

4. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Rev. ed. New York : Washington Square Press, 1985. 221 p.
5. Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40, No. 2. P. 218–227.
6. Neimeyer R. A., Klass D., Dennis M. A. A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies*. 2008. Vol. 28, No. 6. P. 485–498.
7. Perlman D., Peplau L. A. Toward a social psychology of loneliness // Gilmour R., Duck S. (Eds.). *Personal relationships in disorder*. New York : Academic Press, 1981. P. 31–56.
8. Regev R., Nuttman-Shwartz O. Older adults' experience of relocation to protected housing in the context of forced migration. *Clinical Gerontologist*. 2016. Vol. 39, No. 5. P. 377–393.
9. Vanhalst J., Luyckx K., Teppers E., Goossens L. Disentangling the association between loneliness and depressive symptoms: The role of self-esteem and perceived peer relationship quality. *The European Journal of Developmental Psychology*. 2013. Vol. 10, No. 3. P. 319–337.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-3>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ

Опацька Тетяна Анатоліївна

*студентка ПСЗ-24-2М групи 1 курсу за спеціальністю «Психологія»,
Поліський національний університет
м. Житомир, Україна*

Стрес є невід'ємною складовою життя сучасної людини, особливо в умовах швидких змін, високих вимог та соціального тиску. Вплив стресових факторів може призводити до суттєвих змін у фізіологічному, емоційному та когнітивному стані людини, впливаючи на якість її життя. Психофізичні реакції на стрес у дорослих є предметом численних досліджень, адже вони визначають не лише адаптаційні можливості організму, а й загальний рівень психологічного благополуччя [1].

Складні психофізіологічні реакції на стрес є предметом інтенсивних наукових досліджень. Інтерес зумовлений тим, що стрес запускає каскад взаємопов'язаних процесів, які охоплюють різні рівні

функціонування організму – від молекулярних змін у нейронах до змін у когнітивних процесах та емоційній сфері. Індивідуальний досвід переживання стресу є унікальним і формується під впливом цілого ряду взаємопов'язаних факторів.

Таким чином, глибоке та всебічне вивчення здатності дорослих протистояти стресу є не просто академічним інтересом, а нагальною практичною потребою, яка може суттєво вплинути на якість життя та психічне здоров'я населення. Метою дослідження є аналіз рівня психологічного стресу та стресостійкості у дорослого населення в т.ч. військових, людей з ампутацією, людей, які втратили рідних, а також оцінка індивідуальних реакцій на стресові чинники на основі кількісного та якісного аналізу даних.

Гіпотеза дослідження: чим вищий рівень стресостійкості, тим більше вони схильні до таких стратегій подолання важких життєвих ситуацій, як асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, чим нижчий рівень життєстійкості та стресостійкості до стратегій подолання: імпульсні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії, агресивні дії, обережні дії. Коли організм реагує на стрес, відбуваються такі типові фізіологічні зміни: частішає серцебиття та дихання, зростає кров'яний тиск, у кров виділяються гормони стресу (адреналін, норадреналін, кортизол), підвищується рівень цукру, напружуються м'язи, порушується робота травлення (сповільнюється або пришвидшується) та тимчасово послаблюється імунітет, особливо якщо стрес є тривалим. Психологічна реакція на стрес проявляється на рівні мислення, емоцій та поведінки. Серед когнітивних порушень спостерігаються проблеми з увагою, погіршення пам'яті, нав'язливі думки та звуження сприйняття. Емоційно людина може відчувати тривогу, страх, роздратування, злість, безпорадність та пригнічений настрій. Поведінкові зміни можуть включати метушливість або загальмованість, уникання певних обставин, розлади харчової поведінки, проблеми зі сном та підвищену агресивність.

Слід підкреслити, що те, як саме кожна людина психологічно та фізично реагує на стрес, значною мірою визначається різними факторами. До них належать: вид і сила стресового фактора, генетична схильність, особливості характеру (наприклад, рівень тривожності чи оптимізму), попередній досвід успішного подолання стресу, наявність внутрішніх сил, дієвість стратегій справляння та підтримка з боку суспільства.

З погляду еволюції, реакції на стрес є пристосувальним механізмом, що допомагає вижити. Однак, якщо вони стають занадто сильними, частими або тривалими, ці реакції можуть втратити свою адаптивну функцію та почати шкодити фізичному й психічному здоров'ю.

Дослідження стресових реакцій показує тісний взаємозв'язок між психікою та фізіологією, підтверджуючи, що організм реагує на зовнішні подразники як єдине ціле. Психофізичні реакції демонструють, як психічне сприйняття небезпеки перетворюється на відчутні фізичні зміни, що відбуваються в усіх системах організму. Сучасні дослідження стресу фокусуються на створенні цілісних моделей його управління, враховуючи взаємозв'язок між фізичним станом, психікою та соціальним середовищем людини. Одним із провідних напрямків психологічної профілактики є консультування, націлене на формування в клієнтів здатності до самостійної регуляції емоцій та поведінки, розвиток ефективних стратегій подолання стресових ситуацій та посилення їх внутрішньої стійкості. Професійні вимоги, соціальна відповідальність, сімейні турботи, а в умовах України ще й травматичний досвід війни та економічні труднощі – все це створює специфічний контекст стресу, який потребує особливої уваги.

Дане дослідження спрямоване на здійснення аналізу психічного статусу дорослих індивідів та проведення оцінки їхньої стресостійкості.

У дослідженні взяли участь люди 20-50 років, військові, люди з ампутацією, клієнти відділення Ощадбанку селища Попільні Житомирської області, у кількості 35 осіб. З них 6 жінок та 29 чоловіків. Було використано для дослідження Методику Тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих. Основна мета тесту, виявлення рівня стресу та його прояви. Методика складається з 4 розділів в кожному з них описані по 12 ознак стресу : інтелектуальні, поведінкові, емоційні і фізіологічні.

Таблиця 1.

Визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) військових,
з ампутацією, клієнтів Ощадбаку селища Попільні,
Житомирської області

Рівень стресу	Чоловіки		Жінки	
Відсутній	0	-	0	-
Помірний	4	11,43%	2	5,71%
виражене напруження	15	42,85%	3	8,57%
сильний стрес	10	28,57%	1	2,86%
небезпечний стрес	5	14,29%	0	-

Можна зазначити, що із загальної кількості респондентів: 18 (51,42 %) людей мають виражене напруження, 1 жінка (2,86 %) та 10 чоловіків (28,57 %) сильний стрес, тобто 29 людей (82,85 %) мають досить виражений показник стресу , відсутній та помірний стрес

також мають тільки 6 чоловік (4 чоловіки (11,43 %) та 2 жінки(5,71 %)), також небезпечний стрес переживають 5 чоловіків(14,29 %). Результати цього дослідження показують, що серед чоловіків та жінок існує різниця у рівні стресостійкості. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як особистісні риси, соціальна підтримка та досвід подій війни.Результати дослідження є важливими і підкреслюють необхідність персоналізованого підходу в роботі зі стресом у дорослих. Те, що більшість жінок у вибірці демонструють середній рівень стресостійкості, а значна частина чоловіків має низьку здатність до адаптації в стресових ситуаціях, чітко вказує на існування гендерних відмінностей у реакції на стрес та здатності до його подолання.Ці висновки мають пряме практичне значення для розробки психологічних інтервенцій. Врахування статевих та соціальних особливостей респондентів при розробці програм профілактики та корекції стресових станів може значно підвищити їхню ефективність. Крім того, соціальний контекст, в якому перебувають чоловіки та жінки, їхні ролі, обов'язки та підтримка, яку вони отримують, також можуть впливати на їхню стресостійкість. Тому, розробка інтервенцій має враховувати ці соціальні аспекти. Тривала дія стресорів справді виснажує адаптаційні резерви організму, призводячи до дезадаптивних станів, які проявляються як у сфері емоційного благополуччя (тривожність, депресія, дратівливість), так і на фізіологічному рівні (порушення сну, головні болі, проблеми з травленням, серцево-судинні захворювання тощо). Важливість інтегрального показника психічної напруженості (ППН) у діагностиці та консультуванні є незаперечною. Він дозволяє отримати більш цілісне уявлення про стан клієнта, враховуючи взаємодію психічних та фізіологічних компонентів стресової реакції.Психофізичний підхід є ключовим для глибокого розуміння цього взаємозв'язку. Він дає змогу не лише констатувати наявність стресу, але й розібратися в механізмах його впливу на організм, що є необхідною умовою для розробки ефективних корекційних стратегій. Визначення рівня стресостійкості дозволяє проактивно виявляти групи ризику та своєчасно надавати їм персоналізовану психологічну допомогу. Програми підтримки, що базуються на індивідуальних потребах та особливостях, мають значно більший потенціал для успішної адаптації та подолання стресових станів. Особливо актуальним стає системний підхід до збереження психічного здоров'я дорослого населення в умовах України, де зростаюча соціальна напруга, невизначеність майбутнього та триваючі наслідки воєнних дій створюють потужний стресогенний фон. Діагностика рівня стресу, навчання ефективним стратегіям копінгу та зміцнення внутрішніх

психологічних ресурсів є критично важливими для забезпечення стійкості та благополуччя українців.

Література:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-4>

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВИМИ ТРАВМИ ПОЛОНУ

Стахнів Ольга Миколаївна

магістр філософії,

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
філософський факультет, студентка 1-го курсу, 053: психологія,
м. Львів, Україна*

Військовий полон – один із найсильніших стресових факторів, що має довготривалі нейробиологічні, психологічні та соціальні наслідки, а також, є таким, що лякає навіть відважних та витривалих воїнів [1]. Катування та тортури, яких зазнають полонені, найчастіше мають за мету зламати особистість, відчуття власну гідність, знищення цінностей та віри. У звільнених з полону ветеранів часто виражені високі показники ПТСР, депресії, тривожності, а також різні форми моральної травми, порушення прив'язаності і довіри [2]. Нейробиологічні зміни включають гіперреактивність лімбічної системи та дисфункцію фронтально-лімбічних зв'язків, що підсилюють емоційну дисрегуляцію. Соціальна реінтеграція ускладнюється через стигму, зниження стратегічного мислення та колективну зневагу [12]. Прототипно-ефективні інтервенції – когнітивно-поведінкова терапія, травма-фокусована психотерапія й програми групової підтримки – здатні пом'якшити наслідки травми після полону та відновити психосоціальне функціонування особистості.

Ветерани, які пережили полон під час військових конфліктів, мають упр'ятеро вищий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу