

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗМІНУ ПОВЕДІНКИ ТА МИСЛЕННЯ У КЛІЄНТІВ

Грицюк Ірина Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0001-6988-6012>
Scopus Author ID: 57204580585

У статті розглядаються психофізіологічні аспекти впливу консультативної та психотерапевтичної діяльності на зміну поведінки та мислення клієнтів. Проаналізовано механізми нейропсихологічних і когнітивних змін, що відбуваються в процесі консультування, зокрема роль емоційної регуляції, нейропластичності та психофізіологічних реакцій на комунікацію з консультантом. Мета статті – визначити основні чинники, що сприяють ефективному впливу консультативної взаємодії на корекцію поведінкових патернів і трансформацію мислення клієнтів; проаналізувати теоретичні підходи до сучасного розуміння роботи мозку. Досліджено значення невербальних сигналів, тональності голосу та стилю комунікації у створенні терапевтичного альянсу. Представлено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності консультативної та психотерапевтичної діяльності з урахуванням психофізіологічних особливостей клієнтів.

Досліджено роль емоційної регуляції та її вплив на зміни поведінкових патернів, а також значення психофізіологічних реакцій організму (варіабельність серцевого ритму, рівень кортизолу, активація певних мозкових структур) у процесі консультування. Визначено, яким чином невербальна комунікація, тональність голосу, швидкість мовлення та стиль консультування впливають на формування довіри між консультантом і клієнтом, а також на ефективність усвідомлення та засвоєння нових поведінкових стратегій.

У статті також аналізуються когнітивні спотворення, що можуть заважати клієнтам у процесі прийняття рішень та зміні мислення. Окреслено методи та техніки, які сприяють корекції неефективних установок і переконань, а також формуванню адаптивних моделей поведінки.

Ключові слова: психофізіологія, консультування, зміна поведінки, трансформація мислення, психотерапія, емоційна регуляція, збагачене середовище.

Hrytsiuk Iryna. Psychophysiological aspects of the impact of counseling on behavioral and thinking changes in clients

The article deals with the psychophysiological aspects of the impact of counselling and psychotherapeutic activities on changing the behaviour and thinking of clients. The mechanisms of neuropsychological and cognitive changes that occur in the process of counselling are analysed, in particular the role of emotional regulation, neuroplasticity and psychophysiological reactions to communication with a counsellor. The purpose of the article is to identify the main factors that contribute to the effective impact of counselling interaction on the correction of behavioural patterns and the transformation of clients' thinking. To analyse theoretical approaches to the modern understanding of brain functioning. The importance of non-verbal signals, tone of voice and communication style in creating a therapeutic alliance is explored. Practical recommendations for improving the effectiveness of counselling and psychotherapy activities, taking into account the psychophysiological characteristics of clients, are presented.

The role of emotional regulation and its impact on changes in behavioural patterns, as well as the importance of psychophysiological reactions of the body (heart rate variability, cortisol levels, activation of certain brain structures) in the process of counselling are investigated. It is determined how non-verbal communication, tone of voice, speech speed and style of counselling influence the formation of trust between the counsellor and the client, as well as the effectiveness of awareness and learning of new behavioural strategies.

The article also analyses cognitive distortions that can interfere with clients' decision-making and change of mindset. The methods and techniques that help to correct ineffective attitudes and beliefs and promote the formation of adaptive behavioural patterns are outlined.

Key words: psychophysiology, counselling, behaviour change, transformation of thinking, psychotherapy, emotional regulation, enriched environment.

Постановка проблеми. Актуальність нашого теоретичного огляду проблематики впливу розуму на людський мозок є важливою та надзвичайно складною, оскільки психофізіологія, нейробіологія та психологія одночасно роз'єднані академічною та професійною політикою та об'єднані загальною психобіологічною основою. Зокрема, З. Фройд розпочинав свій професійний шлях як нейробіолог-революціонер і був дуже зацікавлений проблемами розуму. Його вчитель Ж.-М. Шарко на той час спеціалізувався на лікуванні істерії і був фахівцем, який не боявся стати на лінію фронту між розумом і мозком. Ж.-М. Шарко широко використовував у лікуванні гіпноз, щоб проілюструвати свої нові теорії щодо взаємодії тіла та розуму людини. Саме тоді З. Фройд дійшов висновку, що скриті психічні процеси здійснюють колосальний вплив на свідомість особистості і що істеричні симптоми виникають через силу підсвідомого розуму, який закодований у нейронних структурах мозку. Це усвідомлення призвело до ствердження, що істерія – це своєрідна здатність відображення травматичного переживання реорганізовувати мозок й руйнувати свідоме сприйняття. Такий дисоціативний розрив між свідомістю та поведінкою примусив З. Фрейда повірити в те, що людський мозок здатний до великої кількості рівнів свідомого та підсвідомого сприйняття [1].

Відтоді можливості психофізіологічної науки значно розширилися. Вона послуговується великою кількістю методів. У середині XXI століття масштабні проєкти з дослідження мозку були ініційовані у Європейському Союзі (Human Brain Project /HBP) і США (Brain Research Through Advancing Innovative Neurotechnologies). Фінансову підтримку отримали також раніше розпочаті державні та приватні дослідницькі проєкти, як-от програма Brain Canada в Канаді та Інститут Аллена з вивчення мозку в Сіетлі [2].

У процесі реалізації з'явилися нові методи діагностики індивідуальних осо-

бливостей нервової системи, а існуючі методи були значно вдосконалені. Найбільш перспективними є неінвазивні методи нейровізуалізації, засновані на функціональному магнітному резонансі та рентгенівській комп'ютерній томографії. Також виявлено потребу в гармонійному поєднанні нових і традиційних методів дослідження. Це дає змогу отримати велику кількість даних, які можна співвіднести зі специфікою психічних процесів і соціальної поведінки індивіда. У цьому контексті фокус нейропсихологічних досліджень зміщується від традиційних методів клінічної психології, спрямованих на діагностику та корекцію розладів нервової системи, до покращення когнітивних і соціальних адаптивних навичок людини. Дослідники дискутують про оптимальний вибір та пріоритети перспективних дослідницьких стратегій, а також про довгостроковий соціальний вплив досягнень нейронауки на суспільство.

Метою дослідження. Тож мета нашого теоретичного огляду цієї проблематики полягає в тому, щоб продемонструвати, що консультативна та психотерапевтична діяльність має значний вплив на мозок людини. Розкрити вплив нейронів та синапсів, нейронних сіток, які вони утворюють у процесі «спілкування» між собою, на життя та способи поведінки людей, які звертаються до допомоги психологів та психотерапевтів.

Завдання статті полягають у розкритті теоретичних фактів щодо впливу мозку на життя, діяльність, навчання та в обґрунтуванні здатності впливу консультативної, психотерапевтичної діяльності на створення нових нейронних зв'язків і впливу на поведінку особистості.

Результати дослідження. Ще в 1970-х роках нейробіолог П. Маклін представив теорію, яка підкреслювала збереження більш примітивних структур у сучасному людському мозку. Ця теорія отримала назву «триєдиного мозку». Цінним є те, що ця наукова парадигма дає

еволюційне пояснення зв'язку між людською свідомістю та поведінкою.

Аналіз результатів дослідження.

П. Маклін описав людський мозок як систему, яка складається з трьох частин. Це ніби мозок у мозку, всередині мозку, кожен наступний прошарок якого володіє все більш складними функціями та здібностями. В основі лежить рептильний мозок, він вважається відносно незмінним протягом історії еволюції; його основними функціями є здатність до активізації, збудження, гомеостаз і репродуктивна поведінка. Мозок ссавців (або «палеоссавців»), або лімбічна система, яка відіграє центральну роль у навчанні, пам'яті та емоціях, оточує рептильний мозок. Найверхніший шар мозку – це кора головного мозку, яка відіграє ключову роль у свідомому мисленні, розв'язанні проблем та самосвідомості. Ці три частини мозку, на думку П. Макліна, не обов'язково добре взаємодіють між собою. Часто це є результатом неадекватної інтеграції та координації між цими різними, але все ж взаємодіючими частинами мозку.

Більш ранні структури мозку, наприклад рептильний мозок, не зберігаються незмінними, вони також піддаються процесу екзаптації. Український тлумачний словник дає визначення екзаптації як біологічного процесу, завдяки якому форми або структури, що розвиваються під час еволюції для виконання однієї функції, використовуються, щоб обслуговувати інші функції. Тому всі три рівні мозку продовжують розвиватись разом і стимулюють появу все більш складних вертикальних і горизонтальних нейронних сіток, які їх з'єднують. Саме це збереження та здатність до модифікації нейронних шляхів призвели до утворення складної організації мозку, який здатний виконувати широкий спектр функцій. Ця складність ґрунтується на еволюційних процесах, які відбувалися мільйони років, і водночас дає розуміння функціональної нейроанатомії взаємозв'язків між мозком, поведінкою та переживаннями.

Консультативна діяльність, психотерапія виникли через вразливість мозку до значної кількості факторів, які можуть завадити росту й інтеграції важливих

нейронних сіток, пов'язаних із розвитком і навколишнім середовищем.

З одного боку, існує розуміння, що люди від народження можуть бути спокійними або тривожними, повільними або швидкими, пасивними або агресивними, а також мати природні здібності до музики, інтелектуальної діяльності чи спорту. Ці обдарування вроджені й часто здаються непопущними. Та сьогодні відомою є думка, що спадкові дані можна модифікувати, причому в будь-якому віці. Американський дослідник Е. Кендель одержав Нобелівську премію з медицини у 2000 р. за те, що наочно продемонстрував і виміряв у лабораторних умовах постійний вплив соціального середовища на генетичне функціонування мозку. Тому середовище (тобто обставини, виховання, консультування, психотерапія) сприяє вираженню одних генів і обмежує або «присипляє» інші на короткий або тривалий час. Через вироблення фосфатів активні гени модифікують цикл синтезу протеїнів, які надають проникності мембранні клітини. Таким чином, вони значно збільшують синаптичні закінчення, модифікуючи нейронні мережі та виділення нейромедіаторів.

Саме в цьому полягає біологічний механізм введення психологічних і соціальних навичок у мозок людини. Ці сучасні дослідження «експресії генів» тепер науковим способом підтверджують, зокрема, що спостерігається біохімічний ефект консультування та психотерапії поряд з їх більш вираженими психосоціальними ефектами, а також те, що набуті зміни не передаються безпосередньо

Таким чином, характер людини не визначається раз і назавжди ні його генетичною складовою, ні досвідом раннього дитинства. І свобода адаптації зберігається протягом всього існування [3]. Хоча, на думку С. Гінгера, не варто недооцінювати людські здібності, ні спадкові, ні набуті протягом дев'ятимісячного формування мозку в утробі матері. І навіть якщо їхня модифікація має свої межі, ними зовсім не варто нехтувати: консультування, психотерапія дають змогу модифікувати «експресію генів» і таким чином розбудити «заснулі» здібності. Тому така робота з психологом, з психотерапевтом дуже обнадійлива, у тому числі щодо мож-

ливостей зміни вродженої структури людського характеру.

Л. Козоліно говорить про взаємодію нейробіології та психотерапії, обґрунтовуючи це тим, що людський досвід опосередкований двома взаємодіючими процесами. Перший – це вираження еволюційного минулого через організацію, розвиток і функціонування нервової системи – процес, унаслідок якого мільярди нейронів організовуються в нейронні сітки, кожна зі своїм розкладом і вимогами до росту. Другий – це сучасне формування нейронної архітектури в контексті відносин. Людський мозок – це соціальний орган адаптації, ріст якого стимулюється позитивними і негативними взаємодіями з іншими людьми. Якість і природа міжособистісних взаємин заковані в нейронній інфраструктурі людського мозку. Саме завдяки такому перетворенню досвіду в нейробіологічні структури любов стає плоттю, а природа та виховання – одним цілим [1].

В основі психотерапії лежить розуміння взаємопов'язаних сил природи та виховання, того, що йде правильно чи неправильно в процесі їх розвитку і як відновити здорове функціонування нервової системи. Тому важливо розуміти, що мозок – це не статичний орган: він постійно змінюється у відповідь на вплив навколишнього середовища. Нейронна архітектура мозку відображає ці зовнішні впливи, які беруть участь у його формуванні. Інакше кажучи, нейронну архітектуру можна також назвати матеріальним вираженням людської історії навчання. Мозок, якому кидають виклик, стає більш складним, активним і надійним.

Мозкові структури, володіючи різною морфофункціональною специфікою, під час своєї роботи модулюють ті чи інші психічні процеси. Результативна частина цих процесів проявляється у вигляді тих чи інших базових психологічних якостей і властивостей. І відповідні нейрофізіологічні функціональні системи охоплюють різні мозкові центри, які модулюють ті чи інші психічні процеси, що є ланками психічних функціональних систем, які відповідають тим чи іншим психічним функціям [4].

Тому сучасні дослідження в галузі нейронаук дають змогу краще зрозуміти

феномени, що відбуваються: насправді, будь-яке навчання та будь-яка психотерапія безпосередньо впливають на церебральні процеси, змінюючи внутрішню біохімію мозку, тобто виробництво гормонів і нейромедіаторів (дофаміну, серотоніну, адреналіну, тестостерону). Особливо це актуально стосовно психотерапії, опосередкованої тілесно або емоційно. Незважаючи на те, що колись існувала активна протидія між хіміотерапією та психотерапією, що проявилася у вигляді нейролептичної революції (з появою транквілізаторів, антидепресантів та стимуляторів), нині науковці стверджують, що це вже не протиставлення і не просте доповнення, а ідентичність процесу в двох формах. Відбулося усвідомлення, що деякі види психотерапії в кінцевому підсумку можна розглядати як приховану «хіміотерапію», оскільки психотерапевтичний вплив спричиняє нейрофізіологічні та біохімічні зміни, як швидкоплинні, так і тривалі. Їхня велика перевага полягає в тому, що їхній вплив строго персоналізований, а організм самостійно дозує їхню кількість [5].

Немає сумнівів у тому, що людський мозок «росте» у відповідь на виклики та нові знання. Психотерапію, консультування можна розглядати як особливі типи збагаченого середовища, яке сприяє соціальному й емоційному розвитку, інтеграції нейронів і подоланню труднощів обробки. Те, як мозок змінюється під час психотерапевтичної роботи, залежатиме від нейронних сіток, які беруть участь у симптомах та спрямованості лікування.

Психологічний вплив, як збагачене середовище, сприяє також розвитку пластичності, росту нейронів та інтеграції нейронних сіток. Терапевтичне середовище підбирається індивідуально, щоб відповідати симптомам і потребам кожного клієнта, щоб змінити ті нейронні системи, які лежать в їх основі. Клінічні та нейробіологічні дослідження підтверджують той факт, що нейронна пластичність, ріст та інтеграція в психотерапії посилюються через такі фактори:

- 1) встановлення безпечних і довірливих стосунків;
- 2) рівень стресу від легкого до помірного;
- 3) активація емоцій та пізнання;

4) створення нового та більш адаптивного особистісного досвіду.

Гештальт-терапія, наприклад, мобілізує, гіпоталамічні зони (збудження бажань «тут і тепер») та фронтальні лобні відділи (холістичний та інтегративний підхід, відповідальність за зроблений вибір). Тому науковці, що працюють за цим методом, визначають, що цей підхід підтримує в активному стані ці слабкі зони мозку і зберігає їхню молодість та життєву стійкість, тому що жива матерія не використовується, якщо вона нічому не служить. Біологія не має жалості: усе, що не використовується, висихає і швидко вмирає. Природний добір зберігає тільки істотне (Ж.-П. Шанжо). Безмежна оригінальність кожної живої істоти стосується також нейробіологічного трактування психотерапевтичного процесу. Адже, незважаючи на спадкові фактори, нічого не обмежує сферу особистої свободи. Така вільна побудова власного майбутнього – з огляду на наявне розпорядження спадковості – це одна із цілей будь-якого особистісного розвитку або психотерапії [5].

Під час психотерапевтичної роботи фахівець стимулює нейропластичність і нейронну інтеграцію клієнта. Практикуючий психолог, психотерапевт надають клієнту інформацію про його розуміння труднощів клієнта у формі психологічної освіти, інтерпретацій або тестування реальності. Спеціалісти заохочують своїх клієнтів до певної поведінки, вираження своїх почуттів та емоцій і до усвідомлення власних підсвідомих аспектів. Психолог заохочує до ризику; супроводжує на шляху від думок до відчуттів і назад, тим самим допомагаючи встановити нові зв'язки між ними. Роль психолога ще й в тому, щоб допомогти клієнту змінити своє уявлення про світ та про себе, додаючи нові знання та заохочуючи до пошуку найкращих рішень. Увесь цей процес здійснюється в контексті теплих, підтримуючих і постійних відносин. Широкий контекст, у якому можуть проходити ці процеси, – це один із зростаючих рівнів толерантності до афектів та регуляції емоцій, а також розвиток інтегративних наративів, які виникають зі стосунків клієнт – психотерапевт. У контексті емпатійного налаштування в безпечному та структурованому середовищі клієнтів

заохочують справлятися з тривогою, яка викликана різноманітними переживаннями, спогадами, думками. У цьому процесі нейронні сітки, які зазвичай заблоковані, активуються і стають доступними для включення у свідому обробку [6]. Через активацію великої кількості когнітивних та емоційних сіток раніше дисоційовані функції інтегруються та поступово переходять під контроль виконавчих функцій кори головного мозку. Наративи, які були сконструйовані разом із практикуючим психологом / психотерапевтом, утворюють новий шаблон для думок, поведінки та безперервної інтеграції.

Висновки. Результати теоретичного огляду теми підтверджують, що консультативна та психотерапевтична діяльність має значний психофізіологічний вплив на клієнтів, сприяючи зміні їхньої поведінки і мислення. Основними механізмами, які забезпечують ефективність консультування, є нейропластичність мозку, когнітивна реорганізація та емоційна регуляція. Під час консультативної взаємодії відбувається активізація нейронних мереж, що відповідають за адаптацію до нової інформації, зміну поведінкових патернів і формування більш адаптивних когнітивних схем.

Емоційна регуляція, як невід'ємна частина психофізіологічної відповіді на консультативний вплив, відіграє ключову роль у процесі трансформації мислення. Відчуття емоційної підтримки та безпеки сприяє зниженню рівня стресу, що дає змогу клієнтам ефективніше сприймати та інтегрувати нові знання.

Практичні аспекти консультативної діяльності мають враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості клієнтів, включно з їхньою схильністю до стресових реакцій, рівень нейропсихологічної пластичності та особливості сприйняття інформації. Поєднання доказових методик з урахуванням психофізіологічних даних дає змогу підвищити ефективність консультативної роботи, сприяючи глибоким та стійким змінам у поведінці й світогляді клієнтів.

Таким чином, інтегративний підхід до консультування, який поєднує психологічні, фізіологічні та когнітивні аспекти, є перспективним напрямом для розвитку ефективних практик у сфері психологічного консультування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Козоліно Л. Нейробіологія психотерапії. Київ : Діалектика, 2022. 668 с.
2. Власюк Д. П. Нейропсихологія нинішнього сторіччя: перспективи й виклики. *Психологічні перспективи*, 2018. Вип. 31. С. 45–56.
3. Гінгер С. Психотерапія: 100 хибних уявлень або як зробити свій вибір. Коломия : Вік, 2021. 207 с.
4. Мікадзе Ю. В. Нейропсихологія дитячого віку. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 288 с.
5. Гінгер С. Психотерапія: мистецтво стосунків. Чернівці : Вартківці, 2021. 224 с.
6. Cozolino L.J. Why therapy works: Using our minds to change our brains. New York Norton. 2015.

REFERENCES:

1. Kozolino, L. (2022). Neurobiolohiia psykhoterapii [Neurobiology of psychotherapy]. Kyiv: Dialektyka. 668 p. [in Ukrainian].
2. Vlasjuk, D.P. (2018). Neiropsykholohiia nynishnoho storichchia: perspektyvy y vyklyky [Neuropsychology of the present century: prospects and challenges]. *Psykhologichni perspektyvy*, 31, 45–56 [in Ukrainian].
3. Hinher, S. (2021). Psykhoterapiia: 100 khybnykh uiavlen abo yak zrobyty svii vybir [Psychotherapy: 100 misconceptions or how to make your choice]. Kolomyia: Vik. 207 p. [in Ukrainian].
4. Mikadze, Yu.V. (2022). Neiropsykholohiia dytiachoho viku [Neuropsychology of childhood]. Kyiv: Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky. 288 p. [in Ukrainian].
5. Hinher, S. (2021). Psykhoterapiia: mystetstvo stosunkiv [Psychotherapy: The Art of Relationships]. Chernivtsi: Vartykivtsi. 224 z. [in Ukrainian].
6. Cozolino, L.J. (2015). Why therapy works: Using our minds to change our brains. New York Norton [in English].