

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОРУШЕНЬ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ РАННЬОГО ДИТЯЧОГО АУТИЗМУ: ШЛЯХИ ТА МЕТОДИ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЇ

Гелеішвілі Ю. Ю. Фрунзе О.В.399

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОВЛЕННЄВИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ У ПОСТПАНДМІЧНИЙ ПЕРІОД: ВИКЛИКИ ДЛЯ СИСТЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Голуб Н.М., Мельничук І.В.402

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ПОРУШЕННЯ ПАМ'ЯТІ У ВІЙСЬКОВИХ З ПОСТКОМОЦІЙНИМ СИНДРОМОМ

Голубенко О.А., Мельничук І. В.405

ПСИХОЛОГІЧНА КАРТИНА ПСИХОСОМАТИЧНОГО ХВОРОГО ТА ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПОДОЛАННЯ У ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ НАСИЛЬСТВА

Гуменна З.Т., Мельничук І. В.409

ПСИХОСОМАТИЧНІ ЕКВІВАЛЕНТИ ПРОЯВУ ЗАХВОРЮВАНЬ ШЛУНКОВО - КИШКОВОГО ТРАКТУ ТА ШЛЯХИ ЇХ КОРЕКЦІЇ

Дмитрук Н.О., Венгер Г.С.413

СЕНСОРНА СФЕРА У СТРУКТУРІ РАС: КОРЕКЦІЙНО – РЕАБІЛІТАЦІЙНІ АСПЕКТИ

Дуднік А. О., Венгер Г. С.415

ПОВЕДІНКОВІ РОЗЛАДИ СТАТЕВОГО ПОТЯГУ ПСИХОГЕННОГО ГЕНЕЗУ ТА ШЛЯХИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Дякова А.М., Мітіна С.В.418

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕМДР-ТЕРАПІЇ

Колесник Т.Ю., Венгер Г.С.422

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ТРИВОЖНО-ФОБІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ТА ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЯ

Кравчук Н.В.425

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Криванич С.В., Мельничук І.В.427

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ТА ЇХ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЯ

Мельничук І.В., Кучер З.С.431

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ ТА ШЛЯХИ ЙОГО РЕАБІЛІТАЦІЇ

Палабугіна О.А., Мельничук І. В.435

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В РОБОТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Семеній Т.О., Савенкова І.І.438

ПСИХОСОМАТИЧНІ ЕКВІВАЛЕНТИ ПРОЯВУ ЗАХВОРЮВАНЬ ШЛУНКОВО - КИШКОВОГО ТРАКТУ ТА ШЛЯХИ ЇХ КОРЕКЦІЇ

Дмитрук Н.О., Венгер Г.С.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Сучасний ритм життя, постійний стрес, інформаційне перенасичення та емоційне виснаження все частіше стають не просто фоном нашого існування, а справжніми тригерами розвитку соматичних захворювань. Особливо вразливою у цьому контексті є травна система – складний механізм, тісно пов'язаний із психічною сферою. Сьогодні вже нікого не дивує, що тривалий стрес або психологічна травма можуть спричинити виразку, синдром подразненого кишечника чи гастрит [6, 9]. Але наскільки глибоко пов'язані психіка та шлунково-кишковий тракт? І які саме психологічні процеси стоять за соматичними симптомами?

У цій статті ми розглянемо психосоматичну природу захворювань ШКТ, визначимо найбільш поширені психосоматичні еквіваленти, а також проаналізуємо сучасні шляхи корекції, що поєднують як медичний, так і психотерапевтичний підходи [4, 7].

Проблема вивчення психосоматичних еквівалентів прояву захворювань шлунково-кишкового тракту полягає у складності диференціації між органічними та функціональними (психогенними) причинами симптомів. Часто пацієнти з вираженими скаргами на роботу ШКТ не мають об'єктивних органічних уражень, однак тривалий перебіг симптомів істотно знижує якість їх життя. Традиційна медицина, зосереджена переважно на фізіологічному аспекті, не завжди враховує психологічний компонент, що ускладнює постановку точного діагнозу та підбір ефективного лікування [1, 5].

Ще однією актуальною проблемою є недостатня поінформованість пацієнтів і лікарів загальної практики щодо психосоматичної природи певних гастроентерологічних розладів. Це призводить до хронічного використання медикаментів без значного покращення стану, а також до формування вторинної психологічної патології, включно з тривожними і депресивними розладами [2, 3, 10]. Таким чином, вивчення цієї проблематики вимагає міждисциплінарного підходу, який включає гастроентерологію, психологію та психотерапію [4, 8].

Поняття "психосоматика" з'явилося на початку XX століття і поступово стало ключем до розуміння того, як душевні стани можуть проявлятися через тілесні симптоми. У центрі цієї концепції — думка про те, що емоції, особливо ті, які не знаходять виходу, накопичуються і трансформуються у тілесні порушення [1].

Захворювання шлунково-кишкового тракту (ШКТ) особливо чутливі до впливу психоемоційного стану людини. Це зумовлено тим, що шлунок, кишечник та інші органи цієї системи активно іннервуються через вегетативну нервову систему, яка безпосередньо реагує на стрес [2].

Захворювання ШКТ як психосоматичні розлади:

а) Гастрит часто асоціюється з пригніченим гнівом, емоційною нестабільністю, невисловленими претензіями. Людина “перетравлює” не тільки їжу, а й події, емоції, спогади. Коли внутрішнє “перетравлення” не відбувається — виникає запалення слизової шлунка [3].

б) Виразкова хвороба. Поширена думка, що виразка — це “рана від слів”. Люди з таким діагнозом часто мають схильність до самокритики, почуття провини, внутрішньої напруги. Їм складно просити про допомогу, тому стрес переживається внутрішньо, створюючи надмірне навантаження на організм [4].

в) Синдром подразненого кишечника (СПК) — це яскравий приклад “тілесної мови” психіки. Хронічна тривога, страхи, постійне очікування небезпеки — усе це проектується на діяльність кишечника. Часто у пацієнтів із СПК спостерігаються панічні атаки, депресивні епізоди або розлади адаптації [5].

г) Хронічні закрепи, з психосоматичної точки зору, можуть символізувати нездатність “відпустити” — ситуацію, образу, емоцію. Людина тримається за минуле, боїться змін або не дозволяє собі проявляти емоції відкрито [6].

Дослідження свідчать, що у 60–70% випадків хронічних шлунково-кишкових порушень можна виявити чітку психоемоційну складову [7]. Часто ці порушення мають так звану алекситимічну природу — тобто пацієнти не усвідомлюють свої емоції або не вміють їх виражати словами. Тіло бере на себе функцію “мовлення”, сигналізуючи про внутрішні конфлікти через біль, спазми або інші симптоми.

Слід також згадати про роль дитячого досвіду: строгі батьки, гіперконтроль, покарання за емоційність — усе це формує у майбутньому дорослого із “зажатим” тілом, яке реагує на кожен стрес розладом шлунка.

Корекція (тілесне та психоемоційне одночасно):

а) Медичний підхід

Безумовно, у випадку захворювань ШКТ потрібна медична допомога. Призначення антацидів, спазмолітиків, пробіотиків — це базова терапія, яка знімає симптоматику. Але без роботи з психоемоційним фоном такі заходи часто мають лише тимчасовий ефект [8].

б) Психотерапія

Психотерапевтична робота дозволяє “розпакувати” ті емоції, які роками накопичувалися і проявлялися через тіло. Найефективнішими вважаються такі підходи: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — допомагає виявити автоматичні негативні думки, які запускають стресову реакцію [9]; гештальт-терапія — дозволяє “дожити” і усвідомити пригнічені емоції, налагодити контакт із тілом; тілесно-орієнтована терапія — фокусується на розслабленні м’язового напруження, дихальних практиках і роботі з тілесними блоками.

Крім психотерапії, ефективними є також техніки самодопомоги:

- а) Щоденне ведення щоденника емоцій, щоб вчитися розпізнавати й називати свої почуття.
- б) Медитації та дихальні вправи, які знижують рівень кортизолу — гормону стресу.
- в) Підтримка режиму сну, харчування, фізичної активності — базові, але критично важливі фактори балансу.

Захворювання шлунково-кишкового тракту часто є не лише наслідком харчових порушень чи інфекцій, а сигналами тіла про глибші, неусвідомлені конфлікти. Психосоматичний підхід дозволяє побачити хворобу як мову, через яку психіка намагається звернути на себе увагу. Тому ефективне лікування має бути цілісним — з врахуванням як фізіологічного, так і емоційного компонентів.

Робота з психосоматичними розладами потребує делікатності, емпатії та індивідуального підходу. Але найголовніше — вона дає шанс не лише полегшити симптоми, а й якісно змінити життя, відновити контакт із собою, навчитися жити “всередині тіла”, а не тільки “в голові”.

Література:

1. Alexander F. *Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications*. Norton & Company, 1950.
2. Mayer E.A. *The Mind-Gut Connection*. Harper Wave, 2016.
3. Литвак М.Е. *Психологія гастриту та виразкової хвороби*. М.: Ексмо, 2008.
4. Немов Р.С. *Психология: Учебник для вузов*. М.: Владос, 2003.
5. Drossman D.A. *Functional Gastrointestinal Disorders: History, Pathophysiology, Clinical Features*. Gastroenterology, 2016.
6. Lowen A. *The Language of the Body*. Macmillan, 1958.
7. Taylor G.J., Bagby R.M., Parker J.D.A. *Disorders of Affect Regulation*. Cambridge University Press, 1997.
8. Харкевич Д.А., Баранова А.М. *Клінічна гастроентерологія*. Київ: Медицина, 2017.
9. Beck A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, 1976.
10. Malhi G.S., Mann J.J. *Depression*. The Lancet, 2018.

СЕНСОРНА СФЕРА У СТРУКТУРІ РАС: КОРЕКЦІЙНО - РЕАБІЛІТАЦІЙНІ АСПЕКТИ

Дуднік А. О., Венгер Г. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)

Актуальність дослідження особливостей корекції сенсорної сфери у дітей з розладами аутистичного спектру (РАС) зумовлена зростанням кількості діагностованих випадків аутизму, що супроводжуються вираженими сенсорними порушеннями. Сенсорна дезінтеграція істотно ускладнює процес соціалізації, навчання, формування комунікативних навичок та емоційного саморегулювання. Корекція сенсорної сфери відіграє ключову роль у забезпеченні якості життя