

## **ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ В УМОВАХ СТРЕСУ**

Життя та діяльність людини в соціально-економічних умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язана з періодичним, іноді досить тривалим та інтенсивним впливом на нього несприятливих факторів, що супроводжується виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапругою фізичних та психічних функцій [1; 2; 3].

За оцінками численних експертів сьогодення значна частина населення страждає на психічні розлади, викликані гострим або хронічним стресом. Він набуває масштабів епідемії і є основною соціальною проблемою сучасного суспільства. Аналіз досліджень з психологічного стресу свідчить про те, що основна увага приділялася стресовим впливам і проявам, меншою мірою – впливу особистісних особливостей на стресорну реакцію і явно недостатньо зверталася уваги процесу подолання стресу, тобто фактичним стресовим взаємодіям, що відбуваються між індивідом та умовами середовища [3].

Цю взаємодію слід розглядати як вплив не так окремих статичних причин зміни функціонального стану та поведінки, а динамічних компонентів активності людини (інформаційних, енергетичних, тимчасових), когнітивних оцінок впливів стрес-факторів та особистісних регуляторів формування стресу та його подолання. Вивчення психологічного стресу вимагає обліку таких моментів, як значущість ситуації для суб'єкта, особливостей інтелектуальних процесів, особистісних характеристик. Ці психологічні чинники зумовлюють і специфіку реакцій у відповідь.

На відміну від фізіологічного при психологічному стресі вони індивідуальні і не можуть бути передбачені. Основною особливістю реакцій та поведінки людини при стресі є прагнення якимось чином протидіяти його зародженню, подолати несприятливі прояви та наслідки розвитку стресу [1].

Війна не лише серйозно впливає на фізіологічний та психічний стан людей, а й може призвести до серйозних наслідків для їхнього здоров'я та добробуту. У лютому 2022 року РФ здійснила вторгнення на територію України і почалася повномасштабна війна. Ця подія торкнулася різних категорій населення: й тих, хто опинився у зоні бойових дій або в окупованих територіях, жителів тилу, переселенців та тих, хто виїхав за кордон. На відміну від короткочасних стресів, які можуть бути корисними для здоров'я, постійний тривалий стрес, тривожність та довготривала напруга виснажують організм, погіршують фізичний стан і можуть призвести до розвитку різних психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний синдром та інші порушення.

Стрес у воєнний час виявляється у формі як хронічного тривалого стресу, так і гострих короткочасних епізодів, що періодично посилюються, і може мати як фізіологічні, так і нервово-психічні аспекти. Під час стресових ситуацій робота ендокринної системи зазнає змін: виробництво гормонів стресу, таких як адреналін, норадреналін, кортизол та інші, збільшується в кількісному вираженні і фізіологічному впливі. Ці гормони необхідні для організму, але їх надмірна або недостатня продукція може призвести до розвитку різних хвороб, які загрожують життю. Цей процес може бути розділений на кілька етапів: ініціацію відповіді на

травматичну подію, етап опору та дистрес, коли організм відчуває виснаження ресурсів та втрачає здатність адаптуватися.

Без адекватної корекції у необхідному обсязі психотравми війни може стати тригером інфарктів, інсультів, серцево-судинних захворювань, ниркової недостатності, остеопорозу, проблем із щитовидною залозою, онкології. У жінок стрес входить у першу трійку причин мастопатії.

Для відображення поліморфізму адаптаційних можливостей організму в результаті аналізу виділено шість психофізіологічних детермінантів:

а) "Гіперсимпатореактивність" – інтегральна сукупність психологічних показників та реактивності вегетативної нервової системи - визначає наявність чи відсутність ситуаційного контролю при гіпертонусі симпатoadреналової системи;

б) "Стабільність адаптаційних систем організму" розкриває суть психовеgetативного забезпечення діяльності організму, достатнього для адаптаційних можливостей;

в) "Симпатореактивність" – сукупність психологічних інтегральних показників та частоти серцевих скорочень – характеризує реактивність симпатичної нервової системи;

г) "Вегетативний дисбаланс" відображає симпатичне та парасимпатичне забезпечення нервової системи;

д) "Психопарасимпатикотонія - вегетоабільність" вказує на готовність організму до адаптації.

У специфіці діагностики стану адаптованості психовеgetативний баланс складається із узгодженості між собою психоемоційного тону та психоемоційної реактивності. Таким чином, сприятливі психофізичні дані, висока працездатність, витривалість, стійкість до негараздів та хвороб, що відповідає нормі інтелекту, здатність до набуття досвіду сприяють набуттю якостей нормальної адаптивності за умов стресу.

Таким чином, механізмом впливу психоемоційної напруги на метаболічні та гомеостатичні процеси при розвитку захворювань в умовах стресу є тривале збільшення рівня катехоламінів у крові.

У ході дослідження, спрямованого на визначення психофізіологічного профілю людини в умовах стресу, було отримано наступні наукові висновки: стресові ситуації викликають комплексну реакцію організму, що включає як психічні, так і фізіологічні зміни, індивідуальна відповідь на стрес, що залежить від різноманітних факторів, психофізіологічний профіль людини в умовах стресу може бути визначений за допомогою різноманітних методів, таких як аналіз психологічних показників, вимірювання фізіологічних параметрів та застосування сучасних технологій нейроіміджингу.

Однією з ключових характеристик психофізіологічного профілю в умовах стресу є рівень активності гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи (ГГНС), а також зміни в електрофізіологічних показниках мозку, таких як електроенцефалографія (ЕЕГ). Розуміння індивідуальних особливостей реакції на стрес може допомогти в розробці ефективних стратегій адаптації та зменшення негативних наслідків стресу для здоров'я та добробуту людини.

## **Література**

1. Психологія стресу та способи боротьби з ним. URL :  
[https://edx.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014\\_T1/about](https://edx.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/about)

2. Norman M. These Good Men. Friendships Forged From War. New York : Crown, 2019.  
P. 139–141.

3. Lifton R. J. Home from the War : Vietnam Veterans: Neither Victims nor Executioners.  
New York : Simon&Schuster, 2023. 31 p.