

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

АРТЕМ БОГДАНОВИЧ ПРАСК

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ
ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ**

Освітня програма «Психологія»
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент Олена ГЛАВІНСЬКА

Рівне, 2025

РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст дослідження викладено на 53 сторінках друкованого тексту, ілюстровано двома таблицями та сімома рисунками. Повний обсяг роботи 78 сторінок.

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити психологічні чинники психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти, визначити особливості регуляції їх емоційної сфери.

Для реалізації мети дослідження необхідно реалізувати наступні **завдання:**

1. Розглянути теоретичні засади дослідження психосоматичних розладів у сучасній психологічній науці.

2. Емпірично вивчити психологічні чинники психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти.

3. Розробити та апробувати програму регуляції емоційної сфери у здобувачів вищої освіти з психосоматичними розладами.

Об'єкт дослідження: психосоматичні розлади у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: психологічні чинники психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники виникнення та розвитку психосоматичних розладів у контексті особистісного функціонування здобувачів вищої освіти. Отримані результати сприятимуть уточненню ролі таких психологічних змінних, як рівень тривожності, емоційна регуляція, особистісні особливості та копінг-стратегії у формуванні психосоматичних проявів.

Практичне значення результатів дослідження ми вбачаємо у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів вищої освіти та фахівців, які працюють зі студентською молоддю. Отримані дані можуть бути застосовані для розробки програм психологічної профілактики, психокорекції та психоедукації, спрямованих на зниження рівня психоемоційної напруги та попередження психосоматичних розладів.

Ключові слова: психосоматика, психосоматична норма, психосоматичні симптоми, психосоматичні розлади, чинники психосоматичних розладів, здобувачі вищої освіти.

RESUME

The main content of the work is laid out on 53 pages of printed text and includes 2 tables and 7 figures. The full volume of the scientific work is 78 pages.

Research objective: to theoretically study and empirically investigate the psychological factors of psychosomatic disorders in higher education students, to identify the characteristics of their emotional regulation.

To achieve the research objective, the following **tasks** must be completed:

1. To consider the theoretical foundations of the study of psychosomatic disorders in modern psychological science.

2. Empirically study the psychological factors of psychosomatic disorders in higher education students.

3. Develop and test a programme for regulating the emotional sphere in higher education students with psychosomatic disorders.

Object of study: psychosomatic disorders in higher education students.

Subject of study: psychological factors of psychosomatic disorders in higher education students.

The theoretical significance of the research results lies in deepening scientific understanding of the psychological factors of the emergence and development of psychosomatic disorders in the context of the personal functioning of higher education students. The results obtained will contribute to clarifying the role of such psychological variables as anxiety level, emotional regulation, personality traits, and coping strategies in the formation of psychosomatic manifestations.

We see the **practical significance of the research results** in the possibility of using them in the work of practical psychologists, psychological services of higher education institutions, and specialists working with students. The data obtained can be used to develop programmes of psychological prevention, psychocorrection and psychoeducation aimed at reducing the level of psycho-emotional stress and preventing psychosomatic disorders.

Keywords: psychosomatics, psychosomatic norm, psychosomatic symptoms, psychosomatic disorders, factors of psychosomatic disorders, higher education students.

ЗМІСТ

ВСТУП	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ	Error! Bookmark not defined.
1.1. Психосоматичні розлади: основні підходи до розуміння у сучасній науці	Error! Bookmark not defined.
1.2. Основні фактори виникнення психосоматичних розладів у юнаків	Error! Bookmark not defined.
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Error! Bookmark not defined.
2.1. Методика, організація та процедура дослідження	Error! Bookmark not defined.
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	24
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ	36
3.1. Зміст та організація психокорекційної роботи	36
3.2. Оцінка ефективності програми тренінгу регуляції емоційної сфери у студентів з психосоматичними розладами	Error! Bookmark not defined.
Висновки до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ	10
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-економічних та освітніх умовах проблема психосоматичних розладів набуває особливої актуальності, оскільки темп життя, зростання інформаційного навантаження, хронічний стрес і емоційна напруга істотно впливають на психічне та фізичне здоров'я особистості. Для здобувачів вищої освіти ці чинники посилюються специфікою навчальної діяльності, що включає високі вимоги до академічної успішності, необхідність професійного самовизначення, адаптацію до нових соціальних ролей та умов навчання.

Особливої уваги заслуговує той факт, що психосоматичні розлади часто мають прихований характер і проявляються через соматичні симптоми без чітко визначених органічних причин. Це ускладнює їх своєчасну діагностику та психологічну корекцію. У студентської молоді психосоматичні прояви нерідко пов'язані з такими психологічними чинниками, як підвищена тривожність, емоційна нестабільність, низький рівень стресостійкості, внутрішні конфлікти та неадаптивні копінг-стратегії.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю комплексного підходу до вивчення психосоматичних розладів, який передбачає інтеграцію психологічних, особистісних та соціальних чинників. В умовах трансформації освітнього простору та зростання психоемоційного навантаження на здобувачів вищої освіти виникає потреба у науково обґрунтованих даних щодо механізмів формування психосоматичних розладів саме в цій віковій та соціальній групі.

Проблема психосоматичних розладів має ґрунтовну теоретичну базу у працях зарубіжних учених, які розглядали взаємозв'язок психічних процесів та соматичного здоров'я. Одним із засновників психосоматичного підходу є Зигмунд Фрейд, який пов'язував соматичні симптоми з несвідомими внутрішніми конфліктами та витісненими переживаннями. Подальший розвиток психоаналітичних уявлень здійснили Франц Александер та Фелікс

Дойч, які сформулювали концепцію «класичних психосоматичних захворювань» та підкреслювали роль емоційних конфліктів у їх виникненні.

Значний внесок у розвиток психосоматичної медицини зробив Ганс Сельє, автор теорії загального адаптаційного синдрому, який довів ключову роль стресу у виникненні психосоматичних порушень. Його ідеї стали методологічною основою для численних досліджень впливу хронічного стресу на організм людини. Важливими є також праці Хелен Данбар, яка досліджувала зв'язок особистісних рис із соматичними захворюваннями, та Джорджа Енгеля, автора біопсихосоціальної моделі здоров'я, що розглядає психосоматичні розлади як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. У сучасних дослідженнях проблема психосоматики аналізується в межах психології здоров'я та клінічної психології (Р. Лазарус, С. Фолкман, А. Антоновскі), зокрема у зв'язку зі стресом, копінг-стратегіями та ресурсами особистості.

У вітчизняній психологічній науці проблема психосоматичних розладів розглядається з позицій медичної, клінічної та психології здоров'я. Суттєвий внесок у дослідження психосоматичних розладів зробили В. Бехтерєв, І.Павлов, О.Лурія, які наголошували на системному зв'язку між вищими психічними функціями та соматичними процесами. Їхні ідеї стали підґрунтям для подальших міждисциплінарних досліджень. В українській психологічній традиції психосоматична проблематика висвітлюється у працях Н.Бамбурак, Н.Волошко, В.Бочелюка, В.Гранд, І.Мудрака, М.Панова, Л.Перетятко, Л.Спицької, М.Тесленко, Д.Харченка та ін., які досліджували глибинно-психологічні механізми психосоматичних проявів. Проблема тривожності як чинника психосоматичних розладів та особистісні передумови соматизації стала предметом досліджень українських науковців у галузі психології здоров'я та клінічної психології: В.Бочелюк, І.Коцан, Г.Ложкін, М.Мушкевич, Ю.Ніконенко, М.Панов, Л.Спицька, Д.Харченко, О.Фільц та ін. І.Візюк, Н.Завацька, Л.Клевець, О.Кляпець, Л.Колесніченко, Б.Лазоренко, К.Максименко, Г.Мозгова, В.Савінов, О.Чабан та ін. акцентують увагу на тому,

що психосоматичні хвороби справляють негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості, підвищують смертність. Вони також вважають, що їх лікування потребує уваги до емоцій, а не лише до тіла, пропонують техніки релаксації, шляхи реабілітації психосоматично хворих тощо. Вікові аспекти психосоматичних захворювань розкрито у наукових працях І.Борейчук, І.Візнюк, І.Грицюк, М.Замелюк, Л.Магдисюк, Н.Ордатій, А.Подри, Н.Ханецької та ін. М. Корольчук, Л. Карамушка аналізували вплив стресу, емоційної напруги та професійних чинників на психічне й соматичне здоров'я особистості у рамках організаційної психології. Т.Андрійченко, І.Візнюк, І.Пеша, О.Червинська, Д.Харченко та ін. досліджували особливості розвитку психосоматичних захворювань в умовах війни, переживання стресових подій та кризових життєвих ситуацій.

Як бачимо, аналіз наукових джерел свідчить, що проблема психосоматичних розладів широко представлена як у зарубіжних, так і у вітчизняних психологічних дослідженнях. Водночас недостатньо вивченими залишаються психологічні чинники психосоматичних проявів у здобувачів вищої освіти, що й зумовило вибір теми нашого дослідження: «Психологічні чинники психосоматичних розладів особистості».

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити психологічні чинники психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти, визначити особливості регуляції їх емоційної сфери.

Для реалізації мети дослідження необхідно реалізувати наступні **завдання:**

4. Розглянути теоретичні засади дослідження психосоматичних розладів у сучасній психологічній науці.

5. Емпірично вивчити психологічні чинники психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти.

6. Розробити та апробувати програму регуляції емоційної сфери у здобувачів вищої освіти з психосоматичними розладами.

Об'єкт дослідження: психосоматичні розлади у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: психологічні чинники психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти.

Для реалізації поставлених завдань дослідження було підібрано наступні **методи:** теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, моделювання; емпіричні – констатувальний, формувальний та контрольний експеримент; психодіагностичні методики: Гісенський опитувальник соматичних скарг (Е.Брелер та ін. у адаптації Д.Харченка), «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. Бойка, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості» («TIPI (TIPI-UKR)») в адаптації М.Кліманської, І.Галецької; статистичні – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона із наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

Емпірична база дослідження. Емпіричне вивчення психологічних чинників психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Обсяг вибірки дослідження складав 32 здобувачі вищої освіти у віці 22-28 років.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники виникнення та розвитку психосоматичних розладів у контексті особистісного функціонування здобувачів вищої освіти. Отримані результати сприятимуть уточненню ролі таких психологічних змінних, як рівень тривожності, емоційна регуляція, особистісні особливості та копінг-стратегії у формуванні психосоматичних проявів.

Практичне значення результатів дослідження ми вбачаємо у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів вищої освіти та фахівців, які працюють зі студентською молоддю. Отримані дані можуть бути застосовані для розробки програм психологічної профілактики, психокорекції та психоедукації, спрямованих на зниження рівня психоемоційної напруги та попередження психосоматичних розладів.

Апробація результатів дослідження. результати дослідження

психологічних чинників психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти були представлені до обговорення на звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету за 2024 рік (РДГУ, Рівне, 15-16 травня 2025 р.) та на Міжнародній науково-практичній конференції «Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду» (РДГУ, Рівне, 27-28 листопада 2025р.). За результатами виступу підготовлено та опубліковано у альманасі студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки» тези: «Психологічні чинники психосоматичних розладів у молоді» (Випуск 19. 2025 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст дослідження викладено на 53 сторінках друкованого тексту, ілюстровано двома таблицями та сімома рисунками. Повний обсяг роботи 78 сторінок.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми психологічних чинників психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти ми дійшли наступних висновків:

Здійснений теоретичний аналіз проблеми психосоматичних розладів дозволяє зробити висновок про її багатовимірність та міждисциплінарний характер. Психосоматичні розлади розглядаються як складні феномени, що виникають у результаті тісної взаємодії психологічних, біологічних та соціальних чинників, а також відображають особливості взаємозв'язку психічних процесів і соматичного функціонування організму.

У ході аналізу наукових джерел встановлено, що провідну роль у формуванні психосоматичних симптомів відіграють психологічні чинники, зокрема індивідуально-психологічні особливості особистості, внутрішньоособистісні конфлікти, недостатність емоційної регуляції, специфіка захисних механізмів та обмеженість здатності до усвідомлення й вербалізації емоційних переживань. Особливе значення у цьому контексті має феномен алекситимії, який ускладнює емоційне опрацювання психотравмуючого досвіду та сприяє його соматизації.

Не менш вагомими є біологічні та фізіологічні передумови психосоматичних розладів, серед яких виокремлюються генетична схильність, особливості функціонування центральної нервової системи, вроджена або набута соматична вразливість організму. Зазначені чинники створюють фон, на якому психологічні та соціальні впливи можуть призводити до появи соматичних проявів.

Теоретичний аналіз також засвідчив значний вплив соціального та середовищного контексту на розвиток психосоматичних розладів. Хронічні стреси, конфліктні міжособистісні стосунки, кризові життєві події, втрати, а також тривалий вплив несприятливих сімейних і соціальних умов можуть виступати як пускові механізми або фактори підтримання психосоматичної

симптоматики.

Узагальнюючи результати аналізу, можна констатувати, що психосоматичний симптом виконує комунікативну та адаптаційну функції, виступаючи своєрідним «закодованим сигналом» про порушення взаємодії особистості з навколишнім світом та дефіцит ефективних способів психологічної адаптації. Таким чином, психосоматичні розлади доцільно розглядати не лише як медичну, а й як психолого-соціальну проблему, що потребує комплексного підходу до діагностики, профілактики та психологічної допомоги.

Окремої уваги заслуговують особливості чинників психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти. У цей віковий період підвищується вразливість до психосоматичних проявів у зв'язку з процесами формування ідентичності, становлення самосвідомості, перебудови емоційно-вольової сфери та зростанням соціальних вимог. Недостатня сформованість навичок емоційної регуляції, труднощі усвідомлення і вербалізації власних переживань, внутрішні конфлікти між прагненням до автономії та потребою у підтримці, а також високий рівень навчального й соціального стресу створюють умови для соматизації психологічних труднощів.

У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що для значної частини здобувачів вищої освіти характерні середній та високий рівні психосоматичних скарг, що свідчить про поширеність соматизованих форм психоемоційного напруження у студентському середовищі, яке перебуває на етапі особистісного становлення. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми психосоматичних проявів у юнацькому віці та їх зв'язок із особливостями емоційного реагування.

Аналіз структури психосоматичних скарг показав, що найбільш поширеними серед досліджуваних є скарги на головні болі та загальне виснаження. Найменш вираженими виявилися соматичні прояви, пов'язані з болями опорно-рухового апарату. Такий розподіл психосоматичної симптоматики відповідає віковим особливостям фізичного стану осіб

юнацького віку та відображає функціональний характер більшості зафіксованих соматичних проявів.

Результати дослідження емоційної сфери засвідчили, що у третини респондентів діагностовано високий рівень немотивованої тривожності, що вказує на наявність хронічного емоційного напруження та його потенціал до соматизації. Зазначений показник може розглядатися як важливий психологічний чинник формування психосоматичних скарг у студентському середовищі.

Аналіз особистісних характеристик досліджуваних виявив знижений рівень емоційної стабільності, який виступає значущим особистісним предиктором психосоматичних проявів. Низька здатність до емоційної саморегуляції підвищує вразливість до психоемоційного напруження та сприяє його трансформації у соматичні симптоми.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем психосоматичних скарг, показниками немотивованої тривожності та рівнем емоційної стабільності. Отримані результати свідчать про взаємозумовленість емоційних і соматичних процесів та емпірично підтверджують теоретичні положення щодо психосоматичної природи досліджуваних проявів.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність розгляду психосоматичних розладів у здобувачів вищої освіти в контексті емоційних і особистісних особливостей, а також підкреслюють необхідність розробки та впровадження психологічних програм профілактики й корекції психосоматичних проявів у студентської молоді.

За результатами констатувального етапу дослідження проблеми особистісних чинників психосоматичних розладів була розроблена психокорекційна програма «Емоційна рівновага». Вона побудована на інтеграції когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних і тілесно-орієнтованих методів. Такий підхід забезпечив комплексний позитивний вплив на зниження немотивованої тривожності та частоту психосоматичних скарг та

підвищення емоційної стабільності у учасників тренінгової групи.

У ході дослідження було доведено, що групова психокорекційна робота є доцільною та ефективною формою впливу на особистісні чинники психосоматичних розладів у студентської молоді.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки психосоматичних проявів у процесі навчання у закладі вищої освіти з урахуванням етапів професійного становлення, навчального навантаження та впливу академічного стресу. Важливим напрямом подальших досліджень є розробка, апробація та оцінка ефективності психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, усвідомлення тілесних відчуттів і зниження рівня психоемоційного напруження у здобувачів вищої освіти.