

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПОВЕДІНКИ

PECULIARITIES OF PSYCHOPROPHYLAXIS AND PSYCHOCORRECTION OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS AND PATHOPSYCHOLOGICAL BEHAVIORAL DEVIATIONS

Стаття присвячена розгляду актуального питання сьогодення щодо психопрофілактики та психокорекції психосоматичних розладів та патопсихологічних відхилень поведінки, які є важливими аспектами в роботі психологів. В сучасних наукових дослідженнях вивчаються особливості психокорекції хворих із психосоматичними розладами та визначення першопричин виникнення цих розладів. До основних причин розвитку психосоматичних розладів віднесено хронічний стрес, пригнічення емоцій та страху, психологічні травми пережиті у дитинстві чи в дорослому віці, проблеми в стосунках та невирішені конфлікти, підвищений рівень тривожності та схильність до депресії.

При цьому велику увагу приділяють можливості психологічної підтримки та забезпеченню профілактики психосоматичних розладів. Основним завданням психопрофілактики та психокорекції є відновлення емоційної орієнтації людини в складних життєвих ситуаціях, набуття досвіду емоційної саморегуляції на глибокому особистісному рівні, актуалізація внутрішніх ресурсів для гармонійних стосунків з собою та оточенням.

Психосоматичний підхід до діагностики, профілактики та корекції емоційних розладів при психосоматичних захворюваннях повинен здійснюватися комплексно, з урахуванням нозології та емоційних механізмів психосоматичних захворювань, віку та статі клієнта, особливостей його психосоматичного та нервово-психічного стану, специфіки емоційних розладів.

Важливими умовами для проведення психологічної корекції є особливості емоційного реагування людини на стрес, його індивідуальні нервово-психічні емоційного реагування на стрес, його індивідуальні нейропсихологічні та психофізіологічні показники. Своєчасне проведення психопрофілактичних заходів запобігають ускладненням та хронізації захворювань, а також забезпечують успішну соціально-психологічну адаптацію та корекцію.

Ключові слова: психологія, психофізіологія, психосоматика, психокорекція, психопрофілактика, патопсихологія.

The article is devoted to the consideration of the current issue of psychoprophylaxis and psychocorrection of psychosomatic disorders and pathopsychological behavioral deviations, which are important aspects in the work of psychologists. Modern scientific research studies the peculiarities of psychocorrection of patients with psychosomatic disorders and the identification of the root causes of these disorders. The main reasons for the development of psychosomatic disorders include chronic stress, suppression of emotions and fears, psychological trauma experienced in childhood or adulthood, relationship problems and unresolved conflicts, increased anxiety and a tendency to depression.

Much attention is paid to the possibility of psychological support and prevention of psychosomatic disorders. The main task of psychoprophylaxis and psychocorrection is to restore a person's emotional orientation in difficult life situations, to gain experience of emotional self-regulation at a deep personal level, and to actualize internal resources for harmonious relationships with oneself and others.

A psychosomatic approach to the diagnosis, prevention and correction of emotional disorders in psychosomatic diseases should be carried out in a comprehensive manner, taking into account the nosology and emotional mechanisms of psychosomatic diseases, the age and gender of the client, the peculiarities of his or her psychosomatic and neuropsychological state, and the specifics of emotional disorders.

Important conditions for psychological correction are the peculiarities of a person's emotional response to stress, his or her individual neuropsychological and psychophysiological indicators. Timely implementation of psychoprophylactic measures prevents complications and chronicity of diseases, as well as ensures successful social and psychological adaptation and correction.

Key words: psychology, psychophysiology, psychosomatics, psychocorrection, psychoprophylaxis, pathopsychology.

УДК 159.9.07:616.89-008:616.89-006:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.20>

Мозгова Г.П.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедрою психосоматики
та психології здоров'я
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Ханецька Т.І.

к.психол.н., доцент,
професор кафедри психосоматики
та психології здоров'я
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Федоренко А.Ф.

к.психол.н., доцент, професор кафедри
психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Вступ. Сучасна людина щодня переживає велику кількість стресових ситуацій, що може призводити до перенапруження різноманітних систем організму та, як наслідок, до розвитку соматичних і психічних розладів. Порушення психологічного стану є актуальною проблемою, особливо в умовах війни та постійного стресу, емоційного навантаження і залежать від індивідуальних особливостей, психічної організації та здатності до саморегуляції особистості [5, 6].

Вміння психологічно правильно переживати свої емоції, орієнтація на розв'язання психологічних проблем, а не на їх уникнення, позитивне мислення, гарний настрій, почуття гумору можуть бути притаманні людям з ознаками психосоматичного здоров'я. Тоді як, часте придушення своїх емоцій, внаслідок чого людина відчуває дискомфорт, низька стресостійкість в умовах сучасних викликів, хронічний стрес і домінування астеничних емоцій виснажує організм психічним навантаженням

та запускає процес розвитку психосоматичних розладів.

Як правило, психосоматична патологія розвивається за «невротичним» типом: наявність внутрішніх конфліктів, тривоги, психічних травм у минулому та «занурення» у хворобу, що відбувається з метою уникнення некомфортного емоційного подразника за допомогою механізмів психологічного захисту людини [1, 3, 12].

В умовах сучасного життя українського населення, яке характеризується постійним стресом, тривогою та депресією, а також підвищеним емоційним навантаженням, психологи все частіше змушені проводити психопрофілактичні та психокорекційні інтервенції. При цьому актуальними питаннями психопрофілактики та патопсихології залишаються визначення відхилень від норми у психічному розвитку особистості, встановлення причин їх виникнення. Для застосування ефективних методів попередження та подолання виявлених відхилень необхідно розробити рекомендації, які спрямовані на проведення психологічної допомоги особам із патопсихологічними відхиленнями у поведінці та наявністю психосоматичних розладів.

Мета роботи – визначити особливості психопрофілактики та психокорекції психосоматичних розладів та патопсихологічних відхилень поведінки.

Виклад основного матеріалу. Війна в Україні сприяла розвитку негативних процесів в економічному просторі, які призвели до економічної кризи, нестабільності фінансової системи, прискорення інфляції та посилення деструктивних процесів у багатьох галузях. В результаті цього у людей виникає стрес та депресія, почуття страху, тривоги, негативні емоції, невпевненість у майбутньому [5, 6].

Психосоматичні розлади – це такі порушення з боку різних органів та систем людського організму, які виникають та здатні загострюватися під впливом різних психогенних факторів (конфліктних та стресових ситуацій, катастроф тощо). Ці розлади виникають в результаті впливу психологічних факторів та емоцій. Вони проявляються у вигляді симптомів, що нагадують фізичні хвороби внутрішніх органів, але зумовлені дисфункцією нервової системи [12].

Встановлено, що провідна роль у виникненні психосоматичних розладів належить емоційним розладам. Наприклад, у стані гніву у людини підвищується артеріальний тиск, частота пульсу та дихання. Коли гнів минає, фізіологічні процеси гаснуть. З часом людина усвідомлює фізіологічні дисфункції, але заперечує емоції, які вони викликали. Крім того, певні риси характеру та певні конфлікти, нездорові стосунки можуть спричинити певні психосоматичні захворювання [10].

У людей із психосоматичними розладами спостерігаються такі емоційні та особистісні порушення, як низька самооцінка, високий рівень тривожності та страху, панічні атаки. Крім того, часто відмічається втома та слабкість, голов-

ний біль, розлади сну, функціональні розлади серцево-судинної та дихальної систем, а також шлунково-кишкового тракту. Майже всі пацієнти відзначають обмеження не тільки фізичних, а й соціальних можливостей, оскільки хвороба заважає їм постійно лише фізичних, а й соціальних можливостей, оскільки хвороба заважає їм постійно відвідувати школу чи роботу, займатися спортом, спілкуватися [10].

Патогенез психосоматичних розладів дуже складний і визначається:

- неспецифічною спадковістю та вродженою обтяженістю соматичними захворюваннями та дефектами;
- спадковою схильністю до психосоматичних розладів;
- нейродинамічними порушеннями (порушення діяльності центральної нервової системи);
- особливостями особистості;
- психічним та фізичним станом під час психотравмуючих подій;
- на тлі несприятливих сімейних та інших соціальних факторів.

На розвиток психосоматичних розладів впливають такі психогенні чинники, як стрес, тривога, психологічні травми, внутрішній конфлікт. Всі ці чинники не лише беруть участь у виникненні психосоматичних розладів, але й роблять людину вразливою до психоемоційних стресів, перешкоджають психологічному та біологічному захисту, сприяють виникненню та ускладнюють перебіг соматичних розладів [11].

Висока стресостійкість у людини з адекватним емоційним реагуванням і сильною нервовою системою здатна не дати негативним емоціям запуску психофізіологічних реакцій, які під впливом стресу перетворюються на психосоматичні захворювання. Однак існують обставини (часто низка складних стресових ситуацій, професійні криз, сімейних проблем і несподіваної втрати цінностей одночасно), за яких людини із високим рівнем резильєнтності можуть розвиватися психосоматичні захворювання [4].

Антоніо Менегетті розглядає внутрішні конфлікти як одне з джерел психосоматичних розладів і зазначає, що основна проблема у психосоматики є те, як думка, розумова діяльність може стати проблемою і внутрішнім конфліктом. Джерелом внутрішніх суперечностей можуть бути власне «Я». У деяких випадках «Я», переможене соціальним впливом, змушене витіснити свої природні імпульси, що зумовлено внутрішніми конфліктами між органічною системою та соціальними вимогами. Після придушення, «Его» займає невротичну позицію, організовує енергію людини, яка не відповідає дійсності, що не дозволяє їй реалізувати природну мету власних бажань, що призводить до психоневротичних розладів, істерії, органічних змін, пухлин. Патологічні явища як у психічній, так і соматичній сфері є формою реакції на невротичне почуття тривоги [10].

Високий рівень стресу та емоційного виснаження може бути викликаний фізичними та психічними навантаженнями. Відбувається втрата наявних психічних ресурсів, зниження емоційного тону, ослаблення нервової системи, що проявляється через:

- емоційний дефіцит (розвиток емоційної нечутливості на тлі перевтоми, мінімізації емоційного внеску у взаємодію, автоматизм, вигорання фахівця під час виконання професійних обов'язків; поява дратівливості, образи);

- емоційне відчуження (створення захисного бар'єра в спілкуванні; людина майже повністю виключає емоції зі своєї сфери діяльності, її майже ніщо не хвилює і майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивного, ні негативного, і це не дефект емоційної сфери, не ознака ригідності);

- деперсоналізація (порушення стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким людина повинна спілкуватися, виконуючи свої професійні обов'язки);

- психосоматичні та психовегетативні розлади (погіршення фізичного самопочуття, розвиток психосоматичних розладів, таких як порушення сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних захворювань) [2, 4].

Відхилення поведінки охоплює систему вчинків особистості, які мають відхилення від загальноприйнятої норми (норми психічного здоров'я, права, культури, моралі тощо). Патопсихологічні відхилення поведінки включають різноманітні прояви, які вказують на порушення психічних процесів. Це може проявлятися у відхиленнях в емоційній сфері, мисленні, сприйнятті та поведінці. Серед факторів, що сприяють цьому, можна виділити обдарованість, що супроводжується девіаціями в інших сферах, а також способи взаємодії людини з реальністю, які можуть бути неадаптивними.

На розвиток психопатологічних відхилень поведінки особистості впливають такі чинники, як соціально-економічні, морально-психологічні показники. Науковці зазначають, що на посилення соціального розшарування суспільства, непідготовленість соціальних інститутів до забезпечення успішної соціалізації особистості в умовах трансформації суспільства, дефіцит засобів і технологій розвитку соціальних служб, орієнтованих на створення умов для самореалізації кожної людини, недостатньо високий рівень психологічної компетентності більшості населення, у тому числі тих фахівців, які покликані надавати допомогу особистостям з поведінковими відхиленнями тощо [1].

Соціальне середовище має значний вплив на психосоматику, оскільки воно формує умови, в яких індивід розвивається і взаємодіє з іншими. Основні аспекти цього впливу включають:

- *Стрес та підтримка.* Конфлікти в родині, на роботі або в стосунках можуть призвести до підви-

щення рівня тривоги та стресу, що може викликати або загострити психосоматичні захворювання. Тоді як наявність близьких людей, які можуть надати емоційну підтримку допомагає зменшити рівень стресу і поліпшити загальний стан здоров'я.

- *Культурні норми та цінності.* Різні культури мають свої уявлення про здоров'я та хворобу, що може впливати на те, як люди реагують на стрес або емоційні проблеми. Наприклад, у деяких культурах існує стигматизація психічних розладів, що може призводити до заперечення симптомів і затримки у наданні психологічної допомоги. Соціальні очікування та стереотипи можуть впливати на те, як особа сприймає свої симптоми. Якщо людина вважає, що певні симптоми є «нормальними» у її культурі, вона може не звертатися за лікуванням.

- *Економічні фактори.* Соціально-економічний статус впливає на доступ до медичних послуг, якісну їжу, житлові умови та інші ресурси, що впливають на фізичне та психічне здоров'я. Так, люди з нижчим соціально-економічним статусом можуть піддаватися більшому стресу та мати більший ризик розвитку психосоматичних розладів.

- *Взаємовідносини та емоції.* Дослідження показують, що здорові стосунки з партнерами, друзями та колегами можуть позитивно впливати на психічне благополуччя і знижувати ризик розвитку психосоматичних розладів. Проблеми в стосунках можуть призводити до емоційних розладів, які, в свою чергу, можуть проявлятися в соматичних симптомах. У своїх дослідженнях Руденко та співавтори визначають провідну роль емоційного чинника у виникненні психосоматичних розладів. Відомо, що відсутність захисних механізмів ускладнює процеси розпізнавання та вираження емоцій, знижує здатність психічно переробляти стрес та керувати інтенсивними негативними переживаннями. Останнє може слугувати підґрунтям для подальшого формування різноманітних психосоматичних розладів, які можна розглядати як окрему особистісну реакцію [9].

Діагностика психосоматичних розладів та патопсихологічних відхилень поведінки вимагає комплексного підходу, оскільки ці симптоми часто пов'язані зі взаємодією психологічних і фізичних факторів. Основні методи діагностики повинні включати психологічне тестування, медичне обстеження та оцінку функціонального стану людини. Ці методи можуть сприяти не лише виявленню психологічних порушень, але й зрозуміти їхні причини, що є важливим для подальшої психокорекції та психопрофілактики [8, 12].

В сучасних умовах постійного стресу, тривоги та депресії, підвищеного емоційного навантаження психологам все частіше доводиться проводити психопрофілактичні та психокорекційні інтервенції. Психопрофілактика – це система заходів, які спрямовані на зниження нервово-психічної захворюваності, на запобігання виникненню психічних захворювань [3].

Наукові дослідження вказують на позитивний вплив нейропсихокорекційних засобів на відновлення оптимальних нейрофізіологічних функцій центральної нервової системи з урахуванням емоційно-особистісних ресурсів людини. Психологічні методи та технології для психокорекції психосоматичного здоров'я сприяють відновленню нормальних відносин з оточуючим світом і з самим собою, що відбувається з метою уникнення некомфортного емоційного подразника за допомогою механізму психологічного захисту [2, 4, 8].

Ефективні стратегії психокорекції психосоматичних розладів та патопсихологічних відхилень поведінки можна умовно поділити на кілька категорій:

- Психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити негативні думки та поведінкові паттерни. Психодинамічна терапія досліджує підсвідомі процеси та конфлікти, що можуть впливати на поведінку та емоції.

- Техніки релаксації допомагають зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи тривожність та стрес, знизити фізичну напругу. Напруга відповідної групи м'язів відповідає різному типу емоційного реагування. Наприклад, депресивний стан супроводжується напруженням дихальних м'язів, а страх – спазмом м'язів, артикуляції та фонації. Кожна частина мозку функціонує разом з периферичним нервово-м'язовим апаратом і утворює мозкове нервово-м'язове коло. Довільне розслаблення дозволяє впливати не лише на периферичну, а й на центральну частину кола. Метою методу є досягти довільного розслаблення поштовханих м'язів у стані спокою.

- Арт-терапія. Використання творчих процесів для вираження емоцій, що може допомогти в розумінні та обробці внутрішніх конфліктів. Завдяки цьому методу особистості здатні підтримувати нейропсихологічний рівень свого здоров'я через тренінги з візуально-просторової орієнтації, розвиток моторики, подолання емоційної напруги, зменшення сенсорного та емоційного дискомфорту [4].

- Соціальна підтримка. Групова терапія або сімейна терапія забезпечують підтримку та покращують взаємостосунки, що може зменшити стрес і тривогу.

- Психопрофілактика. Освіта з питань психічного здоров'я, навчання людей розпізнавати ранні ознаки психосоматичних розладів. Психопрофілактика психосоматичних розладів має бути спрямована на особистісні характеристики людини, яка схильна до розвитку патологічних вегетативно-соматичних реакцій на стресові ситуації, що викликають відчуття образи, страху, агресії. Людину слід навчити саногенній поведінці, яка допоможе нормалізувати систему відносин особистості та усунути патологічні механізми неадекватних психосоматичних реакцій. Для досягнення цієї мети необхідно користуватися медико-психологічним консультуванням і, при необхідності, застосовувати методи психокорекції та психотерапії [12].

Для попередження психічних розладів і зривів, а також для відновлення психічної рівноваги необхідно розвивати вміння налаштовувати психіку й управляти власними станами в різних умовах. Здатність людини впливати на самого себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів, тобто психічна саморегуляція допомагає корегувати функціональний стан при помірно виражених психоневротичних симптомах (порушення сну, висока тривожність, емоційна напруга, зниження настрою), уникнення апатії та депресії, сприяє підвищенню рівня функціональних (психорегуючих) можливостей для запобігання переломи [1, 3].

До психокорекційних методів впливу на психосоматичні симптоми відносяться:

- релаксаційні фізичні вправи,
- дихальні вправи,
- техніки сенсорної та ментальної стимуляції,
- психологічна десенсибілізація,
- медитація,

- «тонізація» (уявний психофізіологічний стан який стимулює певні функції організму – серцебиття, артеріотонус, рухові, сенсорні та інші функції; уява ситуацій, які можуть викликати підвищення психофізіологічного тону),

- регуляція вегетативних процесів (аутогенне тренування, дихальні вправи для контролю нервово-психічного напруження і настрою).

Вибір стратегії залежить від індивідуальних потреб людини та специфіки його проблем, індивідуального нейрофізіологічного та нозологічного рівня психосоматичних розладів. Важлива роль належить підвищенню адаптаційних ресурсів людини для подолання стресової ситуації та зміни ставлення до неї, а також підвищення рівня культури особистої психогігієни. У будь-якому випадку усвідомлення особою емоційного механізму психосоматичних проявів, яке може прийти до нього через транс, вербальні або невербальні дії, творчість, метафору або танцювальні рухи, знизить ефективність психосоматики. Навіть за відсутності алекситимії як індивідуального чи сімейного культу ігнорування емоцій та власного тіла (почуття завжди є індикатором складних життєвих ситуацій), мозок за будь-яких обставин буде обробляти в першу чергу інформацію про ставлення людини до інших людей і світу та до самої себе, що безпосередньо пов'язано з особливостями мозкової організації, домінуванням правої або лівої півкуль головного мозку та роботою всіх функціональних систем.

Висновки. Психосоматичні розлади та психосоматичні відхилення поведінки пов'язані з емоційними переживаннями несвідомих внутрішніх конфліктів через тілесні прояви. Взаємозв'язок між тілом і проявами психічного життя індивіда взаємопов'язані через емоційне реагування, яке відображається у вигляді психофізіологічних реакцій, переживання індивідуального ставлення до психотравмуючої ситуації, нейровегетативних

змін в організмі, зміни поведінки. Техніки емоційної саморегуляції та тілесно-орієнтованої терапії можуть бути ефективними для психокорекції емоційних розладів, а також пов'язаними з ними психовегетативними проявами, емоційним, фізичним і мотиваційним виснаженням людини. Основним завданням психопрофілактики та психокорекції є відновлення емоційної орієнтації людини в складних життєвих ситуаціях, набуття досвіду емоційної саморегуляції на глибинному особистісному рівні, актуалізація внутрішніх ресурсів для гармонійних стосунків з собою та оточенням.

Психосоматичний підхід до діагностики, психопрофілактики та психокорекції емоційних розладів при психосоматичних захворюваннях повинен здійснюватися комплексно, з урахуванням нозології та емоційних механізмів психосоматичних захворювань, віку та статі клієнта, особливостей його психосоматичного та нервово-психічного стану, специфіки емоційних розладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мафтин Л. Профілактика та корекція відхилень поведінки: навч.-метод. Посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 368 с.
2. Пов'якель Н. І., Федоренко А. Ф. Профілактика професійної дезадаптації психологів практиків. К.: Шк. світ, 2011. 126 с.
3. Шкарлатюк К. І. Патопсихологія: навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2022. 155 с.
4. Chystovska Y., Bratanich O., Zhurakovskiy I., Akopian A., Izvekova O. Neuropsychological Correction of Psychosomatic Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(1). P. 145–157. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/273>.
5. Cosic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>.
6. Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*. 2024. Vol. 33(7). P. 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x.9>.
7. Meneghetti A. Psychosomatics. 2008. <https://avidreaders.ru/download/psihosomatika.html?f=pdf>.
8. Mozgova G.P., Stavytska S.O., Stavytskyi G.A., Khanetskaya T.I. Peculiarities of diagnostics and identification of psychosomatic pathology in children and adolescents. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 3. С. 119–126. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/20>.
9. Pylypenko N., Liashch O., Chorna I., Kompanovych M., Levina N., Chystovska Y. Neuropsychological Correction Technologies of Psychosomatic Disorders and Diseases. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(2). P. 113–129. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/335>.
10. Pylypenko N., Kovalova O., Prokofieva O., Kochkurova O., Kriukova M., Zelinska Y. Contemporary Approaches to Diagnosis, Psychotherapy and Neuro-Psychocorrection of Emotional Disorders in Psychosomatic Diseases. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(1Sup1). P. 277–294. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/319>.
11. Savenkova I., Didukh M., Khazratova N., Snyadanko I. Psychosomatic unity of human from the position of chronopsychology on the example of ischemic disorders and heart diseases. *Electron J Gen Med*. 2019. Vol. 16(6). P. em157. <https://doi.org/10.29333/ejgm/114263>.
12. Spirina I. Medical Psychology: textb. gen. ed. of DMSc. Dnipro: LIRA, 2023. p. 338.