

УДК 159.9

Ірина Вячеславівна ЖДАНОВА,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6361-3029>

ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗДОРОВ'Я

Охарактеризовано комплексну програму розвитку здоров'я людини «квітка потенціалів» В. Ананьєва, визначено зміст тілесного потенціалу здоров'я, проаналізовано один з методів розвитку тілесного потенціалу та подолання сенсомоторної амнезії Томаса Хана за допомогою соматичних вправ.

Ключові слова: *потенціал здоров'я, тіло, семсомоторна амнезія, соматичні вправи.*

Соціально-економічні та політичні перетворення в Україні актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я людини. В останні роки патоцентрична парадигми у сфері здоров'я та хвороби поступово змінюються на саноцентричну (В. О. Ананьєв, Е. Н. Вайнер, В. Є. Каган, С. Д. Максименко, Р. С. Нікіфоров). Акцент переноситься від боротьби із хворобою до збереження, зміцнення і розвитку здоров'я, профілактику хвороб, підвищення індивідуальної відповідальності людини за своє здоров'я (Р. А. Березовська, О. І. Богучарова, І. В. Дубровіна, О. С. Лісова, С. О. Омельченко). Постійно зростає інтерес сучасної науки до проблеми психологічних та поведінкових чинників формування та розвитку здоров'я, потенціалів здоров'я.

В межах холістичного підходу до здоров'я В. О. Ананьєвим запропонована комплексна валеологічна програма розвитку здоров'я людини – «квітка потенціалів», яка включає в себе основні завдання та методи психології здоров'я. Ця програма є органічно-цілісною системою теоретико-практичних уявлень, пов'язаних між собою спільним змістом, ідейними цілями і технологіями, і включає в себе сім потенціалів: потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров'я), потенціал волі (особистісний аспект здоров'я), потенціал почуттів (емоційний аспект здоров'я), потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я), громадський потенціал (соціальний аспект здоров'я), креативний потенціал (творчий аспект здоров'я) та духовний потенціал (духовний аспект

здоров'я) [1]. Автор пропонує розвивати здоров'я через розвиток цих взаємопов'язаних потенціалів, через формування компетентностей, які відповідають кожному з потенціалів.

Розвиток тілесної компетентності спрямований на формування здатності людини «усвідомлювати» і вдосконалювати власну «тілесність» як властивість особистості. Це, насамперед, розвиток здатності усвідомлювати, диференціювати, розуміти власні відчуття, тілесні потреби, прийняття власного тіла, вміння саморегулювати тілесні процеси. Для людини з низьким рівнем тілесної компетентності характерні скутість, алекситимія, наявність психосоматичних захворювань, спотворене, фрагментарне сприйняття власного тіла, нездатність (нечутливість) до отримання тілесного задоволення, проблеми саморегуляції тілесних процесів та ін. Отже, метою підвищення тілесної компетентності є: пізнання свого тіла, вивчення мови тіла, власної «тілесної топографії» емоційних проявів; розвиток вміння усувати і контролювати м'язові затиски, розвиток гнучкості та спонтанності, оволодіння методами психосоматичної саморегуляції; отримання задоволення від взаємодії з тілом через спорт, танці та інші види активності [1].

В межах цієї проблеми заслугоує на увагу психосоматичний підхід, який запропонував Томас Хана [2]. Засновуючись на положеннях теорії стресу Г. Сельє та методу тілесного перенавчання (функціональної інтеграції) М. Фельденкрайза, Томас Хана розробив вчення про сенсомоторну амнезію та методи її подолання. Автор акцентує увагу на тому, що протягом життя наші сенсомоторні системи реагують на щоденні стреси і травми за допомогою спеціальних м'язових рефлексів, які, будучи багато разів задіяними, створюють постійну напругу в м'язах. Ці м'язові скорочення стають неусвідомленими і автоматичними, внаслідок чого виникають скутість, біль і обмеження рухів. Рефлекси, які викликають сенсомоторну амнезію, є досить типовими. Автор даного підходу назвав їх таким чином: рефлекс «червоного світла», рефлекс «зеленого світла» і рефлекс травми [2].

Отже, сенсомоторна амнезія – це втрата пам'яті про те, як відчувати певну групу м'язів і як управляти ними. Томас Хана підкреслює, що: 1) наслідки сенсомоторної амнезії можуть виникнути в будь-якому віці, але зазвичай вони виявляються після 30 або 40 років; 2) сенсомоторна амнезія – це реакція адаптації нервової системи; 3) оскільки сенсомоторна амнезія – це придбана, свого роду завчена адаптаційна реакція, то від неї можна позбутися, тобто відучитися [2].

Основними засобами подолання сенсомоторної амнезії є розроблені Томасом Ханом соматичні вправи, які відкривають широкі можливості для перепрограмування сенсомоторної системи. Аналіз досить тривалого використання цих вправ (більше 15 років) дозволив авторові казати про те, що вдосконалення відчуттів і свідоме управління рухами є дієвим засобом профілактики серцево-судинних захворювань, раку, психічних хвороб, старіння в цілому, забезпечення не тільки довготривалості, а й якості життя людей. Більш за те, на думку автора, соматичні вправи допоможуть людині осмислити зв'язок розуму і тіла, ступінь успішності контролю над усіма аспектами життя, а також відповідальність за своє життя. Свою програму Томас Хана називає програмою «відродження контролю розуму над рухом, гнучкістю і здоров'ям», що, безумовно, є дуже важливим для сучасної людини.

Список бібліографічних посилань

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. 384 с.

2. Hanna T. Somatics. Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health. 2012. 252 p. URL: <http://hanna-somatics.ru/resursyi/> (дата звернення: 25.03.2019).

Одержано 29.03.2019

Охарактеризована комплексная программа развития здоровья человека «цветок потенциалов» В. Ананьева, определено содержание телесного потенциала здоровья, проанализирован один из методов развития телесного потенциала и преодоление сенсомоторной амнезии Томаса Хана с помощью соматических упражнений.

Ключевые слова: потенциал здоровья, тело, сенсомоторная амнезия, соматические упражнения.