

**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

П'ЯТИЕТАПНИЙ ІНТЕГРАТИВНИЙ МЕТОД НЕЙРОКОГНІТИВНОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Сєвцов С.В., Савенкова І. І.	442
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НАСЛІДКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ТА ЇХ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЯ	
Сисоєва О.Г., Мельничук І. В.....	446
ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ ОРГАНІЧНОЇ ПРИРОДИ: СУЧАСНИЙ НАУКОВИЙ ОГЛЯД	
Варчук А.І., Мельничук І. В.....	450
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ СПЕЦИФІЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
Вінтерголлер О.В., Савенкова І.І.	452
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	
Гіда А.С., Мельничук І.В.	454
ПОЗИТУМ-ПІДХІД ЯК ДІЄВА ТЕХНІКА ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	
Дедух Л.Г.,Савенкова І. І.	457
ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ БАЗОВИХ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ВНАСЛІДОК ІНСУЛЬТУ ТА ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЯ	
Комарова А.І., Савенкова І.І.	460
ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ	
Коротушенко Б.М., Книш А. Є.	463
РОЗЛАДИ СНУ НЕОРГАНІЧНОЇ ПРИРОДИ ТА ШЛЯХИ ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Шварцман Я.В.	464
ІНСОМНІЯ ЯК ПСИХОСОМАТИЧНЕ ЯВИЩЕ: СУЧАСНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ	
Сульдїна Л. М. Фрунзе О. В.	467
ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ УКРАЇНИ	
Табунчик О.Д., Шевченко Р. П.	470
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Гільман А. Ю., Кулеша Н. П.....	474
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ К. Г. ЮНГА	
Овчаренко С. Ю., Савенкова І. І.....	477
СУЧАСНІ ШЛЯХИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ	
Спиридонова Т.В., Савенкова І.І.....	481

ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Коротушенко Б.М., Книш А. Є.

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

Психосоматика — це галузь знань на перетині психології та медицини, що вивчає вплив психічного стану людини на фізичне здоров'я. Згідно з сучасними уявленнями, хронічний стрес, емоційне перенапруження, невирішені внутрішні конфлікти можуть спричиняти або посилювати соматичні (тілесні) хвороби [1]. У багатьох випадках саме тіло сигналізує про психологічний дискомфорт раніше, ніж сама людина усвідомлює проблему.

Психосоматичні розлади трактуються як спосіб несвідомої реалізації внутрішнього напруження, коли психіка "виводить" емоції на фізичний рівень через тілесні симптоми [4]. Відомо, що особливо вразливою до психоемоційних чинників є система травлення.

Органи шлунково-кишкового тракту тісно пов'язані з центральною нервовою системою. Це підтверджує наявність так званої "кишкової осі мозок–кишечник", через яку емоційні реакції впливають на перистальтику, секрецію, тонус шлунково-кишкового тракту.

Найчастіше серед психосоматичних порушень ШКТ трапляються:

- **Синдром подразненого кишечника (СПК)** — функціональний розлад, що супроводжується болем у животі, метеоризмом, запорами або діареєю. Часто виникає або загострюється на тлі стресу, тривожних станів або депресії.
- **Функціональна диспепсія** — порушення травлення без органічної причини, з симптомами нудоти, печії, відчуття переповнення після їжі.
- **Гастрити та виразкова хвороба** — хоч ці захворювання мають інфекційний компонент (наприклад, *Helicobacter pylori*), однак психоемоційні фактори часто спричиняють загострення, уповільнення загоєння, стійкий перебіг [3].

Студентська молодь, як показують дослідження, належить до групи підвищеного ризику через поєднання високого рівня навчального навантаження, нестабільного режиму харчування і сну, а також постійного емоційного напруження [2].

Ефективна допомога при психосоматичних порушеннях органів травлення потребує поєднання медичних і психологічних підходів. Медикаментозне лікування має бути доповнене психотерапією та змінами способу життя.

До основних напрямів психологічної допомоги відносять:

- **Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ)** — допомагає виявити й змінити автоматичні негативні думки, пов'язані зі станом здоров'я, а також навчитися керувати тривожністю.

- **Тілесно-орієнтовані техніки** — дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, йога та інші методики сприяють зниженню напруги в тілі, зменшенню симптомів.
- **Психоосвіта** — формування у пацієнта усвідомлення психосоматичної природи його скарг, що зменшує тривогу і сприяє активнішій участі в лікуванні.
- **Модифікація способу життя** — включає покращення режиму харчування, нормалізацію сну, регулярну фізичну активність.

Дослідники наголошують, що найкращі результати дає мультидисциплінарний підхід, коли психолог, гастроентеролог та сімейний лікар працюють спільно [5].

Психосоматичні розлади органів травлення є складним і поширеним явищем, що вимагає комплексного підходу до діагностики й лікування. Ігнорування психологічного аспекту може призводити до хронізації захворювання та неефективності традиційного лікування. Саме тому важливо інтегрувати психотерапевтичні методи в загальний план корекції, з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта.

Література:

1. Братусь Б. С. Психосоматика: сучасне розуміння й практичні аспекти // Вісник психології. — 2020. — № 4. — С. 5–11.
2. Дьяченко О. В. Психосоматичні порушення у студентської молоді: проблеми, причини, шляхи вирішення // Психологічний часопис. — 2021. — № 3. — С. 45–50.
3. Кочарян Л. М. Взаємозв'язок стресу та гастроентерологічної патології // Медичні перспективи. — 2020. — Т. 25, № 1. — С. 56–59.
4. Лапіна С. Ю. Психосоматичні прояви як форма комунікації внутрішніх конфліктів // Психологія і суспільство. — 2019. — № 2. — С. 46–53.
5. Пархоменко І. В. Мультидисциплінарний підхід у лікуванні психосоматичних розладів: досвід сімейного лікаря // Сучасна медицина. — 2023. — № 2. — С. 37–40.

РОЗЛАДИ СНУ НЕОРГАНІЧНОЇ ПРИРОДИ ТА ШЛЯХИ ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Шварцман Я.В.

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

Порушення сну неорганічного походження є однією з найпоширеніших проблем психічного здоров'я серед осіб, які пережили психотравмуючі події. Особливо ця проблема загострюється у військовослужбовців, які тривалий час перебували у зоні бойових дій. Неорганічні розлади сну мають психогенну природу і зазвичай зумовлені хронічним стресом, тривожністю, депресією або посттравматичним стресовим розладом [6].

Актуальність цієї теми зумовлена високою поширеністю неорганічних порушень сну внаслідок воєнних дій, а також тим, що тривале безсоння значно погіршує психоемоційний стан, знижує ефективність реабілітації, посилює ризик суїцидальності та соматичних захворювань [1].