

УДК 616.8-085.851

Б.А. ШАХМЕТОВ

Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы

КОГНИТИВНАЯ, ЛИЧНОСТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ОБЩЕМЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКЕ

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности лечебно-реабилитационного процесса в общей медицинской практике через воздействие на личность. Предложена психотерапевтическая модель «оптимального комфортного состояния», позволяющая пациентам лучше понимать свое состояние и более активно и осознанно участвовать в лечебном процессе.

Ключевые слова: когнитивная терапия, оптимальное комфортное состояние.

Актуальной проблемой современной медицины является повышение эффективности лечебно-реабилитационного процесса. В последние годы отмечается тенденция к интеграции психотерапии с общей медициной, с превращением ее в общемедицинскую специальность. Однако важнейший постулат медицины «Лечить не болезнь, а больного» пока, к сожалению, остается все еще в значительной степени декларацией. Воздействие на личность больного для многих практических врачей часто остается только благим пожеланием. Золотое правило психотерапии гласит: «Заболевает один человек, а излечивается другой человек», т.е. излечение возможно только при изменении личности, его мышления, чувств, убеждений, установок и поведения. К. Шнайдер определял «личность как единство чувств и оценок, стремлений и желаний».

По известному определению здоровья, данному ВОЗ, состояние благополучия является важнейшим показателем здоровья. И, по мнению экспертов ВОЗ, **здоровье в большей степени зависит от самооценки себя и чувства социальной принадлежности, чем биологических функций.** Поэтому комплексные когнитивные, личностно-развивающие психотерапевтические программы являются весьма эффективными.

Когнитивная психотерапия рассматривает эмоциональные реакции и психические расстройства как опосредованные когнитивными структурами и актуальными когнитивными навыками, в основе которой выступает мысль (когниция). Другими словами, человек есть то, что он думает.

Великий ученый аль-Фараби (870-950 гг.) подчеркивал важность социально-психологических, этических факторов в жизни общества. Он писал: «Вся земля была бы благословенной, если бы народы мира помогали друг другу в достижении счастья». Переходя в область малых социальных групп, мы можем также отметить важность положительных межличностных отношений.

Античным мыслителем Аристотелем (384-322 гг. до н.э.) была создана модель «нормы» психического поведения в рамках добродетели, бывшей основной нравственной категорией. В связи с этим принципиальное значение приобретает воспитание добродетели у детей, подрастающего поколения и зрелых людей, качества личности, в целом определяющего судьбу человека и общества.

А. Адлер (1870-1937 гг.) считал, что основная проблема большинства людей заключается в их ошибочной схеме апперцепции, которая определяется недостижимой и нереалистичной целью достижения превосходства над другими. Нужно, чтобы человек понял свой жизненный стиль, понял себя – научился видеть свои ошибки в повседневной жизни, понимать последствия своего поведения. Забота о себе вместо заботы о других лежит в основе большинства психологических проблем. Адлер предлагал постепенно уводить человека от исключительного инте-

реса к себе, переводить его на конструктивную работу с другими людьми в качестве значимого члена общества.

Именно **добродетель – стремление делать добро людям является стержневым свойством личности.** И мы полностью согласны с этой мыслью. Она создает положительный фон настроения и влияет на общее самочувствие человека.

С целью облегчения и повышения эффективности работы с самосознанием пациентов в рамках когнитивной, личностно развивающей психотерапии нами предложена психотерапевтическая модель ОКС – «Оптимальное комфортное состояние» (Б.А. Шахметов, 2005, 2008, 2012)[1].

Оптимальное комфортное состояние – совокупность базовых потребностей личности, необходимых для достижения состояния полного благополучия. И включает в себя следующие 5 факторов:

1. Преобладание положительных эмоций – положительный эмоциональный фон (ПЭФ).
2. Ощущение собственной значимости (ОСЗ), позитивный уровень самооценки.
3. Гармоничные межличностные взаимоотношения (ГМО) в микросоциальных группах (в семье, детском, учебном и трудовом коллективах).
4. Достаточный уровень интегрального здоровья (ИЗ), включающий в себя физическое, психическое и социальное благополучие.
5. Финансовый достаток (ФД).

Структурно-логическая схема ОКС изображена на рисунке 1.

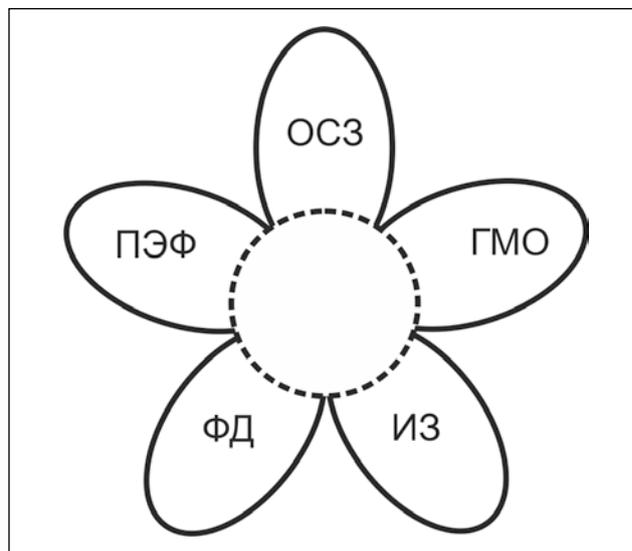


Рисунок 1 – Структурно-логическая схема оптимального комфортного состояния (ОКС)

Оптимальное комфортное состояние (ОКС) может быть главной стратегией не только профилактики, но и укрепления здоровья у пациентов. Именно добродетель – стремление делать добро людям – является стержневым свойством личности, формирует положительный фон настроения. Уважение к самому себе, хорошие, теплые отношения с близкими людьми являются базой для крепкого здоровья, хорошего настроения и материального достатка.

Сущностью целевых программ по повышению индивидуального и социального психологического здоровья может являться достижение ОКС (оптимального комфортного состояния), включающего в себя биологический и социально-психологический регистры личности, другими словами – психосоматическое благополучие (психосоматическое комфортное состояние).

Модель профилактики заболеваний в целом должна включать в себя систему мероприятий по обеспечению ОКС каждой личности в отдельности через систему образования, воспитания, социального обеспечения и менеджмента.

В соответствии с представлениями гуманистической теории личности (К. Роджерс, А. Маслоу) главным источником развития личности считаются врожденные тенденции к самоактуализации. Развитие личности – это развертывание врожденных тенденций. По мнению К. Роджерса: Цель жизни – реализовать весь свой врожденный потенциал, быть «полностью функциональной личностью», т. е. человеком, который использует все свои способности, реализует свой потенциал и движется к полному познанию себя, своих переживаний, следует своей истинной природе [2]. А. Маслоу выделяет потребности, лежащие в основе развития личности и отмечает 5 уровней мотивации [3]:

- 1) физиологический уровень (потребности в еде, сне);
- 2) потребности в безопасности (жилье, работа);
- 3) потребности в принадлежности (иметь друзей, создать семью);
- 4) уровень самооценки (потребность в самоуважении, компетенции, достоинстве);
- 5) потребность в самоактуализации (творчество, стремление к красоте, к совершенству, развитию своих способностей и т. д.).

По нашему представлению субъективным смыслом человеческой жизни является достижение «оптимального комфортного состояния», которое включает в себя следующие векторы развития.

Вектор 1 характеризует эмоциональное состояние личности, вектор 2 – уровень его самооценки, 3 – межличностные отношения, 4 – общее состояние здоровья, 5 – материальное положение (финансовый достаток).

Развитие личности представляет собой стремление к улучшению своего состояния, как внутреннего, так и внешнего благополучия, комфортности в телесных ощущениях и межличностных контактах, самоактуализации по указанным направлениям. Предлагаемая матрица – пятиугольник, охватывающий основные направления развития личности. В ней представлены пять факторов, связанных с развитием личности. Каждый из факторов имеет свое значение и шкалу оценок по линии вектора. Каждый вектор имеет шкалу делений от 0 до 5 и выше.

Для определения уровня комфортности состояния личности мы использовали разработанный нами психологический тест – опросник «Оптимальной комфортности состояния» (ОКС). Опросник состоит из 5 вопросов, включающих по 5 вариантов ответов, по которым пациента, клиента просят оценить свое состояние.

1. Оценка эмоционального состояния.

2. Самооценка значимости личности.
3. Оценка межличностных отношений.
4. Интегральная оценка здоровья.
5. Оценка материального, финансового состояния.

Каждый вопрос имеет ответ с соответствующей точкой отражения на шкале самооценки. Пациент сам по пятибалльной системе оценки субъективно определяет степень выраженности каждого показателя состояния развития личности. Полученная сумма ответов на 5 вопросов делится на 5, и получается средний балл развития личности.

Параметры развития личности могут оцениваться от 1 (единицы) – минимальная оценка, до 5 баллов – максимальная оценка, 2 – неудовлетворительный уровень развития личности, 3 – удовлетворительный уровень, 4 – хороший уровень, 5 – отличный уровень развития личности или «оптимальный уровень развития». Достижение оценки «5» по всем направлениям развития личности и есть «оптимальное комфортное состояние» или состояние счастья, успеха, победы и гармонии.

Таким образом, когнитивная, психотерапевтическая модель «ОКС» дает возможность более тонкого и глубокого изучения психологического состояния больного. Она позволяет пациентам лучше уяснить себе свое состояние и осознать процессы изменений своих убеждений при психотерапевтической работе. ОКС способствует более глубокому пониманию своего состояния и более активному участию самих пациентов в лечебно-реабилитационном процессе. Предложенная когнитивная модель может быть положена в основу новых психотерапевтических подходов и способствовать повышению эффективности лечебно-профилактической помощи в общемедицинской практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Шахметов Б.А. Психическое здоровье. Учебное пособие. Алматы. – 2012. – С. 152
- 2 Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс. – 2001. – С. 480
- 3 Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. Питер. – 2003. – С. 352

Т Ұ Ж Ы Р Ы М

Б.А. ШАХМЕТОВ

Kazakh National medical University named after S.D. Asfendiyarov, Алматы қ.

КОГНИТИВТЫ, ТҰЛҒА ДАМЫТУ ПСИХОТЕРАПИЯ ЖАЛПЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТӘЖРИБЕСİNДЕ

Когнитивты, жеке тұлғаны жетілдіру психотерапиясы «оптимальды комфортты жағдай» моделін жалпы медициналық тәжірибеде психосоматикалық науқастарға қолдану. Психикалық ерекшеліктерін зерттеп, алған мағлұматтарға сүйене отырып психотерапиялық көмек жасау.

Негізгі сөздер: когнитивтік терапия, оңтайлы жайлы күй.

SUMMARY

B.A. SHAKHMETOV

Kazakh National medical University named after S.D. Asfendiyarov, Almaty c.

COGNITIVE, PERSONALITY-DEVELOPMENT PSYCHOTHERAPY IN GENERAL MEDICAL PRACTICE

The use of cognitive, personal-developmental psychotherapy with the «optimal comfort condition» for people with psychosomatic disorders. The study of psychological features of people with different ages and conducting psychotherapy care.

Key words: cognitive therapy, optimum comfort condition.