

Psychic capacity and body awareness as psychophysiological factors of stress resistance and resilience

Olga Malikova

School of Biodynamics and Integrative Body Practices, Kyiv

<https://orcid.org/0009-0002-4342-1238>

Abstract. The theses examine psychic capacity and body awareness as important psychophysiological resources that contribute to the development of stress resistance and personal adaptability. The role of interoception in shaping effective emotional regulation and adaptation to stressful situations is highlighted. Key mechanisms of interaction between body awareness and psychic capacity are presented, and prospects for further research in this field are outlined.

Keywords: psychic capacity, body awareness, interoception, stress resistance, resilience.

Психічний об'єм і тілесна усвідомленість як психофізіологічні чинники стресостійкості та резильєнтності

Ольга Малікова

Школа біодинаміки та інтегруючих тілесних практик, м. Київ

<https://orcid.org/0009-0002-4342-1238>

Анотація. У тезах розглядаються психічний об'єм і тілесна усвідомленість як важливі психофізіологічні ресурси, що сприяють розвитку стресостійкості та особистісної адаптивності. Акцентовується роль інтероцепції у формуванні ефективної емоційної регуляції та адаптації до стресових ситуацій. Окреслено основні механізми взаємодії тілесної усвідомленості та психічного об'єму, а також перспективи подальших досліджень у цій сфері.

Ключові слова: психічний об'єм, тілесна усвідомленість, інтероцепція, стресостійкість, резильєнтність.

Сучасний світ вимагає від особистості здатності ефективно функціонувати в умовах постійної зміни, високої інтенсивності інформаційних потоків і соціального напруження. Ці фактори сприяють зростанню рівня хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження психічної стійкості [1]. У зв'язку з цим, актуальним є пошук внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині не лише витримувати вплив стресових факторів, а й адаптуватися до них, зберігаючи психологічну рівновагу та здатність до ефективної діяльності. Одним із таких ресурсів виступає психічний об'єм.

Психічний об'єм – це здатність особистості вмщати широкий спектр емоційних, когнітивних і тілесних переживань, не втрачаючи при цьому внутрішньої стабільності та здатності до саморегуляції [2]. Людина з розвиненим психічним об'ємом може утримувати в собі складні суперечливі емоції, не уникаючи їх і не руйнуючись під їхнім тиском. Психічний об'єм є основою для здатності до рефлексії, емоційного контейнерування, а також для збереження цілісності особистості у кризових ситуаціях.

Розширення психічного об'єму тісно пов'язане з розвитком тілесної усвідомленості. Тілесна усвідомленість – це здатність людини сприймати, розпізнавати та інтегрувати тілесні сигнали, фізіологічні зміни та емоційні стани, які проявляються через тіло [3]. Саме завдяки розвитку тілесної усвідомленості

людина здатна своєчасно виявляти ранні ознаки стресу, напруги або емоційного дисбалансу, що дає змогу регулювати ці стани на початкових етапах.

Відсутність тілесної усвідомленості призводить до втрати чутливості до власних потреб, ігнорування сигналів перевантаження, що, зрештою, може спричинити розвиток психосоматичних розладів, хронічної втоми та депресивних станів [1]. Тілесна дисоціація, яка виникає як захисна реакція на травматичний досвід, звужує психічний об'єм та погіршує здатність до стресостійкості.

Психофізіологічні дослідження свідчать про те, що тілесна усвідомленість активує інтероцептивні механізми – систему внутрішнього сприйняття, яка відповідає за відчуття внутрішнього стану організму [4]. Інтероцепція забезпечує зв'язок між тілом і психікою, дозволяючи людині краще розпізнавати свої емоційні та фізіологічні реакції, що сприяє формуванню більшої психічної гнучкості та витривалості [5]. Останні дослідження показують, що інтероцепція складається з кількох компонентів: точності сприйняття тілесних сигналів, метакогнітивного усвідомлення та сенсорної чутливості. Ці компоненти відіграють ключову роль у формуванні емоційного досвіду та стресової реакції [5].

З точки зору нейрофізіології, інтероцепція активує вагусний тонус – одну з її форм – через дію на медіальну префронтальну кору та інсулу, що забезпечує швидке відновлення після стресу [5]. Це веде до зниження фізіологічної збудженості: стабілізації серцевого ритму та дихання.

Зв'язок між інтероцепцією та резильєнтністю підтвердили дослідження: низька резильєнтність асоціюється з недостатністю уваги до внутрішніх сигналів і надмірною нейрональною реакцією на несприятливі відчуття [6]. Такі висновки підтверджують роль тілесної усвідомленості як ключового компонента адаптивної психофізіологічної стійкості.

У міжособистісному контексті й при психічних розладах (травма, ПТСР) інтероцепція відіграє роль триггеру у формуванні резильєнтності. Огляд літератури висвітлює важливість метакогнітивного (усвідомленого) рівня інтероцепції в ефективній емоційній регуляції при ПТСР [6].

Формування тілесної усвідомленості та розширення психічного об'єму безпосередньо пов'язане з розвитком стресостійкості – здатності ефективно функціонувати в умовах стресу та мінімізувати його негативний вплив на психіку. Високий рівень тілесної усвідомленості дозволяє людині залишатися в контакті з собою навіть у ситуаціях сильного напруження, уникати емоційних вибухів або станів внутрішньої "порожнечі" [3].

Окрім стресостійкості, ці чинники є важливою основою для розвитку резильєнтності – здатності адаптуватися до змін, відновлюватися після втрат і криз, перетворюючи складний досвід на ресурс [6]. Резильєнтність передбачає не лише витримку, а й здатність до особистісного зростання внаслідок пройдених труднощів. Розвинений психічний об'єм дозволяє особистості глибше осмислювати травматичні події, інтегрувати їх у свій життєвий досвід та зберігати внутрішню цілісність.

Практичними методами розвитку психічного об'єму та тілесної усвідомленості є тілесно-орієнтована психотерапія, соматичні практики, дихальні техніки, усвідомлені фізичні вправи, практики не вольової уваги, медитація зосередження на тілі (body scan), а також щоденне рефлексивне усвідомлення тілесних відчуттів у поточних життєвих ситуаціях [2; 3].

Регулярна практика тілесної усвідомленості знижує рівень фізіологічної активації, активує парасимпатичну нервову систему, стабілізує серцево-судинну та дихальну діяльність, що сприяє зменшенню рівня тривожності, зниженню емоційної лабільності та підвищенню загальної стресостійкості [1; 3].

Підвищення психічного об'єму в процесі тілесної роботи створює умови для більш усвідомленого емоційного реагування, кращої здатності до самоусвідомлення та емоційної регуляції, що є ключовими компонентами резильєнтності [2; 6]. Це також дозволяє розвивати здатність бути присутнім у складних міжособистісних взаємодіях, не уникати складних почуттів і залишатися в контакті із собою та іншими навіть у кризових ситуаціях.

Таким чином, психічний об'єм і тілесна усвідомленість виступають взаємопов'язаними психофізіологічними ресурсами, що забезпечують здатність людини до гнучкої адаптації, ефективної емоційної регуляції, стресостійкості та резильєнтності. Вони створюють базу для глибшого самоусвідомлення, стійкості до впливу стресових факторів і здатності до відновлення після кризових ситуацій.

Розвиток цих характеристик є ключовим напрямом у сучасних підходах до підтримки психічного здоров'я, профілактики стресових і психосоматичних розладів, а також особистісного зростання.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні взаємозв'язку тілесної усвідомленості, психічного об'єму та резильєнтності у різних вікових, професійних та клінічних вибірках. Важливо також продовжувати розробку й удосконалення практичних програм розвитку цих ресурсів у контексті психопрофілактики, психотерапії та освітніх проєктів із підвищення психічної стійкості.

Список використаних джерел

1. Джулай О. В., Куртова Г. Ю., Малікова О. В. Тілесна усвідомленість як ресурс психологічного благополуччя: роль біодинаміки у регуляції нервової системи. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності : матеріали науково-практичної конференції / м. Одеса, 7 квітня 2025 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. с 220-222. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-63>.
2. Craig A. D. How do you feel – now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. Vol. 10(1). P. 59–70. <https://doi.org/10.1038/nrn2555>.
3. Ogden P., Minton K., Pain C. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company, 2006. 384 p.
4. Haase L., Thom N. J., Shukla A., Davenport P. W., Simmons A. N., Paulus M. P. Mindfulness-based training attenuates insula response to an aversive interoceptive challenge. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2016. Vol. 11(1). P. 182–190. DOI: 10.1093/scan/nsu042.
5. Khalsa S. S., Adolphs R., Cameron O. G., Critchley H. D., Davenport P. W., Feinstein J. S., et al. Interoception and mental health: a roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2018. Vol. 3(6). P. 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004>.
6. Mehling W. E., Price C., Daubenmier J., Acree M., Bartmess E., Stewart A. Body awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*. 2011. Vol. 6. Article 6. <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>.