



**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНИ**

**ГС «НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ»
ДИВІЗІОН «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»**

МАТЕРІАЛИ

**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В
УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПЕРМАКРИЗИ»**

23 квітня 2024 року, м. Київ

Київ – 2024

УДК 159.98(063)

Редакційна колегія: Маркусь І., к. пед. н., доцент
Палій В., к. психол. н.
Руденко Л., д.психол.н., професор
Найдьонова Г., к. психол. н., доцент
Афузова Г., к. психол. н., доцент

П 86 Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи:
матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції
(м. Київ, 23 квітня 2024 р.). Київ, 2024. 60 с.

Збірник містить тези та інші матеріали учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи» з питань сучасного стану психологічної допомоги в Україні різним категоріям вразливих верств населення та технологій психологічної допомоги особистості у складних життєвих ситуаціях.

Матеріали подаються в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальність за висвітлений матеріал (його точність, правдивість та оригінальність).

2. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

3. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку. *Соціальна психологія*. 2004. № 6. С. 137-145.

4. Саранчук К. С. Корекція девіантної поведінки дітей засобами арт-терапії. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 6. С. 307-309.

5. Сорока О. В. Характеристика музикотерапії як допоміжної арттерапевтичної технології для роботи з молодшими школярами. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя*. Серія: Психолого-педагогічні науки. 2012. № 5. С. 141-146.

Ганна Кошелюк,

здобувачка другого рівня вищої освіти
кафедри спеціальної психології та медицини
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна

Зоя Огороднійчук,

кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри спеціальної психології та медицини
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ЛЮДЕЙ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

У сучасному світі, де стрес та емоційні переживання стають неодмінною складовою життя, психосоматичні розлади набувають все більшої актуальності.

Вивчення психологічних аспектів психосоматичних розладів у людей дорослого віку дозволить не лише краще зрозуміти їх виникнення та розвиток, але й розробити більш ефективні методи їх профілактики та лікування. Зарубіжні дослідники, такі як Сигмунд Фройд, Вільгельм Райх, та Джон Сарно, внесли значний вклад у вивчення психосоматичних розладів та їх зв'язок з психічним станом. Роботи цих вчених стали основою для розуміння та теоретичного підґрунтя подальших досліджень у цій області.

Українські психологи також активно досліджують проблематику психосоматичних розладів у людей дорослого віку.

Серед сучасних українських досліджень слід відзначити роботи Бамбурак Н., Касьянкової А., Кошової С., Максименко С., Мозгової Г., Перетятко Л., Прокопенко Ю., Ханецької Н., Харченко Д., Хомуленко Т., Шуст А. та інших, вони відображають унікальний підхід до аналізу та лікування психосоматичних захворювань з урахуванням специфіки української культури та ментальності. Їх внесок може доповнити міжнародний діалог та збагатити наше розуміння психосоматичних розладів, забезпечуючи наукову та практичну основу для подальших досліджень та розвитку ефективних методів лікування та попередження цих захворювань.

Вибір вивчення даної проблеми обумовлений не лише актуальністю, але й її глибоким соціальним впливом.

Психосоматичні розлади можуть значно погіршити якість життя та працездатність людини, що породжує великі економічні та соціальні витрати для суспільства в цілому. Тому розробка ефективних стратегій попередження та лікування цих розладів має велике значення для підвищення якості життя населення.

Д. Харченко досліджуючи психологічні та психофізіологічні особливості осіб із психосоматичними розладами виділив такі фактори впливу:

1) психосоціальні - соціально-психологічні стреси (люди, в яких за певний період накопичується багато стресогенних подій, мають схильність до соматичних скарг);

2) поведінкові – копінг-стратегії подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності;

3) індивідуально-типологічні – властивості темпераменту, рівень алекситимії, особистісні особливості та акцентуації;

4) нейродинамічні – розбалансованість процесів збудження й гальмування нервової системи (слабка або сильна неврівноважена нервова система)[3].

Психосоматичні розлади залежать від психосоціальних, поведінкових, індивідуально-типологічних та нейродинамічних факторів, що взаємодіють між собою [1].

Найвідчутнішими в житті дорослої людини 40-50 років є такі проблеми: актуалізуються всі базові екзистенційні проблеми (смерть, ізоляція, втрата сенсів життя) і виникає ряд специфічних соціально-психологічних проблем (соціальна самотність, дезадаптація, повна зміни цінностей, зміна соціального статусу).

Як зазначають в своєму навчальному посібнику українські психологи:

«Перехід від ранньої до середньої дорослості характеризується кризою, яка має назву кризи середини життя.

Вона полягає в остаточному переосмисленні планів життя, співставленні їх з реальністю і корегуванні особистісних рис.

Життя постійно вносить свої корективи у плани людини, час невпинно йде вперед і людині інколи здається, що все заплановане, задумане їй не вдасться здійснити, тому вона прагне перебудуватись.

Об'єктивні причини перебігу кризи середини життя і зумовляють перебудову особистості з урахуванням зміни статусу людини у житті» [2, с. 260].

У дорослому віці людина набуває життєвого досвіду, реалізовує життєві плани, формує нові аспекти її Я-концепції, стабілізуються основні інтереси й емоційна сфера.

Надалі наша наукова робота над даною проблемою буде спрямована на психодіагностику та психокорекцію психосоматичних розладів у людей дорослого віку.

Список використаних джерел

1. Психосоматика та психологія здоров'я: комплекс робочих навчальних програм (для підготовки студентів спеціальності 053 – Психологія) освітньої програми «Психосоматика та психологія здоров'я» освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» та освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр») / За редакцією проф. Г.П.Мозгової / Авт. кол. кафедри психосоматики та психологічної реабілітації факультету психології / Вид. 2. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. 427 с.

2. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник/ 3-е вид., випр. й доп. Київ: Каравела, 2012. 399 с.

3. Харченко Д. М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2015. 280 с.