Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology https://mir-nauki.com

2025, Том 13, № 3 / 2025, Vol. 13, Iss. 3 https://mir-nauki.com/issue-3-2025.html

URL статьи: https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN325.pdf

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:
Кривова, Ю. Ю. Нарушение психологического ощущения благополучия, как механизм формирования телесно-психологических проблем / Ю. Ю. Кривова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 3. — URL: https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN325.pdf.

For citation:
Krivova Yu.Yu. Violation of the psychological sense of well-being as a mechanism for the formation of physical and psychological problems. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(3): 01PSMN325. Available at: https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN325.pdf. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 5.3.1

Кривова Юлия Юрьевна
ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия
Старший преподаватель кафедры «Психологии и развития человеческого капитала»
E-mail: curly_yu@mail.ru; YYKrivova@fa.ru
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3661-9430
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1180857

Нарушение психологического ощущения благополучия, как механизм формирования телесно-психологических проблем

Аннотация. Заботой практических психологов в последние десятилетия не перестает быть проблемы психологического ощущения благополучия и последствия нарушения данного состояния. Жизнь в быстро меняющемся социально-культурном мире, с новыми экономическими тенденциями и повышенной нестабильностью, не может не влиять на психологическую адаптацию и ее благополучное протекание. Эта проблема, не является новой и мало изученной, но, не смотря на огромный перечь возможных последствий, до сих пор остается популярна и востребована еще со времен зарождения психологии, как самостоятельной науки.

Нарушение психологического благополучия представляет собой сложный и многогранный процесс, опосредующий развитие широкого спектра телесно-психологических проблем. Под психологическим благополучием понимается субъективное ощущение удовлетворенности жизнью, характеризующееся позитивным эмоциональным фоном, ощущением смысла и цели, а также эффективными стратегиями преодоления стресса.

Такие исследователи, как Шамионов Р.М., Агапов В.С. связывают состояние психологического благополучия с особенностями внутреннего мира человека, которые определяют его переживания и поведение, с субъективным ощущением осмысленности жизни, с позитивным восприятием своего актуального состояния, отношениями с окружающими людьми, компетентностью, личностным ростом, ощущением счастья. По истине, этот перечень огромен и затрагивает основы существования психически здоровой личности. Таким образом, психологическое благополучие непосредственно связано с субъективным ощущением удовлетворенности собой и собственной жизнью.

Но в данной статье мы постараемся рассмотреть не сколько со стороны субъективного ощущения благополучия, сколько со стороны уже полученных последствий — механизма формирования телесно-психологических проблем.

Ключевые слова: телесно-психологические нарушения; благополучие; механизм; психотравма; стресс; фрустрация; стратегии адаптации; соматические расстройства

Введение

Переживания человеком процессов и событий, происходящих в его жизни или жизни окружающей его действительности, являются психологическим основанием благополучия, или психологическим благополучием. Но что же будет, если это состояние не только нарушается, но фрустрируется, вызывает дисгармонию личностных процессов, разрушается или полностью отвергается личностью?

Но для того, чтобы грамотно рассмотреть поставленный вопрос и возникающие состояния личности со всех сторон, проанализируем *научно-методическую базу исследования и степень разработанности* данной проблемы.

Несмотря на то, что ощущение психологического благополучия обширна, активным изучением в отечественной и зарубежной психологии становились особенности и специфика субъективного измерения. В свое время от работ Перзла Ф., Роджерса К., Фромм Э. до Хартманна Х. проистекает огромная психологическая база изучения влияния стрессовых факторов на ощущении психологического благополучия. Шаминов Р.М., Агапов В.С. и др изучают культурно-исторический аспект психологического благополучия и обилие субъективной стрессовой нагрузки в жизни людей, отношение с социумом и формирование адаптивной позиции.

Свой вклад в развитие телесно-психологических проблем внесли изучения психотравм и фрустаций Сидорова П.И. и Парнякова А.В., но об этом более детальнее проанализируем далее.

Теоретико-методологической основой исследования являются следующие подходы психологии: эвдемонистический подход, направленный на изучение основных «контурах» психологического благополучия (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, К. Рифф), культурно-исторический аспект субъективного благополучия (Шаминов Р.М., Агапов В.С), биологические аспекты социальных отношений и стратегий адаптаций (К. Хорни, Дж. Боулби), психологические аспекты телесно-психологических проблем и психосоматических проявлений (Франц А., Питер Л., Ван дер Колк, Йоргос Хрусос, Сапольски Роберт, Василюк Ф.Е., Бодров В.А.).

Современное изучение психологических аспектов телесно-психологических проблем и психосоматических проявлений позволяет глубже понять, как эмоциональные и психологические факторы влияют на физическое и психическое здоровье.

Психологическое благополучие и самочувствие является синонимом душевного и конечно же, телесного — физического здоровья. В этом плане показательным является определение Х. Хартманна [1]: «Мы называем человека хорошо адаптированным, если продуктивность его деятельности, его способность наслаждаться жизнью и его психическое равновесие остаются ненарушенными».

Результаты и обсуждения

Дисбаланс в компонентах психологического благополучия, таких как самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, ответственность за собственные поступки, компетентность, личностный рост и цель в жизни, может приводить к хроническому стрессу. Хронический стресс, в свою очередь, активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось [2] и симпатическую нервную систему, что приводит к выбросу кортизола и других

гормонов стресса. Длительная активация этих систем негативно влияет на физиологические процессы, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, неврологический расстройств, иммунодефицитных состояний и метаболических нарушений.

Нарушение психологического благополучия также тесно связано с развитием психических расстройств, таких как депрессия и тревожные расстройства. Согласно когнитивной теории депрессии, негативные мысли и убеждения, связанные с неуверенностью личности, миром и будущим, являются ключевыми факторами в возникновении и поддержании депрессивных симптомов [3]. Эти негативные когнитивные паттерны могут быть следствием сниженного чувства самопринятия и ощущения смысла в жизни, что является важными компонентами психологического благополучия.

Ответными реакциями со стороны организма на физиологическом уровне являются соответствующие вегетативные сдвиги, на психоэмоциональном уровне — аффективные и когнитивные сдвиги, связанные с субъективным переживанием стресса [4], фрустрацией, на уровне поведения — приспособительное поведение и поисковая активность.[1]

Переживание психологического благополучия меняется в зависимости от возраста, от развития личности, от уровня ее психологической культуры.

На значимость проблемы формирования нарушения телесности в психотерапевтическом контексте, пожалуй, впервые обратил внимание основоположник гештальт-терапии Ф. Перлз [5]. Для описания базовых механизмов психокоррекции он использовал модель «организм — окружающая среда», в которой благополучие рассматривается как результирующая взаимодействия двух самостоятельных процессов — воздействия окружающей среды и связанных с ним ответных реакций организма.

По-видимому, для описания закономерностей психического самочувствия эта модель является оптимальной с точки зрения ее практического применения. При этом, исследователи Сидоров П.И. [4; 5] и Парняков А.В. [6] говорят, о том, что со стороны окружающей среды рассматриваются различные варианты психотравм, в первую очередь в зависимости от их интенсивности и длительности воздействия:

- шоковые (внезапные, сверхсильные) психотравмы;
- кратковременные психотравмирующие ситуации;
- затяжные, хронические психотравмирующие ситуации;
- эмоциональная депривация (дефицит внимания и любви).

Последняя наиболее значима в раннем возрасте и может лежать в основе происхождения личностных дисгармоний, нарушая нормальное протекание возрастного развития психики. Конкретные же причины психотравм можно свести к известной классификации фрустрирующих факторов по С. Розенцвейгу. Это такие универсальные психотравмирующие факторы [7]:

- лишения (и внешние — материальные, социальные, и внутренние, связанные с психологическими самоограничениями, комплексом неполноценности);
- потери (внешних объектов или внутренних ресурсов);
- конфликты (которые также могут быть внешними или внутренними).

[1] Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство. Москва: Класс, 2007. — 588 с.

Представления о психической адаптации и самоощущения дополняются известной классификацией К. Хорни [8], рассматривающей универсальные стратегии адаптации по отношению к внешнему воздействию. Представим данную классификацию для большего понимания в формате таблицы (табл. 1):

Таблица 1

Универсальные стратегии адаптации по отношению к внешнему воздействию по К. Хорни

Стратегия	Характеристика	Последствия
Движение **«ОТ»** внешнего воздействия	Это стратегия **капитуляции,** смысл которой состоит в первую очередь в сохранении, физического существования	Результатом же данной стратегии является расщепление тела и психики; **на телесном уровне** — конверсия или трансформация психологических проблем в психосоматические нарушения, **на психологическом уровне** — отрыв от реальности, бегство в мир иллюзий, призрачных фантазий и несбыточных надежд
Движение **«ВМЕСТЕ»** или согласование внутреннего состояния с внешним воздействием	Это вариант **приспособления.** Его цель заключается в интеграции сознательных и подсознательных механизмов психики	Результатом же данной стратегии является возможность, позволяющая добиться снижения эмоциональной фрустрации и уменьшения телесного дискомфорта.
Движение **«ПРОТИВ»** или противостояние проблеме лицом к лицу	Это стратегия **борьбы**. Происходит активное противодействие внешним обстоятельствам и преодоление их	Это конструктивный способ разрешения проблем, не мечтательный, а конкретно-действенный

Составлено автором

Соответственно описанному делению различных видов психологической адаптации выше, в условиях патологии выделяем следующие виды реакций на психотравмирующую ситуацию и проявление телесно-психологических проблем (рис. 1):

Рисунок 1. *Виды реакций (составлено автором)*

На данном рисунке отображены разные уровни реакций на психотравмирующую ситуацию и проявление телесно-психологических проблем. Они могут протекать, как по одному типу, так в определенных случаях завесить друг от друга, расширяя и затрагивая все больше реакций и их проявлений.

Отсюда проистекают и все те дисфункциональные проявления психологических проблем, которые сопровождаются негативными эмоциями тоски и печали (депрессивно-самокритичные воспоминания о прошлом и депрессивно-пессимистический прогноз на будущее), страха и тревоги (нереалистичных, не связанных с действительной угрозой), гнева (подавляемые или дезадаптивные проявления агрессии — как физической, так и словесной, — и самоагрессии) [9; 10].

В психиатрии уже давно высказано мнение о том, что различные неврозы представляют собой не самостоятельные заболевания, а только клинические варианты единого психогенного расстройства, связанные между собой многочисленными переходными и смешанными формами. В качестве последнего и выступает синдром психической дезадаптации [11]. При этом, насколько парадоксальной ни представлялась бы подобная точка зрения, многие клинические проявления невротических и психосоматических расстройств являются по сути адаптационными феноменами.

Методология

Мы придерживаемся методологии качественного анализа. Тем не менее были использованы общенаучные методы: синтез, дискурсный анализ, контент-анализ, абстрагирование, системно-структурный подход.

Заключение

Нарушение психологического благополучия тесно связано с дисбалансом в работе нервной системы. Постоянный стресс, чувство вины или тревоги приводят к хронической активации симпатической нервной системы, что, в свою очередь, вызывает учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, мышечное напряжение и другие физиологические реакции. Со временем это может привести к развитию психосоматических заболеваний, таких как головные боли напряжения, синдром раздраженного кишечника, хроническая усталость и даже сердечно-сосудистые заболевания.

Более того, нарушение психологического благополучия негативно влияет на поведение человека. Люди, страдающие от депрессии или тревожности, склонны к социальной изоляции, злоупотреблению алкоголем или наркотиками, нездоровому питанию и малоподвижному образу жизни. Все эти факторы, в свою очередь, усиливают телесные проблемы и создают порочный круг, из которого сложно вырваться [12].

Для восстановления психологического ощущения благополучия и предотвращения телесно-психологических проблем необходим комплексный подход, включающий психотерапию, изменение образа жизни, развитие навыков управления стрессом и укрепление социальных связей.

Негативное воздействие на психологическое благополучие также сказывается на когнитивных функциях [13]. Исследования показывают, что хронический стресс и тревога приводят к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и способности к принятию решений. Эти когнитивные дефициты, в свою очередь, могут усугублять профессиональные и личные проблемы, что еще больше снижает уровень психологического благополучия и способствует развитию телесных заболеваний.

Взаимосвязь между психологическим благополучием и телесным здоровьем опосредована иммунной системой. Хронический стресс и депрессия подавляют иммунные функции, делая организм более восприимчивым к инфекциям и замедляя процесс заживления.

Это объясняет, почему люди, страдающие от психологических проблем, чаще болеют простудными заболеваниями, имеют более высокий риск развития аутоиммунных заболеваний и медленнее восстанавливаются после операций [14].[2]

Для эффективной коррекции телесно-психологических проблем необходима интеграция психологических и медицинских подходов. Психотерапия, направленная на снижение уровня стресса, развитие копинг-стратегий и изменение негативных мыслей и убеждений, может существенно улучшить психологическое благополучие и уменьшить физические симптомы [15]. Медикаментозное лечение, в свою очередь, может быть необходимо для купирования острых состояний и восстановления биохимического баланса в организме.

Важно отметить, что психологическое благополучие не является статичным состоянием, а динамичным процессом, который подвержен влиянию различных факторов, таких как генетическая предрасположенность, жизненные события и социальная поддержка. Поэтому, разработка и внедрение комплексных программ, направленных на поддержание и укрепление психологического благополучия, должны учитывать индивидуальные особенности и контекст жизни каждого человека. Подобные программы на данный момент существуют в индивидуальной практической деятельности психолога, подбирая индивидуальный подход, техники и методики в консультативной работе с людьми.

Более того, исследования показывают, что нарушение психологического благополучия может влиять на нейропластичность мозга, что может приводить к изменениям в структуре и функции мозга, особенно в областях, связанных с регуляцией эмоций и стрессом, таких как префронтальная кора и гиппокамп [16]. Эти нейробиологические изменения могут усугублять психические расстройства и затруднять процесс восстановления.

В заключение, нарушение психологического благополучия представляет собой сложный механизм, опосредующий развитие телесно-психологических проблем через активацию стрессовых систем, формирование дезадаптивных поведенческих паттернов и изменения в структуре и функции мозга [17; 18]. Поддержание и укрепление психологического благополучия является важным фактором в профилактике и лечении широкого спектра расстройств. Кроме того, нарушение психологического благополучия может способствовать формированию дезадаптивных поведенческих паттернов, таких как злоупотребление психоактивными веществами, нездоровое питание и недостаточная физическая активность, лобильная пассивность жизни. Эти факторы риска, в свою очередь, усугубляют физическое состояние и способствуют развитию хронических заболеваний. Таким образом, поддержание и укрепление психологического благополучия является ключевым фактором в профилактике и лечении телесно-психологических расстройств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. — 2-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2013. — 271 с.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. — Москва: ПЕР СЭ, 2016. — 528 с.

[2] Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие — М.: Генезис, 2023. — 208 с.

Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — 336 с.

3. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. — Москва: Эксмо. ун-та, 2014. — 200 с.
4. Chrousos, G.P. Stress, chronic inflammation, and autoimmune disease: a psychoneuroendocrine and genetic perspective. Annals of the New York Academy of Sciences, 2000 — 917(1), 111–121.
5. Перлз, Ф. Гештальтподход и свидетель терапии / Ф. Перлз. — Москва: АСТ. 2018 — 240 с.
6. Lupien, S.J., McEwen, B.S., Gunnar, M.R., & Heim, C. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 2009 — 10(6), 434–445.
7. Arnsten, A.F.T. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, 2009 — 10(6), 410–422.
8. Агапов, Е.П. Феномен человеческого благополучия. [Электронный ресурс]. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/38037/1/msip_2016_30.pdf?ysclid=makz0n8ah8136179155 (дата обращения 01.04.2025).
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2018 — 400 с.
10. Дубровина, И.В. Психологическое благополучие школьников. М.: Юрайт, 2017 — 140 с.
11. Фесенко, П.П. Имеет ли понятие психологическое благополучие социально-культурную специфику? Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2005 — т. 2, № 4, с. 132–138.
12. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во СГУ, 2004 — 174 с.
13. Csikszentmihalyi, M. The Promise of Positive Psychology. Psychological Topics, 2009 — vol. 18, no. 2, pp. 203–211.
14. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. — Москва: Независимая фирма, 2004. — 144 с.
15. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 1999 — 57(6), 1069.
16. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. — 5-е, испр. изд. — Москва: Смысл, 2013. — 487 с.
17. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — Москва: Прогресс, 2014. — 480 с.
18. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — Москва: Прогресс, 2010. — 368 с.

Krivova Yuliya Yurevna
Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia
E-mail: curly_yu@mail.ru; YYKrivova@fa.ru
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3661-9430
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1180857

Violation of the psychological sense of well-being as a mechanism for the formation of physical and psychological problems

Abstract. The problems of psychological well-being and the consequences of a violation of this condition have not ceased to be a concern of practical psychologists in recent decades. Living in a rapidly changing socio-cultural world, with new economic trends and increased instability, cannot but affect psychological adaptation and its successful course. This problem is not new and little studied, but, despite the huge number of possible consequences, it still remains popular and in demand since the birth of psychology as an independent science.

Violation of psychological well-being is a complex and multifaceted process that mediates the development of a wide range of physical and psychological problems. Psychological well-being is understood as a subjective feeling of satisfaction with life, characterized by a positive emotional background, a sense of meaning and purpose, as well as effective strategies for overcoming stress.

Researchers such as Shamionov R.M., Agapov V.S. associate the state of psychological well-being with the characteristics of a person's inner world, which determine his experiences and behavior, with a subjective sense of meaningfulness of life, with a positive perception of his current state, relationships with others, competence, personal growth, and a sense of happiness. In truth, this list is huge and affects the foundations of the existence of a mentally healthy person. Thus, psychological well-being is directly related to the subjective feeling of satisfaction with oneself and one's own life.

But in this article we will try to consider not so much from the side of the subjective feeling of well-being, but from the side of the consequences already received — the mechanism of formation of bodily and psychological problems.

Keywords: physical and psychological disorders; well-being; mechanism; psychotrauma; stress; frustration; adaptation strategies; somatic disorders