

УДК 159.92

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОБЛЕМА ТІЛЕСНОСТІ

Василевська О.І., к. психол. н.,  
старший викладач кафедри психології  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Дворніченко Л.Л., к. філос. н.,  
доцент кафедри психології  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

У статті проаналізовано сучасні тенденції вивчення проблеми. Розглянуто тілесність як психологічний феномен. Визначено основні аспекти взаємозв'язку психічного і соматичного в цілісному розвитку індивіда.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, психосоматика, тілесність, тіло.

В статье проанализированы современные тенденции изучения проблемы. Рассмотрена телесность как психологический феномен. Показаны основные аспекты взаимосвязи психического и соматического в целостном развитии индивида.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, психосоматика, телесность, тело.

Vasilevska E.I., Dvornichenko L.L. MENTAL HEALTH OF PERSONALITY AND PROBLEM OF CORPOREALITY

The article analyzes the current trends in the study of this problem. Considered corporeality as a psychological phenomenon. The main aspects have been relationship between the mental and the somatic in the holistic development of the individual.

**Key words:** mental health, psychosomatics, corporeality, body.

**Постановка проблеми.** Події сьогодення, пов'язані із суспільно-політичною ситуацією, які за часом збіглися з техногенною та інформаційною революцією, зумовили складність буття сучасної людини. Психічне здоров'я особистості, яке забезпечує повноцінну життєдіяльність, зазнає постійних руйнівних впливів. Проте на тлі суспільних проблем, нестабільності повсякденності підтримка психічного здоров'я особистості є одним із найскладніших завдань сучасної психології, яке неможливо вирішити поза межами гармонізації ставлення людини до своєї тілесності. Виникла необхідність допомогти людині подолати не тільки байдужість, а й ворожість до свого тіла, що завдає руйнівного впливу психічному здоров'ю.

**Постановка завдання.** Мета статті полягає в аналізі теоретичних аспектів дослідження взаємозв'язку психічного здоров'я особистості та проблеми тілесності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З античних часів концепт здоров'я розроблявся в різних філософських системах, автори яких стверджували гармонію фізичної і моральної краси як єдиного цілого. Ідеї гармонійного, здорового розвитку особистості знайшли відображення в наукових трактатах античних філософів (Сократа, Платона, Аристотеля). На думку Сократа, людина має джерело істини в собі, що дозволяє вдосконалювати свою мораль, гармонійно розви-

ватися. Співвідношення різних складників тілесної та духовної природи людини утворює внутрішню єдність. Філософ зазначав, що не є правильним лікувати очі, не лікуючи голову, голову – не лікуючи тіло, так само, як і тіло, – без душі [8].

Таким чином, автори пов'язували здоров'я із внутрішнім ладом людини. Здоров'я розумілося гармонією, а здоровий стан передбачав оптимальне співвідношення тілесних і душевних складників, що дозволяло жити в повній злагоді з власною природою.

Епоха Відродження (завдяки вченим-гуманістам, зокрема М. Монтеню) пропагувала цілісність і взаєморозвиток духовного і фізичного. На цих ідеях у подальшому ґрунтувалися погляди багатьох філософів, які визначали духовний рух гуманізму – сприйняття людини вищою цінністю.

Філософія Нового часу спрямовувала свій погляд на єдність тілесного і духовного. Слушно зазначав Дж. Локк, що здоровий дух у здоровому тілі – це короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі [7]. Відлуння цієї ідеї ми знаходимо у християнстві, де стверджується, що людина прекрасно створена з розумної душі і тіла, тому тілесність повинна бути співвіднесена з духовністю.

Отже, проведений теоретичний аналіз поглядів представників різних напрямів філософської антропології дозволяє визначити психічне здоров'я фундаментальною



характеристикою людського буття. Розгляд її сутності відбувається через пошук гармонії тілесного, психічного і соціального на духовних засадах.

У сучасній психології психічне здоров'я пов'язане з такими проблемами, як повноцінне функціонування особистості, яке неможливе без прийняття власної тілесності. Різноманітність аспектів людського буття, пов'язаних із психічним здоров'ям, є свідченням значущості цього феномена як для суспільства, так і для окремого індивіда.

Існують медичні й психологічні моделі психічного здоров'я. Медична патоцентрична модель ґрунтується на відсутності хвороб і скарг, тобто на розумінні здоров'я «від хвороби». Психологічна саноцентрична модель орієнтується на індивідуальні ресурси і можливості людини, здатність до адаптації, розвитку, самореалізації, самовдосконалення, що свідчить про розуміння здоров'я «від здоров'я», тобто тяжіння визначення психічного здоров'я у бік психологічного складника. Звернення до психологічної моделі психічного здоров'я є результатом холістичного підходу до людини, що спонукає до вивчення психічного здоров'я як інтегральної характеристики особистості [3].

У вітчизняній психології психічне здоров'я розглядається одним з аспектів здоров'я в цілому. Упорядники «Психологічного довідника учителя» пов'язують психічне здоров'я зі станом психосоматичного і психологічного благополуччя, що ґрунтується на відчутті сили й цінності власного «Я» людини, її здатності досягати узгодженості із самим собою та іншими на основі доцільної (з огляду на умови навколишньої дійсності) регуляції поведінки й діяльності, характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [8].

Зарубіжні науковці, зокрема Р. Мей і К. Шнайдер, пропонують багаторівневу модель психічного здоров'я, побудовану на виокремленні рівнів за поділом людського існування на окремі модуси: біологічний, соціальний, особистісно-духовний або екзистенціальний. Зважаючи на це, визначають такі рівні: екзистенціальний, інтерперсональний, психосексуальний, когнітивний, поведінковий, психофізіологічний, які тісно пов'язують між собою тілесні й психічні складники.

Деякі дослідники, зокрема А. Антоновський, Б. Братусь, П. Лушин, Л. Терлецька, визначають психічне здоров'я в термінах активності, особистісного розвитку. Ураховується не тільки зовнішня, а й суб'єктивна внутрішня реальність, робиться акцент на відносинах людини із власним внутрішнім світом.

Серед критеріїв психічного здоров'я особливе значення надається ступеню інтегрованості й гармонійності особистості, а також таким складникам, як духовність, пріоритет гуманістичних цінностей. Аналіз гуманістичних теорій дозволяє виділити стійкі характеристики здорової особистості. До них належать такі: самоактуалізація; повноцінний розвиток, динамізм і особистісне зростання; відкритість досвіду, довіра до процесу життя; здатність до справжнього діалогу; свобода в переживанні, самовираженні та самовизначенні; усвідомлення існування і пошук життєвого сенсу; цілісність і тенденція до інтеграції, які не можливі без прийняття власної індивідуальності, зокрема тілесності. Аналіз цих досліджень показує, що центральним питанням окресленої проблеми є осмислення поняття «тілесність», взаємозв'язку тілесного і духовного [11; 12].

К.-М. Фадеєва зазначає, що у підходах до вивчення тілесності ми можемо виділити дві основні дихотомії. Перша пов'язана з концепціями взаємозв'язку тіла і свідомості, які займають простір від біологічного до духовного і вміщують у себе безліч теорій взаємозв'язку тіла й свідомості. Представники цих поглядів наголошують на тому, що розум і тіло, психологічні й фізіологічні процеси функціонально ідентичні, діють як єдине ціле, забезпечуючи роботу організму, а також є єдиним цілим на глибинному рівні енергетичних процесів. Цей взаємозв'язок відбивається в тому, що на поверхні розум може впливати на тіло, а тіло – на розумові процеси. Інша ж дихотомія знаходиться в полі «хвороби – здоров'я» (або «норми і патології»).

Науковець підкреслює, що психологія широко використовує термін «тіло» у різних конструктах, зокрема часто зустрічається «тілесність», «образ тіла», рідко знаходимо терміни «тілесний потенціал», «тілесна усвідомленість» [14].

Дослідниця Д. Бескова називає тілесність феноменологічною реальністю, що поєднує біопсихосоціальні аспекти тілесного буття суб'єкта у фізичному світі, підкреслюючи те, що тілесність є феноменом сприйняття і самосвідомості, який формується у спільній діяльності [1]. Д. Трунов зазначає, що коли тіло служить для позначення реального фізичного об'єкта, тілесність розглядається досвідом усвідомлення свого тіла, тобто феноменальним досвідом тілесного самобуття.

В. Зінченко для позначення тілесності вводить поняття «пространство между» (рос.), що одночасно стосується і душі, і тіла, проте не є ні тим, ні іншим [4, с.6]. Тілесність, на відміну від тіла (як фізичного об'єкта), є

одухотвореним тілом, яке пов'язує тілесність із живим рухом, який, на відміну від механічного переміщення тіла у просторі, спрямований на вирішення життєвих завдань; у цьому подоланні, пошуку він будує власний життєвий простір.

Слід зазначити, що схожі погляди висловлює Т. Леві [5]. Дослідниця вважає, що розгляд поняття тілесності як єдиного простору «між душею та тілом» дозволяє вивчати психологічні феномени в природній цілісності. Авторка підкреслює, що у процесі онтогенетичного розвитку виникає протиріччя між усвідомленням власної тілесності та прагненням до особистісної цілісності, що є характерною особливістю тілесності людини. Крім того, Т. Леві висловлює міркування, що ставлення до власного тіла може бути як об'єктним, так і суб'єктним.

У разі об'єктного ставлення до тіла людина займає позицію стороннього спостерігача. Тіло має інструментальну цінність: воно має бути сильним, красивим, здоровим, тобто інструментом для досягнення мети, про який турбуються, але тільки на раціональному рівні; діалог із тілом відсутній, «воно» не є Я. Людина ніби дивиться на себе очима іншого, і тіло є об'єктом оцінювання (красиве – некрасиве, влаштовує – не влаштовує та ін.), проте об'єктом можна маніпулювати, змінювати, не дослуховуючись до його потреб, не враховуючи особливості й можливості. Тілом володіють, керують, його ненавидять, воно може влаштовувати, викликати позитивні емоції, але відсутнім є глибинне прийняття свого тіла, здатність відчувати єдність тілесного і духовного складника.

Суб'єктне ставлення побудоване на сприйманні тіла як частки «Я»: «Я є тіло», тіло «перетворюється» в тілесність, яка виражає внутрішній світ людини і є невід'ємною частиною цього світу. Тілесність є безумовною термінальною цінністю, що означає «бути собою», «бути живим», розвивається здатність усвідомлювати свій внутрішній простір: «Мое тіло відчуває спокій» [5].

Отже, суб'єктне ставлення сприяє прийняттю людиною власної індивідуальності, саморозумінню, що, у свою чергу, підвищує рівень пластичності життєдіяльності й стає можливим аутентичне самовираження.

Т. Леві висловлює дуже важливу думку в контексті нашого дослідження, що ставлення до свого тіла надзвичайно діагностичне, тому що акумулює в собі значущі особистісні характеристики психологічного здоров'я. Чим більше виражена психічна проблема, тим більш об'єктним є ставлення до тіла [5].

Отже, підвищення рівня суб'єктності щодо власного тіла є свідченням позитивних змін в

особистісній структурі й невід'ємною частиною розвитку самоідентичності.

Зарубіжні дослідники В. Мелінг та С. Прайс пропонують чотири взаємопов'язаних виміри тілесної усвідомленості, а саме: тілесні відчуття, що сприймаються; якість уваги; спрямованість тілесної усвідомленості; усвідомленість інтеграції тіла-свідомості [16; 17].

Вітчизняні науковці А. Рождественській та Г. Ложкін говорять про тілесність як одиницю самосвідомості та реалізації особистістю власних можливостей. У своїх дослідженнях вони виділяють три типи усвідомлення тіла або саморефлексії тілесного потенціалу, який позначає латентну можливість реалізації тілесності: вітальний, конформний і особистісний [6].

У вітальному типі тіло усвідомлюється особистістю як біологічний чинник. Конформний (просоціальний) тип означає сприйняття тіла інструментом, який повинен відповідати соціальним критеріям; для особистісного типу характерним є те, що тіло відчувається невід'ємною частиною цілісного «Я».

Науковець А. Тхостов, присвятивши проблемі тілесності монографію «Психологія тілесності», підкреслює психосоматичну єдність людини, розглядаючи «нормальну» тілесність і патологію тілесності.

Дослідник, обґрунтовуючи свою концепцію, звертає увагу на те, що за умови (здорового) психосоматичного розвитку тіло стає «прозорим», людина ніби не помічає його. Таким чином, «внутрішнього тіла» (як конструкта тілесності на рівні свідомості) практично не існує (за винятком відчуттів із боку шлунково-кишкового тракту; збільшення частоти пульсації серця та ритму дихання на тлі підвищення фізичного навантаження). Проте у разі виникнення будь-яких порушень із боку соматичного функціонування (у разі захворювань або функціональних розладів), появи будь-яких нових симптомів або зникнення звичних старих виникає внутрішня перешкода, яка описується автором як ефект «ескалатора, що несподівано зупинився» [12, с.71].

Різка зміна стереотипу функціонування, як правило, привертає увагу людини, тоді непомічене стає поміченим. Тіло – це водночас Я Не-Я, але вмістилище мого істинного Я, крізь яке Я здатне висловлювати власну сутність [1;12]. Таке розуміння тілесності настановує на особливу дефініцію Я-фізичного «образу тіла».

Поняття «образ тіла» запропонував П. Шильдер і визначив його суб'єктивним переживанням людиною власного тіла, тобто психічним просторовим образом, який, на його думку, утворюється в міжособистісному



спілкуванні і є системою уявлень людини про фізичний складник власного «Я». Цей образ не пасивний, він динамічний і суб'єктивний, формується людиною в процесі активної діяльності, складається з відчуттів тіла, його оцінки, з'являється досить рано і відіграє важливу роль у подальшому житті.

Образ тіла формується і на базі сенсорних відчуттів (інтроцепції, екстроцепції, пропріоцепції), не обмежуючись ними. Загалом, образом тіла традиційно вважається внутрішнє ментальне уявлення про власне тіло. Слід зазначити, що поняття «ментальне тіло», зустрічається поряд із термінами «емоційне тіло», «соціальне тіло», тобто конструкт тілесності окреслює духовне наповнення людини.

Заслужують на увагу погляди М. Бахтіна, який зазначав, що фізичні, тілесні межі людини («зовнішнє тіло») представлене в її внутрішньому світі («внутрішнє тіло») таким чином, що можна виявити тісний зв'язок його спілкуванням з оточуючими. Під час взаємодії з навколишнім світом межі тілесних контактів стають межами емоційних контактів, співчуття й емоційного відмежування, межами замкненості й активного спілкування, впливу на інших і експансії поглядів інших, автономності й залежності, а також різноманітних стереотипів і внутрішніх обмежень, які особистість здатна подолати у процесі саморозвитку. Досвід тілесно-орієнтованої терапії свідчить, що робота з тілесними межами дозволяє удосконалити пов'язані з ними аспекти особистості, є важливим інструментом особистісного зростання.

На думку В. Франкла, тіло людини є вираженням її характеру, а характер є проявом людини як духовного створіння. Дух, вимагаючи вираження, потребує його в тілі і психіці. Якщо тіло людини є матеріальною субстанцією, то тілесність – матеріально-духовною [13].

Проте є підстави констатувати, що в сучасних умовах спостерігаємо збільшення негативних факторів, які впливають на психічне здоров'я людини в контексті її тілесності, зокрема поява нових зразків до наслідування в кіноіндустрії, шоу-бізнесі, агресивний вплив мас-медіа на людину тощо. Із дитинства дівчатам нав'язується образ ідеального тіла, який втілює лялька Барбі, що може сприяти виникненню «синдрому Барбі», пов'язаного з нестримним бажанням досягти специфічного ідеалу зовнішньої привабливості.

Дослідження тілесності набуває особливо важливого звучання в сучасну епоху кіберкультури, яка повністю намагається трансформувати людську сутність. Інформаційний прогрес намагається звести свідомість до суто квінтесенції і відходу від тілесності. На думку В. Богаченка, кіберкультура настільки роз-

ширює межі природного тіла, що постає питання про етичність використання її новітніх розробок. Разом із феноменом тілесності людина автоматично втрачає основні засоби, які стимулюють особистість до духовно-емоційної сфери, яка і визначає нас соціальними істотами. Дослідник наголошує на тому, що завдяки тілесним деструкціям і психосоматичним станам у людини формуються її життєві цінності, здатність до емпатії, мотиваційні настанови, життєві орієнтири [2].

Також є актуальною проблема виникнення нових форм психічної патології, зумовлених масштабними соціальними змінами і застосуванням сучасних технологій. Наразі в межах кіберпростору з'являються нові види нехімічних аддикцій (геблінг, інтернет-аддикція, лайкофілія), що завдають нищівного удару психічному здоров'ю, руйнуючи його.

Зокрема дослідження зарубіжних учених свідчать про те, що одним із мотивів, який спонукає людину до пластичної операції, є бажання бути фотогенічним на світлинах, які викладаються в Інтернет із метою отримання якнайбільшої кількості «лайків». Зараз популярно демонструвати власне оголене тіло у віртуальному просторі. У наші реалії входить таке поняття, як секстинг (пересилання особистих фотографій, повідомлень інтимного характеру), що донедавна було б кваліфіковано розбещенням. Наразі психологи, сексологи дискутують на цю тему. Існують погляди, що секстинг сам по собі не несе шкоди, а є лише способом пізнання людиною свого тіла, власної сексуальності.

Проблеми, пов'язані з тілесністю, вирішують різні психотерапевтичні школи, а саме: тілесна арт-терапія, тілесно-орієнтована психологія, гештальт-терапія, танцювальна терапія. Головне завдання, яке вони виконують, – це гармонізація тілесно-духовної взаємодії й репрезентація тілесності через особистісні якості, а також вирішення тілесних дисфункцій шляхом визначення психічного дисбалансу [15].

Зокрема засновник тілесної психології і психотерапії В. Райх уважав, що в ранньому дитинстві (або навіть раніше) починається деструктивний процес, який полягає в напруженні м'язів або слабкості, поверхневому диханні, застої енергії. М'язове напруження формує в тілі стійкий патерн, який науковець назвав «панциром», а відповідні установки – «панциром характеру». Тіло і психіка безперервно взаємодіють. Люди, які перенесли психологічну травму, часто мають проблеми з фізічним здоров'ям, тому можливо встановити зв'язок між характером тілесної проблеми і типом травми.

Дослідження у межах гештальт-підходу базуються на тому, що тіло – це дзеркало

переживань, яке дозволяє побачити неусвідомлені клієнтом душевні проблеми. Тобто тілесні прояви є важливою ознакою неусвідомлених особистістю душевних проблем. Спеціаліст, спостерігаючи за позою, осанкою, тілесною напругою, диханням, незбігом вербальних і тілесних посилянь, робить висновки про наявність психологічних конфліктів і проблем клієнта. Наступна аксіома: тіло пов'язане з почуттями, які супроводжуються тілесними реакціями, що дозволяє їм знайти свій сенс.

Таким чином, тіло може бути розглянуте діагностичним маркером емоційних проявів. У разі неможливості виявити почуття відбувається його блокування м'язами, які зупиняють його. Виокремлюють два тілесних способи зупинки емоцій: соматизація і морфологізація. Під час соматизації невиявлені почуття вражають соматичний орган або систему. Під час морфологізації психологічні проблеми фіксуються на рівні м'язів, виявляючись у м'язових затисках.

Гештальтпсихологія підкреслює, що тілесність є продуктом розвитку і у тіла є пам'ять, своя історія, яка відображає особливості сімейного виховання. Ставлення дорослої людини до свого тіла – це проєкція ставлення матері до дитини. Під час взаємовідносин дитини зі значущими іншими формується так звана «адаптована тілесна структура» і, як наслідок, емоційні конфлікти стають структурно окресленими в тілі.

Отже, виникають психосоматичні симптоми і захворювання. Ситуація, коли змінюється особистість людини, її характер, призводить до психосоматичної організації особистості, а саме: появи істеричної або іпохондричної структури особистості, так званих «соматоформних» розладів.

Аналіз досліджуваної проблеми показує, що її центральним питанням є осмислення тілесності у взаємозв'язку тілесного і духовного. Слід зазначити, що широка розповсюдженість тілесних практик не вирішує труднощів, пов'язаних зі збереженням психічного здоров'я людини, гармонізацією тілесно-духовної інтеграції особистості.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, психічне здоров'я як цілісний, багаторівневий феномен, інтегрована характеристика особистості, що забезпечує саморегуляцію психофізичних функцій організму і сприяє гармонійному включенню в соціум, є підґрунтям повноцінної реалізації людиною своїх особистісних і соціальних потреб, що тісно пов'язане з проблемою тілесності. Ураховуючи той факт, що для гармонійного розвитку і співіснування у світі викликів складнощі сьогодення вима-

гають від людини усвідомлення і прийняття власного тіла, то основний результат ми вбачаємо в можливості постановки проблеми, яка потребує подальшої розробки.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бескова Д., Тхостов А. Телесность как пространственная структура. Психология телесности между душой и телом / науч. ред. В. Зинченко, Т. Леви. Москва: АСТ МОСКВА, 2005. С. 236–252
2. Богаченко В. Феномен телесности в аспекте киберкультуры. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії / ред. В. Воронкова. Запоріжжя, 2017. Вип. 69 (1). С. 31–36.
3. Васильева О., Филатов Ф. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. 480 с.
4. Зинченко В. Психология телесности между душой и телом / науч. ред. В. Зинченко, Т. Леви. Москва: АСТ МОСКВА, 2005. 736 с.
5. Леви Т. Психология телесности в ракурсе личностного развития. Психология телесности между душой и телом / науч. ред. В. Зинченко, Т. Леви. Москва: АСТ МОСКВА, 2005. С. 410–433.
6. Ложкин Г., Рождественский А. Феномен телесности в Я-структуре старшеклассников и содержании их жизненных проектов. Психологический журнал, 2004, № 2 (25). С. 27–33.
7. Локк Дж. Мысли о воспитании / составители и авторы вступительных статей: А. Сбруева, М. Рысина; науч. ред. И. Мозговой. Хрестоматия по истории педагогики. Часть II: Зарубежная школа и педагогика. СумГПУ им. А. С. Макаренко, 2006. 432 с.
8. Нерсесянц В. Сократ. Москва: Наука, 1977. 152 с.
9. Павлік Ю. Тілесність: культурні та соціальні інструменти тіла. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки». 2013. С. 56–41.
10. Психологічний довідник учителя : в 4 кн. / упоряд. В. Андрієвська. Київ: Главник. Кн. 3. 2005. 96 с.
11. Терлецька Л. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. 150 с.
12. Тхостов А. Психология телесности: монографія. Москва: Смысл, 2002. 287 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.
14. Фадеева К.-М. Вимірювання специфічних конструктів тілесності у психології. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць. Вип. 20. Київ: Логос, 2003. С. 165–171.
15. Язвинська О. Феномен тілесності: теоретичні й практичні дослідження. Суми: Університетська книга, 2012. 302 с.
16. Moseley GL, Gallace A., Spence C. Bodily illusions in health and disease: Physiological and clinical perspectives and the concept of a cortical body matrix. Neuroscience and biobehavioral reviews 2012 Jan; 36 (1). 34–46 S.
17. Mehling W.E, Gopisetty V., Daubenmier J., Price C.J., Hecht M., Stewart A. Body awareness: construct and self-report measures. Published: May 19, 2009. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>.