

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ДОПОМОГИ КЛІЄНТАМ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

Литвиненко Ольга Дмитрівна

*доктор психологічних наук,
професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Летуча Наталія Володимирівна

*здобувачка вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Психосоматичні розлади є однією з найбільш актуальних проблем сучасної клінічної психології та психотерапії, оскільки поєднують у собі як соматичні, так і психологічні чинники виникнення й перебігу захворювання. У сучасних умовах високого рівня стресу, емоційного виснаження та соціальної нестабільності кількість психосоматичних проявів суттєво зростає. Найчастіше психосоматичні механізми проявляються через захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, дихальної системи, дерматологічні та ендокринні порушення.

Проблематика психосоматичних розладів активно досліджувалася у працях Франца Александера, який одним із перших обґрунтував взаємозв'язок між емоційними конфліктами та соматичними симптомами. Значний внесок у розвиток психосоматичного підходу зробили також Зігмунд Фройд, Фелен Данбар, Пітер Сіфнеос, а у сучасній психології – Джон Сарно, Бессел ван дер Колк та інші дослідники.

В українській психологічній науці питання психосоматики розглядаються у роботах Максименка, Титаренко, Карвасарського та інших авторів, які акцентують увагу на ролі стресу, емоційного пригнічення та особистісних ресурсів у формуванні психосоматичних порушень.

Психосоматичний розлад розглядається як результат складної взаємодії психологічних, біологічних та соціальних факторів. Значну роль у виникненні симптоматики відіграють хронічний стрес, внутрішньоособистісні конфлікти, тривожність, емоційне пригнічення та труднощі емоційної регуляції. Нерідко соматичний симптом виступає

своєрідним механізмом психологічного захисту або способом несвідомого вираження внутрішнього конфлікту.

Одним із ключових психологічних механізмів допомоги клієнтам із психосоматичними розладами є розвиток емоційної усвідомленості. Багато дослідників підкреслюють, що пацієнти з психосоматичними проявами часто мають труднощі з ідентифікацією та вербалізацією власних емоцій, що визначається поняттям алекситимії.

Неможливість конструктивного переживання емоцій призводить до їх соматизації, тобто тілесного вираження психологічного напруження.

Важливу роль у психологічній допомозі відіграють механізми емоційної регуляції та формування адаптивних копінг-стратегій. Згідно з транзакційною моделлю стресу Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, саме спосіб оцінки стресової ситуації та методи її подолання визначають рівень психологічної адаптації людини.

Використання адаптивних копінг-стратегій – пошуку підтримки, когнітивної переоцінки, планування та саморегуляції – сприяє зниженню психоемоційного напруження та послабленню соматичних проявів.

Серед основних напрямів психологічної допомоги особливе значення мають когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічний підхід, тілесно-орієнтована терапія та методи релаксації.

1. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на виявлення дезадаптивних переконань, катастрофізації та негативних автоматичних думок, що підтримують психосоматичну симптоматику.

2. Психодинамічний підхід дозволяє досліджувати несвідомі конфлікти та пригнічені емоції, які можуть проявлятися через тілесні симптоми.

3. Тілесно-орієнтовані методи допомагають відновити контакт із власним тілом, знизити рівень м'язового напруження та покращити здатність до саморегуляції.

4. Значну ефективність також демонструють техніки дихальної релаксації, майндфулнес-практики та методи психофізіологічного розслаблення, спрямовані на зменшення тривоги та стабілізацію емоційного стану.

Окрему роль у процесі психологічної допомоги відіграє терапевтичний альянс між психологом і клієнтом. Атмосфера безпеки, прийняття та емоційної підтримки сприяє формуванню довіри, підвищує мотивацію до психотерапії та допомагає клієнту усвідомити зв'язок між психологічними переживаннями й тілесними симптомами.

Узагальнення сучасних наукових підходів свідчить, що ефективна допомога клієнтам із психосоматичними розладами має бути комплексною та включати роботу з емоційною сферою, когнітивними установками, копінг-стратегіями та тілесними проявами стресу.

Важливими умовами успішної терапії є розвиток емоційної компетентності, зниження рівня хронічного стресу та формування навичок психологічної саморегуляції.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих теоретичних положень для розробки програм психологічного супроводу осіб із психосоматичними проявами, а також для профілактики психоемоційного виснаження та соматизації стресу.

Література:

1. Александер Ф. Психосоматична медицина: принципи та практичне застосування / пер. з англ. Київ : Основи, 2002. 352 с.

2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2009. 105 с.

3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-98>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Литвиненко Ольга Дмитрівна

доктор психологічних наук,

професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Старцева Анна Василівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої наукової та практичної значущості. Воєнні дії, вимушене переміщення, втрата звичного способу життя, розлука з близькими, постійна небезпека, соціально-економічна