

УДК 159.9:618.2+618.4]:61

Ю. Ю. Чистовська

ЗВ'ЯЗОК ПОШУКОВОЇ АКТИВНОСТІ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

У статті з позицій системного підходу вивчено та проаналізовано різні типи поведінки й мозкових механізмів, які забезпечують ці поведінкові акти, а також виявлені їхні вегетативні компоненти і прояснення ролі цих типів поведінки в появі психосоматичних розладів. Розглянуто роботи науковців, у яких загалом показано, що існують залежності перебігу певних патологічних процесів від типу поведінки. При всіх активних захисних реакціях, які проявляються під час агресії, втечі й самотимуляції, виразність вказаних розладів зменшується. У випадку пасивних захисних реакцій (тобто негативному ставленні до ситуації без активних спроб побороти або уникнути її) розлади стрімко зростають.

Ключові слова: психосоматичні розлади, соматичні скарги, індивідуально-типологічні властивості, врівноваженість нервових процесів, тип поведінкової активності, стрессогенні життєві події, нейротизм.

В статті з позицій системного підходу вивчено та проаналізовано різні типи поведінки й мозкових механізмів, які забезпечують ці поведінкові акти, а також виявлені їхні вегетативні компоненти і прояснення ролі цих типів поведінки в появі психосоматичних розладів. Розглянуто роботи науковців, у яких загалом показано, що існують залежності перебігу певних патологічних процесів від типу поведінки. При всіх активних захисних реакціях, які проявляються під час агресії, втечі й самотимуляції, виразність вказаних розладів зменшується. У випадку пасивних захисних реакцій (тобто негативному ставленні до ситуації без активних спроб побороти або уникнути її) розлади стрімко зростають.

Ключевые слова: психосоматические расстройства, соматические жалобы, индивидуально-типологические свойства, уравновешенность нервных процессов, тип поведенческой активности, стрессогенные жизненные события, нейротизм.

Taking into account the system approach the article studies and analyzes different types of behavior and brain mechanisms that provide these behavioral acts, and finds their vegetative components, and clarifies the role of these behaviors in the appearance of psychosomatic disorders. We consider the work of scientists, which in general shows the dependance on the course of certain pathological processes on the behavior. All active protective reactions, manifested in aggression and severity of these disorders are reduced. In the case of passive defense reactions (negative attitude to the situation without active attempts to overcome or avoid it) disorders are rapidly increasing.

Keywords: *psychosomatic disorders, somatic complaints, individually-typological features, steadiness of nerve processes, type of behavioral activity, stressful life events.*

Постановка проблеми. Під час активної захисної поведінки активізуються механізми адаптації й відбувається блокада патологічних проявів, у разі пасивної захисної поведінки механізми адаптації пригнічуються, патологія посилюється і навіть часто призводить до смерті.

Роблять припущення, що негативні емоції під час активної захисної реакції за своїм ефектом схожі з позитивними емоціями під час самотимуляції.

Учені на експериментальному матеріалі доводять, що основним фактором, який впливає на розвиток патології і визначає характер психофізіологічних, психосоматичних відносин, є не знак емоцій, а тип поведінки. Науковці наголошують, що такий вплив типу поведінки на соматичне здоров'я реалізується незалежно від характеру вегетативних зрушень, що супроводжують поведінку [1]. На основі цього учені пропонують покласти в основу класифікації типів поведінки наявність або відсутність пошукової активності.

Під пошуковою активністю вони мають на увазі активність, спрямовану на зміну ситуації або самого суб'єкта, його ставлення до ситуації, яка виникла в разі відсутності прогнозу позитивних бажаних результатів такої активності.

Пошук активного виходу із ситуації може проявлятися на поведінковому (уникання, агресія) і на психологічному рівнях (планування, передчуття тощо). Пасивними захисними реакціями вчені пропонують вважати всі реакції відмови від пошуку в ситуації, коли пошук необхідний і є формою адаптивної поведінки, тобто коли ситуація не може задовольнити суб'єкта [1].

При обох виділених психологами формах поведінки можливі емоції з будь-яким знаком. Вони вказують, що було б помилкою вважати, що гнів – це завжди емоція, яка характеризується активною захисною, пошуковою поведінкою, а страх і тривога визначають пасивну захисну поведінку, відмову від пошуку. Пригнічений гнів можна розглядати як відмову від пошуку реалізації гнівливого збудження, а значить як пасивну захисну реакцію, тому він може відігравати роль у генезі гіпертонії або інфаркту міокарда. Водночас страх, який мобілізує на пошук виходу із скрутною ситуації, є формою активної захисної реакції на відміну від страху, який паралізує діяльність.

Отже, наявність або відсутність пошукової активності – це більш суттєва характеристика поведінки і стану, ніж особливість емоційного статусу, вважають автори концепції пошукової активності, і ця характеристика має важливіше біологічне значення, оскільки виразність пошукової активності визначає стійкість організму до згубних чинників.

Згідно з цією гіпотезою, на відміну від теорії «специфічного емоційного конфлікту», негативна емоція, яка супроводжується пошуковою активністю, корисніша для організму, ніж відносно спокійний емоційний стан з низьким рівнем пошукової активності. Пригнічені негативні емоції є лише окремим випадком відмови від пошуку.

Щодо позитивних емоцій, автори концепцій вважають, що слід вирішити, чи можлива істинна позитивна емоція без компоненту пошукової активності. Автори концепції спробують довести, що відсутність пошукової активності вже само по собі може бути фактором, що згубно впливає на емоційний статус суб'єкта. Давню суперечку, чи є самостійною позитивна емоція і чи не є вона наслідком відсутності негативної емоції в контексті теорії пошукової активності розглядають так: позитивна емоція – це пошукова активність при відсутності негативної емоції, адже в цих умовах пошук може бути спрямований на збереження й розвиток сприятливої ситуації.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз та систематизацію сучасних наукових досліджень щодо особливостей пошукової активності в осіб із психосоматичними розладами; дослідити психологічні, психосоціальні та психофізіологічні особливості осіб із психосоматичними розладами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з даними експертів ВООЗ, близько 50% стаціонарних лікарняних ліжок у світі займають пацієнти із психосоматичними патологіями. Як свідчать результати досліджень лікарів нашої країни (В. В. Кришталь, 2007; О. О. Хаустова, 2009; Н. Ф. Шевченко, 2010; В. І. Коростій, 2011; Б. В. Михайлов, 2011; Т. Б. Хомуленко, 2011; Л. Ф. Шестопалова, 2012; О. С. Чабан, 2012; Н. О. Марута, 2013; М. В. Маркова, 2013), серед контингенту пацієнтів багатопрофільних лікарень психосоматичні розлади (ПР) виявляються у 25–54% випадків госпіталізованих хворих. Серед дітей, які звертаються за допомогою до поліклінік, 16–68 % страждають саме на ПР (Д. М. Ісаєв, 2005; А. Б. Смулевич, 2013; Ю. Ф. Антропов, 2014). Згідно з даними емпіричних досліджень зарубіжних фахівців, від 25 до 60% соматичних скарг, із якими пацієнти звертаються до лікарів, не мають достатніх біологічних і фізіологічних пояснень (W. Rief, W. Hiller, 2003; R. J. Brown, 2004); залишаються маловивченими механізми переходу психоемоційного стресу в соматичну сферу (Б. Д. Карвасарський, 2002; S. Heger, 2003).

На основі теорії «фізіологічної активності», яка була запропонована М. Берштейном [2], В. Аршавський та В. Ротенберг розробили концепцію «пошукової активності» [1], відповідно до якої основним фактором, що впливає на розвиток патології і визначає характер психофізіологічних та психосоматичних відносин, є не знак емоцій, а тип поведінки.

Основоположник теорії «фізіологічної активності» М. Берштейн писав: «Активність – найважливіша риса всіх живих систем... стала виявлятися пізніше за інші, не дивлячись на те, що, мабуть, саме вона є найважливішою і визначальною. Це підкріплюється тим, що активність є загальною всеосяжною характеристикою живих організмів і систем, ще більше тим, що постановка поняття активності як відправної точки, що веде до великого і далекоглядного переосмислення тих фізіологічних понять, які відживають і відходять у минуле разом зі своєю платформою старого механістичного матеріалу» [2].

Треба сказати, що цей напрям бере свій початок ще від І. Сеченова, який указував, що однозначного зв'язку між стимулом і реакцією бути не може, що реакція залежить не лише від стимулу, але й від систем, що реалізують цю реакцію.

Уявлення про саморегуляцію, яка дозволяє активно досягати мети в мінливому середовищі, отримуючи інформацію про зміни в цьому середовищі і власному організмі, набуло подальшого розвитку М. Берштейном у теорії «фізіологічної активності».

У своїй роботі вчений указує, що найбільш прості і найбільш значимі для організму дії цілком визначаються пусковим стимулом – сигналом. Зі зростанням складності дії вона все менше за своїм сенсом залежить від сигналу, за яким зберігається лише роль пускового механізму – тригера. У найскладніших довільних діях їхня програма й ініціатива початку визначається організмом із середини.

Принцип активності наголошує на детермінації поведінки потребою, ціллю, «моделлю необхідного майбутнього». Ця модель може усвідомлюватися суб'єктом, але може відбуватись і на невідомому рівні.

Розглядаючи проблему природи пошукової активності, автори цієї концепції наводять приклади експериментальних досліджень як на людях, так і на тваринах, указуючи, що в людини пошукова активність проявляється у вигляді так званої надситуативної активності, коли суб'єкт із власної ініціативи виходить за рамки запропонованого йому завдання і сам ставить собі більш складніші, ніж було обумовлено, завдання, не будучи впевненим у їхньому виконанні. Іноді ця активність набуває характеру прагматично невиправданого ризику, коли можливість виграшу у випадку вдалого завершення є незрівнянно мізерною в порівнянні з наслідками невдачі. Учені вважають, що потреба в пошуковій активності проявляється найбільш яскраво в природних умовах у творчості, але при цьому не слід забувати про інші мотиви творчості – потреба в самоствердженні, визнанні тощо.

Матеріали та методи. Для досягнення поставленої мети дослідження використовувались теоретичні (аналіз психологічної літератури), емпіричні (психодіагностичний, клініко-психологічний) та математико-статистичні методи дослідження.

Виклад основного матеріалу. Експериментальні дані на тваринах указують, що потреба в пошуку виявляється особливо чітко, коли первинні потреби задалегідь отримали задоволення. Виходячи з цього, можна припускати, що потреба в пошуковій активності дійсно існує як самостійна, і, коли пошук не спрямований на задоволення інших біологічних потреб, він виступає в «чистому» вигляді.

В. Аршавський і В. Ротенберг указують, що потреба в пошуковій активності відноситься до вітальних, і по суті відрізняється від інших вітальних потреб, адже в природних умовах лише в людини вона є джерелом творчості, яке визначає прогрес людства загалом.

Якісно відмінні значення пошукової активності у людини і тварин є ще одним вираженням відмінностей, обумовленого появою колективної праці, свідомості й мови, тобто високого рівня соціальної структури.

Унікальність потреби в пошуковій активності автори концепції вбачають у принциповому невдоволенні, адже це потреба в самому процесі постійної зміни. Звідси витікає і її біологічна роль для людини і тварин: пошукова активність – біологічно обумовлена рушійна сила саморозвитку кожного індивіда, і прогрес популяції загалом великою мірою залежить від її виразності. А тому відмова від пошуку, пасивна захисна поведінка є біологічно шкідливою для популяції [3].

Аналізуючи причини відмови від активного пошуку, вчені вказують передусім на дефекти виховання. Указуючи, що передумови появи пошукової активності закладені, мабуть, генетично і мають біологічну природу, реалізація яких більшою мірою залежить від відповідних соціальних умов. Потреба в пошуковій активності пропорційно залежить від залучення дитини в діяльність і спілкування з дорослими та ровесниками. У зв'язку з цим дві полярні ситуації є однаково несприятливими для розвитку потреби в пошуку:

а) ситуація, коли всі дії суб'єкта, спрямовані на задоволення різних потреб, є безуспішні і будь-яка пошукова активність є невдалою, а тому всяка пошукова активність суб'єктивно знецінюється, набуваючи емоційно негативного сигналу;

б) ситуація, коли всі дії суб'єкта, спрямовані на задоволення потреб, зразу ж і кожен раз завершуються успіхом, а тому ніякої необхідності в пошуковій активності не виникає вже на ранніх етапах онтогенезу.

Зрозуміло, що якщо з цих двох причин не розвинулась потреба в пошуковій активності, то пошук у подальшому може бути обумовлений лише ситуативно. У таких осіб формування нових цілей і нових і розвиток нових потреб будуть різко ускладнені. Хронічний дефіцит пошукової активності за відсутності екстремальних ситуацій не буде тренувати здатність до пошуку і в результаті значно знизить цю активність навіть у стресовій ситуації. Будь-яке зусилля,

спрямоване на задоволення якихось мотивів, буде супроводжуватись негативними емоціями, що призведе до зниження її мотивації.

У зв'язку з низькою потребою в пошуковій активності її дефіцит може легко переноситись і не призводити до дискомфорту. Щоправда, при цьому неминуче знижується протидія організму до шкідливих чинників, оскільки, на думку авторів концепції, пошукова активність має стимулюючу дію на організм і підвищує резистентність [4]. На їхню думку, у такому випадку проявляється дія позитивного зворотного зв'язку: для здійснення пошуку необхідні достатні енергетичні спроможності і достатнє соматичне здоров'я, а пошукова активність своєю чергою сприяє цьому.

Але наявність потреби в пошуковій активності ще не гарантує реалізації цієї активності в поведінці. При наявності вираженої потреби зниження пошукової активності можливе у двох випадках, які відрізняються як через об'єктивні умови, так і за відношенням до них суб'єкта:

а) ситуація повністю влаштовує суб'єкта і дає йому можливість без пошукової активності задовольняти всі потреби, тобто пошукова активність є не такою вже й необхідною для обслуговування інших потреб. Іншими словами, тут має місце добровільна відмова від пошуку;

б) ситуація зовсім не влаштовує суб'єкта, але все одно суб'єкт відмовляється від пошуку. У тварин цей стан проявляється у вигляді пасивної захисної реакції, а в людини – емоційною напругою, тривогою тривожною депресією, зокрема при неврозах.

Якщо ситуація розцінюється суб'єктом як оптимальна й актуальні потреби задовольняються на основі звичних форм поведінки, пошукова активність може бути відсутньою, не дивлячись на сформовану в минулому потребу на неї. Така ситуація сама по собі не мотивує суб'єкта на пошук і навіть мотивує на відсутність пошуку, тому що будь-яка зміна сприймається як потенційна загроза погіршення, і крім того, як побоювання втратити вже досягнуте. Звісно, це можливо лише в разі відсутності творчої діяльності, але рано чи пізно все ж виникає фрустрація потреби в пошуковій активності. Суб'єктивне переживання такої фрустрації характеризується майже закономірною динамікою переходу «нехай все буде не гірше, ніж тепер» до побоювання «все занадто добре, щоб могло тривати так довго».

Ця остання формула психологічно точно характеризує такий стан, коли, не дивлячись на повне благополуччя, у суб'єкта наростає

тає відчуття тривоги й загрози; він переводить подих із полегшенням, коли ситуація справді змінюється на гірше й з'являється реальний стимул для пошукової активності. Якщо об'єктивно зміни ситуації не відбувається, зростаюча емоційна напруга допомагає суб'єкту змінити структуру дійсності у своїй свідомості, у результаті виникають псевдопроблеми, на вирішення яких він спрямовує свою пошукову активність. Якщо і це не вдається то виникають так звані «хвороби досягнень». Тепер вони знаходять своє пояснення: в разі досягнення цього завдання знижується пошукова активність, адже суб'єкт активно налаштовує себе на її зниження і змінює систему цінностей, щоб оправдати це зниження. Так помилкові установки призводять до фрустрації потреби в пошуку.

Відмова від пошуку у випадку суб'єктивної невдоволеності ситуацією, під час сприйняття її як неприйнятної і такої, що потребує змін, заслуговує детальнішого аналізу. Цей стан сприймається як емоційно негативний і лежить в основі багатьох соматичних розладів. При цьому чим вища потреба в пошуковій активності, тим небезпечнішою для здоров'я стає наступаюча в деяких випадках відмова від пошуку. Яскравим прикладом можуть слугувати умови розвитку коронарної хвороби та інфаркту міокарда. За відносно нетривалий період часу до появи інфаркту в цих осіб закономірно з'являються ознаки апатичної та тривожної депресії, тобто стану відмови від пошуку.

Питання про причини появи такого стану залишається відкритим. Згідно з енергетичною концепцією, пасивне уникання, стан відмови запобігає виснаженню ресурсів організму, яке могло б настати в процесі безнадійної боротьби, а тому цей стан виконує адаптивну функцію. Можливо, це певною мірою справедливо для онтогенетично ранніх етапів розвитку організмів, коли ще немає функціональних енергетичних передумов у вираженні активної захисної поведінки. Проте щодо дорослих суб'єктів ця концепція є досить сумнівною.

Проти уявлення про наявність або відсутність пошукової активності повністю визначається прогнозом, свідчать дані про динаміку так званої «набутої немічності». Доведено, що якщо суб'єкт у процесі виконання якогось завдання наражається на нездоланні перешкоди і в зв'язку з цим зникає до того, що його поведінка не в стані змінити ситуацію, то в подальшому він гірше справляється й з іншими завданнями. Вочевидь, що така набута немічність пред-

ставляє собою зниження пошукової активності після серії невдалих спроб, і може виникнути припущення, що відмова від пошуку є наслідком виробленого негативного прогнозу. Але результати так званої «іmunізації» проти набутої немічності не підтверджують цієї точки зору. Автори пояснюють результати свого експерименту тим, що в разі часткового підкріплення виробляється більша за взятість, ніж під час постійного підкріплення, тобто активізується пошукова активність, яка дозволяє протидіяти в подальшому безнадійній ситуації. Водночас стовідсотковий успіх сприяє неадекватному поширенню позитивного прогнозу з легкої ситуації на будь-яку іншу, чим спричинює деморалізуючу дію.

Висновки. Однією з передумов розвитку відмови від пошуку є попередня негативна тренуваність пошукової активності, високому успіху або високому неуспіху діяльності. Іншою передумовою є те, що деякі елементи актуальної значимої ситуації можуть мати схожість із елементами ситуації, що виникають на ранніх етапах онтогенезу, які визвали тоді сповна адекватну пасивну захисну реакцію.

Конкретні елементи такої ситуації з раннього дитинства, пов'язані з реакцією відмови від пошуку, можуть запам'ятовуватись за механізмом імпринтингу, і повтор такої ситуації в дорослому віці може певною мірою визначати й готувати реагування за типом відмови від пошуку. Саме в такому комплексі ранніх вражень із типом реакції може міститись основне значення для психосоматичних розладів.

Такі передумови можуть реалізуватись у поведінку за типом пасивної захисної реакції в тому випадку, якщо негативні результати пошуку починають набувати великої емоційної значимості, більший особистісний сенс для суб'єкта, ніж недосягнення мети.

Невдалий пошук для суб'єкта в такому випадку травмує психіку, якщо зачіпаються глибокі комплекси або призводить до мотиваційного конфлікту. Звідси стає зрозумілим, що не завжди невдалий пошук веде до відмови від пошуку. Якщо пошук повністю орієнтований на об'єкт, коли єдиною мотивацією є пізнання або творчість, то ніякі невдачі не будуть настільки вразливі, щоб припинити пошук, адже для чистої творчості негативний результат також є результатом, який поглиблює знання про предмет і свідчить, що один напрям пошуку слід замінити іншим.

Але автори концепції вказують, якщо у процесі творчого пошуку увага з об'єкту пошуку перенесеться на «себе в пошуку»,

тоді негативний результат пошуку може травмувати психіку. І такі негативні сигнали можуть призвести до відмови від пошуку як регресивної форми реагування на важку ситуацію. Психологи неодноразово звертали увагу на те, що у складних ситуаціях особливо під час мотиваційного конфлікту, суб'єкт повертається на онтогенетично більш ранні стереотипи поведінки. А це і є регресивні форми поведінки, і відмова від пошуку, вірогідно найчастіша і найзагальніша із цих форм.

Потреба в пошуковій активності може іноді задовольнятися у соціально несприйнятливій формі. Ця потреба, на думку вчених, мабуть, коливається за інтенсивністю впродовж життя індивіда, і в юнацькому віці в період бурхливого розвитку фізичних і духовних можливостей, особливо велика. Якщо вона не знаходить виходу в активності, спрямованих на задоволення життєво важливих потреб і якщо правильне виховання не орієнтує пошук у творчому напрямі, то це може призвести до грубих порушень у поведінці суб'єкта.

У зв'язку з цим у процесі виховання необхідно враховувати наявність потреби в пошуковій активності, сприяти її розвитку і спрямовувати цей пошук у правильне русло. Слід пам'ятати, що безперешкодне задоволення потреб, відсутність проблем, як і постійні розчарування, однаково шкідливі для розвитку пошукової активності, тоді як творча направленість зменшує ризик розвитку пасивної захисної реакції і неврозів.

Підбиваючи підсумки своїх досліджень, автори «Концепції пошукової активності» наголошують, що наявність або відсутність пошукової активності – це більш суттєва характеристика поведінки і стану, ніж особливості емоційного статусу і ця характеристика має біологічне значення, адже величина прояву пошукової активності визначає стійкість організму до згубних чинників [32].

Література:

1. Аршавский В. В. Поисковая активность и ее влияние на экспериментальную и клиническую патологию / В. В. Аршавский, В. С. Ротенберг // «Журнал высшей нервной деятельности», 1976, Т. XXVI, вып. 2, С. 424-428.
2. Берштейн Н. А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности / Н. А. Берштейн – М. : – 1966.
3. Ротенберг В. С. Стресс и поисковая активность / В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский // Вопросы философии. 1979. № 4. С. 117-127.

4. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В. М. Русалов. – М. : Наука, 1979.

5. Сандомирский М. Е. Анализ взаимосвязи нарушений вегетативного тонуса и изменений как показателя дезадаптации у психически больных / М. Е. Сандомирский, А. А. Бесчасный, С. Г. Никифоров. – Психосоматические расстройства и вопросы психотерапии. Тез. республ. науч.-практ конф. – Уфа : Изд. БГМИ. 1991. – С. 67-69.

6. Симонов П. В. Мотивированный мозг / П. В. Симонов. – М. : Наука, 1987.