера, Г. Аммона, В. Вайдкера, Г. Гродека, Ф. Дейча, А. Мітерліха, Н. Пезенкіана, Д. Раппапорта, Ш. Ференця та ін. Більшість дослідників переконані, що психосоматику слід розглядати як систему, що поєднує біологічну, соціальну, психічну та екологічні компоненти.

Отже, аналіз наукових праць багатьох дослідників, переконав нас в тому, що ефективним впливом на рівень стресостійкості людини виступають засоби тілесно-орієнтованої терапії. Під терміном «тілесно-орієнтована психотерапія» науковці мають на увазі напрямок психотерапії, який за допомогою тілесного контакту й відповідних вправ, технік, працює з психологічними проблемами людей, що звернулися по допомогу. В основі такої допомоги виступає функціональна єдність та рівність тілесного й психічного в людині, що й дозволяє надавати їй відповідну допомогу.

На думку О. Юрценюк основна ідея психосоматичної комплементарності (поєднання соматичного й психічного) полягає у тому, що людське тіло «у своїй структурі і функціях доповнює психічну природу та опосередковує прояви особистості», тобто відбувається невіддільність й конгруентність (узгодженість) тіла й свідомості [4].

Ми підтримуємо погляди дослідника, що метод тілесної терапії має досить тривалу історію розвитку. Під «тілесністю людини» вчені розуміють цілу систему/комплекс антропологічних складових, зміст яких розкривається через опосередковані психічні реалії особистості. Вчений акцентує увагу на тому, що головною тілесною проблемою особистості виступає втрата людиною відчуття реальності і контакту з оточуючим світом, в якому вона перебуває. Ця втрата відображається на її тілесному стані/тілі через «позбавлення екзистенційних опор, відчуття «защемленості», вкоріненості в реальності своїх переживань, емоцій, думок, стосунків тощо», що у сукупності позбавляє людину чуттєвості та життєвого потенціалу [4].

Більшість науковців відмічають, що базою тілесно-орієнтованої терапії є також дослідження І. Павлова про взаємозв'язок тіла та психіки з використанням електрофізіології, що проявляється

в незрозумілих для пацієнта больових відчуттях органів чи порушених функціях м'язів. На думку О. Аніщенко, методи й техніки тілесно-орієнтованої терапії суттєво впливають на стан людини, адже завдяки їм можна «виділити м'язовий панцир», провести корекцію емоційних проявів, позбутися негативних емоційних станів, «розслабити та вивільнити хворобливий гіпертонус в м'язових структурах, відновити енергообмін» тощо [5].

Також побутує думка, що тілесно-орієнтована терапія виступає практикою впливу на людську душу завдяки тілу. Вважається, що засновником зазначеного виду терапії був В. Райх. На його думку, людське тіло – є будинком для душі, тому дуже важливим є затишок й спокій в ньому. Життєві негаразди, проблеми, труднощі нікуди безслідно не зникають, а залишаються в людському тілі у вигляді м'язових спазмів, затисків, болей. Завдяки застосуванню методів й технік тілесно-орієнтованої терапії можна розслабити тіло, відновити чуйність, зменшити вплив негативних стрес-факторів, працювати з невротами, наслідками психічних травм, посттравматичними стресовими розладами, депресивними станами тощо. До методів тілесно-орієнтованої терапії також відносять: терапію В. Райха, біоенергетичний аналіз О. Лоуена, концепцію тілесного усвідомлення М. Фельденкрайза, метод інтеграції рухів Ф. Александера, структурну інтеграцію І. Рольфа (рольфинг), метод чуттєвого усвідомлення Ш. Селвера, танатотерапію В. Баскакова, масаж та ін. [6].

Але при цьому, зазначає Ю. Гопкало, майже для всіх методів базовою виступає теорія моделі особистості, поняття психології розвитку, особливості протікання психічних процесів і впливу соціально-психологічних чинників на людину. Тому, головними завданнями тілесно-орієнтованої терапії, зазначає вчений, є: відновлення контакту з власним тілом й зняття м'язової напруги; налагодження комунікації через розвиток засобів спілкування та зняття різноманітних бар'єрів; стабілізацію емоційних проявів та створення емоційного комфорту через розвиток різноманітних відчуттів тощо. На думку дослідника, створення теорії тілесно-орієнтованої терапії є досить змістовним процесом і її межі необґрунтовано розширені, що спричинює перетин з іншими техніками, які зорієнтовані на людське тіло. Це спричинює плутанину в осмисленні й цілеспрямованості застосування окремих вправ [7, с. 57–59].

Більшість дослідників наголошують на ефективності застосування методів тілесно-орієнтованої терапії і відмічають, що авторами концепції тілесно-орієнтованої терапії (В. Райх, О. Лоуен,

М. Александер, В. Янов та ін.) запропоновано цілу низку різноманітних методів й напрямків. Так, констатує І. Юдина, існує ряд досліджень впливу цього напрямку терапії на фізичне (О. Плаксина та ін.) та психічне самопочуття (Т. Напресенкова, О. Прокоф'єва, С. Яковлев та ін.) [8]. Щодо впливу, то як зазначають науковці, у звичайному (нормальному) середовищі стан стресу призводить до біологічної реакції організму – адаптації. У разі, коли обставини навколо або в середині людини є надмірно стресовими для неї, у людини може розвинути патологічний стан (різного роду невралгії, різного роду болі, посттравматичний розлад, емоційне вигорання, синдром хронічної втоми тощо). Але й може також спостерігатися підвищення стресостійкості організму людини до різного роду стрес-факторів.

Про ефективність застосування тілесно-орієнтованої терапії з різними категоріями населення вів мову у своєму дослідженні Ю. Гопкало. Він констатував, що цей вид терапії можна застосовувати з дітьми та сім'ями, які пережили психотравмуючі події (постраждали від воєнних дій, зазнали насилля тощо). Також дослідник переконаний, що метод тілесно-орієнтованої терапії може не тільки бути провідним в роботі з клієнтом, але й як попередження та профілактика розвитку посттравматичних проявів, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, визначення рівня адекватності само сприйняття і самооцінки; зниження рівня особистісної тривожності людини, її психічної напруженості, емоційної лабільності та підвищення стресостійкості організму людини до дії різноманітних негативних впливів на її психічне й фізіологічне здоров'я [7, с. 54-68].

Ще одним із засобів який дозволяє підвищити стресостійкість організму людини до різноманітних негативних станів є масаж. Масаж (з франц. *masser* – розтирання, дотик) – це прийоми механічної й рефлекторної дії на тканини/органи у вигляді погладження, розтирання, розминання, вібрації, які виконуються безпосередньо на поверхні тіла людини руками та спеціальними пристроями через повітря, воду або інше середовище для досягнення терапевтичного або іншого ефекту. Причиною звернень до фахівців з масажу є малорухомий спосіб життя, мала активність людини, занурення в світ техніки (комп'ютер, гаджети, телевізор), болі в м'язах та інших частинах тіла та багато іншого, що у своїй сукупності негативно впливає на фізіологічний і психічний стан людини [9].

Отже, тілесно-орієнтована терапія виступає унікальним й ефективним способом особистісного й цілісного розвитку людини через поєд-

нання та взаємодію фізичного й психічного. Відповіді людей, які пройшли курс масажу свідчать про покращення стану організму: відчуття легкості, припливу енергії, зняття напруги в організмі та покращення стану окремих частин тіла, покращення кровообігу або детоксикація, зняття психологічного стресу та відновлення енергетичного балансу. Завдяки ефективному впливу на організм людини, масаж набув широкого застосування в різних медичних сферах (неврології, пульмонології, урології, педіатрії, реабілітації, травматології тощо). Різноманітність масажних прийомів дозволяє регулювати вплив на тканини людського організму від слабого до надзвичайно інтенсивного. При використанні масажу фахівець повинен враховувати індивідуальні особливості клієнта, активність нервової системи, стан його здоров'я, показання та протипоказання. Як зазначають Н. Бабій, Л. Куничев, сама шкіра і підшкірна основа містить значну кількість нервових закінчень (рецепторів), які сприймають і проводять подразники, що надходять із ззовні. Дію кожного подразника шкіра людини по своєму сприймає та реагує на нього [9]. Факторами різноманітності тактильних відчуттів та якісними відмінностями при масажі можуть бути: сила впливу техніки масажу; швидкість, тривалість й зона впливу; чутливість шкіри людини. Численні дослідження (А. Захар'їна, Мекензі, І. Павлова, Х. Хеда та ін.) свідчать про наявність таких ділянок шкіри, де чутливість до больових подразників є досить підвищеною. Результати наукових праць сприяли розробці методу рефлексотерапії. До різновидів масажу відносять як традиційні, так і нетрадиційні його види: класичний масаж; баночний (вакуумний); медовий (можна з аромо-маслами, якщо немає алергії на них); вогняний масаж; масаж ребозо Ладка рушником та інші. У кожного з різновидів масажу є свої показання, ділянки впливу, призначення та протипокази. При застосуванні будь якого з видів масажу, фахівець повинен бути обізнаним у правилах його використання, знати особливості та враховувати індивідуальні властивості організму клієнта.

Отже, засоби тілесно-орієнтованої терапії є досить різноманітними про що свідчать результати наукових доробок як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Існують різноманітні напрямки, методи й прийоми для підвищення стресостійкості організму людини до різноманітних стрес-факторів. Одним з найбільш поширених методів, що дозволяє знизити рівень прояву стресу на фізіологічний й психічний стан людини є масаж. Завдяки йому фахівець може досягнути зниження

тривожності в організмі людини, зняття больових відчуттів, покращення стану органів та систем людського організму тощо.

Базою нашого дослідження перевірки як класичний масаж впливає на людину було обрано один з масажних кабінетів м. Хмельницького. Узагальнено вибірка склала 30 осіб різного віку. Нами було проведено дослідження на визначення ймовірності розвитку стресу до проведення масажу та після нього. Зміст опитувальника на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора у модифікації Т. Німчена, містив 50 тверджень, на які респондентам необхідно було надати відповіді «так» чи «ні», а після цього можна було визначити рівні стресостійкості особистості (високий, середній, низький).

За змістом опитувальника, низький рівень стресостійкості фіксується у респондентів, якщо вони набрали від 40 до 50 балів, і це свідчить про те, що людина перебуває у стані стресу, резерви її організму близькі до виснаження; має місце висока ймовірність розвитку третьої стадії стресу.

25–40 балів – показник високого рівня тривожності та низької стресостійкості.

У респондентів, які набрали 15–25 балів – показник середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого рівня). Тут варто враховувати, що за умов відсутності адекватних психопрофілактичних заходів існує ймовірність розвитку негативних наслідків стресу для особистості. Показник середнього рівня тривожності, з тенденцією до низького рівня, що свідчить про досить високу стресостійкість, можемо фіксувати у респондентів, які набрали 5–15 балів. І показники у межах 0–5 балів дозволяють нам вести мову про низький рівень тривожності респондентів та домінування їх високої стресостійкості. Загальний час, відведений на його проведення складав приблизно 20–30 хвилин.

Після того, як було проведено опитування, нами було визначено, що низький рівень тривожності з високою стресостійкістю продемонстрували лише 15% опитаних. Тобто незначна частина респондентів може продемонструвати психологічну стійкість та резистентність в умовах різних стресових факторів. При цьому зауважимо, що у даній групі респондентів переважають чоловіки (3 із 5 осіб, що складає відповідно, 87%). Наступну групу 48% сформували респонденти, у яких згідно даної методики зафіксовано показники середнього рівня тривожності, з тенденцією до високого рівня та з тенденцією до низького рівня. Як бачимо, цей вибір респондентів є найбільш чисельним і він свідчить про достатньо високий рівень їх

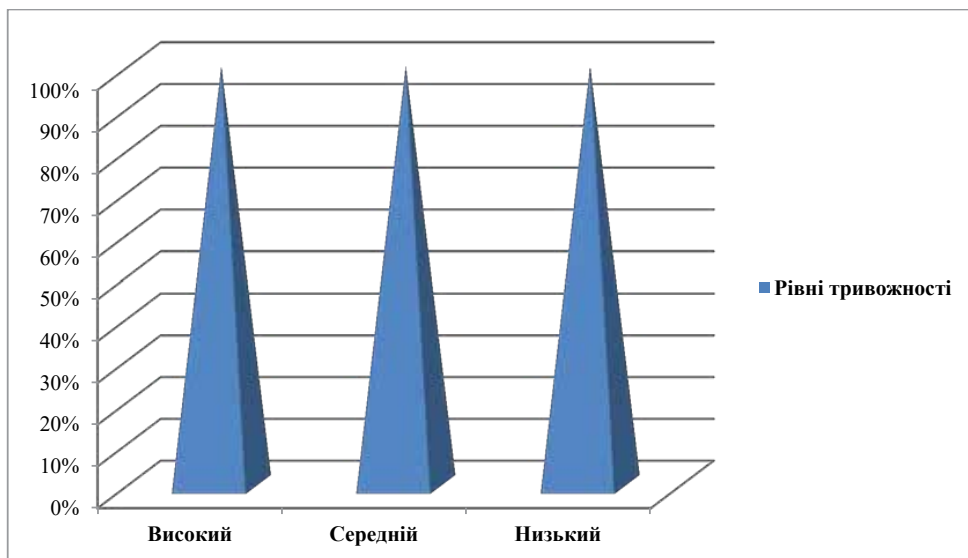


Рис. 1. Рівні стресостійкості та тривожності респондентів за методикою «Визначення ймовірності розвитку стресу» (Дж. Тейлора у модифікації Т. Німчена) після курсу масажу

стресостійкості. При цьому в межах даної групи існує ризик, що за умов відсутності адекватних заходів, таких як прийоми саморегуляції чи різні антистресові технології, існує ймовірність розвитку та впливу на психіку і фізіологічний стан організму негативних наслідків стресу. В контексті гендерних пропорцій, розподіл респондентів в даній групі практично однаковий 8 осіб чоловічої статі, що складає 57% і 6 осіб жіночої статі, відповідно 43%. Третьою є група респондентів, 11 осіб (37%), у яких зафіксовано високий рівень тривожності та низький рівень стресостійкості. Такі показники дозволяють вести мову про тривале перебування респондента в стані стресу. За таких умов ресурси його організму є дуже низькими і наближаються до виснаження. У таких респондентів висока виразність переходу стресових станів у хронічний стрес. В контексті гендерного відбору у даній групі переважають жінки, 6 осіб (54%) і 4 особи – чоловіки, відповідно 46%. Результати проведеного дослідження за даною методикою представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні тривожності респондентів за методикою «Визначення ймовірності розвитку стресу» (Дж. Тейлора у модифікації Т. Німчена)

Кількість / Рівні	Рівні стресостійкості та тривожності		
	Високий	Середній	Низький
Кількість респондентів	11	14	5
Кількість у %	37	48	15

Як видно із представлених даних на табл. 1, у більшості респондентів переважає пороговий (середній) рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Для таких осіб характерним є зниження рівня опору стресу зі збільшенням кількості та гостроти стресових ситуацій. Для подолання негативних станів, які виникають у них, у зв'язку із цим, вони змушені акумулювати значну частину власної життєвої енергії, ресурсів, що, в свою чергу, може детермінувати емоційне та фізичне виснаження.

Одержані теоретичні та емпіричні висновки дозволили нам сформулювати припущення дослідження, щодо позитивного впливу лікувального масажу на стресостійкість особистості. Ми перевірили його на наступному етапі дослідження, коли респонденти пройшли повний курс (10 сеансів) класичного лікувального масажу у м. Хмельницькому. Результати щодо рівнів тривожності респондентів після повного курсу класичного масажу представлено на рис. 1.

Як видно з результатів дослідження, після проведення курсу лікувального масажу, у респондентів показники стресостійкості дещо підвищилися, а рівень тривожності навпаки знизився. Це дає нам підстави зробити висновок щодо позитивного впливу методів тілесно-орієнтованої терапії, зокрема масажу, на психічний та фізичний стани респондентів.

Таким чином, реалізоване нами дослідження дозволяє зробити висновок про ефективність масажу та його ефективний вплив на позитивну трансформацію й покращення психоемоційних станів на людину. Вважаємо, що такі практики

сприяють підвищенню настрою й самопочуття, посилюють стресостійкість особистості та позитивно впливають на її загальний психоемоційний стан. Визнаємо, що будь-які практики тілесно-орієнтованої терапії, і масажу, зокрема, дозволяють зняти емоційні блоки, поліпшити емоційне сприй-

няття, формувати оптимістичний погляд на життя і є корисними для різних вікових груп.

Перспективами подальших розробок є дослідження ментального здоров'я особистості в умовах війни, а саме дослідження якості сну людини залежно від психофізіологічних факторів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Збірник наукових праць РДГУ. Вип. 11, 2018. С. 144–149.
2. Шмаргун В. М. Тілесне у розвитку психіки людини. URL: <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/edbbf4f85df53d1c55ba9c047da9ab63.pdf> (дата звернення: 06.01.2024)
3. Горяча Т. С. До питання про підходи до проблеми психосоматичної єдності особистості. 2009. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/4_2009/3.pdf.pdf (дата звернення: 02.01.2024)
4. Юрценюк О. С. Тілесно-орієнтована психотерапія. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/tilesno-ori-ntovana-psihoterapiya/> (дата звернення: 10.04.2023 р.)
5. Аніщенко О. Підвищення комплаєнтності методами тілесно-орієнтованої терапії. *Психосиматичні медицина та загальна практика*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/194> (дата звернення: 10.04.2023 р.)
6. Тілесно-орієнтована терапія. Психологіс : енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/telesno-orientirovannaya_terapiya-1.htm (дата звернення: 17.04.2023 р.)
7. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої терапії, як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. *Психологія та соціальна робота*. Вип. 1 (51). 2020. С. 54–68.
8. Юдіна І. Ю. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. URL: <https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2019-1/12.pdf> (дата звернення: 10.04.2023 р.)
9. Купчишина В. Ч., Янцаловський О. М., Заводна О. М. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2023. № 3. С. 178–192.