

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри



“18” листопада 2025

**ПРОФІЛАКТИКА ТІЛЕСНО-СОМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС В
ЮНАЦЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м207П-з

Марія ЄРМАШОВА

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Керівник: к. психол. наук, ст. викл.,

Оксана СТІЛЬЧУК

Рецензент: к. психол. наук, доцент

Ірина ЧЕРЕЗОВА

Запоріжжя – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС В ЮНАЦЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	9
1.1 Структура нервової системи людини.....	11
1.2 Периферична нервова система: структура, функції та роль у формуванні соматичних реакцій на стрес.....	13
1.3 Функціональна роль ПНС у формуванні стресових та соматичних реакцій.....	15
1.4 Робота ПНС у контексті хронічного стресу.....	16
1.5 Рептильний мозок як еволюційно найдавніша система виживання..	16
1.6 Лімбічна система як емоційно-мотиваційний центр мозку	18
1.7 Взаємодія рептильного мозку, лімбічної системи та неокортекса у формуванні стресових та соматичних реакцій.....	20
1.8 Неокортекс, лобові частини та префронтальна кора мозку: функції та взаємодія в контексті регуляції стресових і соматичних реакцій.	21
1.9 Гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь: структура, функції та роль у формуванні стресової відповіді.....	23
1.10 Взаємодія рептильного мозку, лімбічної системи у формуванні соматичних реакцій на стрес.....	25
1.11 Взаємодія центральної та периферичної нервових систем у формуванні соматичних реакцій на стрес у юнацькому віці.....	26
1.12 Стрес і дистрес під час війни: вплив на юнацький вік.....	28
1.13 Розвиток тілесно-орієнтованої психотерапії.....	32
1.14 Сучасні дослідження на тему соматичних реакцій на стрес.....	35
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	42
2.1 Програма та етапи дослідження.....	42
2.2 Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.....	43
2.3 Аналіз результатів констатувального етапу	44
Висновки до другого розділу.....	47
РОЗДІЛ 3 РЕАЛІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТІЛЕСНО-СОМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	49
3.1 Методологічні засади та зміст тренінгової роботи	49
3.2 Аналіз ефективності впровадження програми.....	54
Висновки до третього розділу.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистий практичний досвід вивчення тілесності людини у роботі з клієнтами юнацького віку виявив значний вплив довготривалого стресу на стан здоров'я підростаючого покоління.

Емоції – реакція людини на зовнішні події. Слово «емоція» походить від латинського E (з) та MOVERE (рухатися):рухатися назовні. Внутрішнє та сенсорне переживання почуття стає рухом назовні або в навколишнє середовище: почуття смутку стає плачем. Таким чином ми можемо поєднати потребу, яку відображає почуття, з навколишнім середовищем, де ця потреба може бути задоволена [23].

Сучасні умови війни створюють значний стресовий вплив на психіку молоді. В практичному досвіді психологічної роботи з молоддю спостерігається нездатність молоді реалізовувати свій емоційний стан через страх непорозуміння з боку соціуму. Ті, хто виїхав з України, проживають розрив з друзями та рідними, зустріч з іншою культурою, до якої важко адаптуватися через брак знання мови та особливостей менталітету. Молодь, яка залишилась в Україні зустрічається з браком спілкування, через навчання онлайн, переживає розрив з рідними та друзями, які виїхали закордон, перебування в стані постійного ризику для життя.

Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, тому надмірний психологічний тиск може мати довготривалі наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Одне з ключових особливостей це те, що «ти вже не дитина, але і не дорослий». Це спонукає юнака справлятися з проблемами самотужки, але досвіду і знань в самодопомозі та саморегуляції недостатньо, що активує захисні механізми психіки, такі як тілесно-соматичні прояви.

Під соматизацією розуміється психологічний захист, що проявляється у перетворенні емоційного напруження у соматичні прояви. Соматичні реакції організму з часом адаптуються до емоційного навантаження та набувають стійких проявів, а саме підвищений тонус м'язів, зміни в гормональній системі,

проблеми зі шкірою. Довгостроковий стрес в умовах війни капсулює емоційні прояви, призводячи до таких тілесно-соматичних реакцій, як порушення сну, хронічної втоми, головного болю, проблем з артеріальним тиском, порушення серцево-судинної системи та системи травлення, панічних атак, загострення хронічних хвороб та розвитку тілесних патернів поведінки, таких як згинання тіла, уникнення зорового контакту, покусування губ, тощо.

Згідно висновком Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 40% пацієнтів, які звертаються до лікарів загальної практики, не потребують жодної медичної допомоги, крім психотерапевтичної. Ця проблема актуальна у всіх країнах, оскільки в усьому світі спостерігається стійка тенденція до зростання психосоматичної патології.

Профілактика тілесно-соматичних реакцій у юнацькому середовищі в умовах війни є важливою складовою збереження психоемоційної стабільності та адаптації молоді до екстремальних умов. Вчасне виявлення та запобігання психосоматичним проявам сприяє покращенню якості життя, зниженню рівня стресу та тривожності, а також забезпечує гармонійний психофізіологічний розвиток особистості. Дослідження даної проблематики є актуальним для розробки ефективних методів психологічної підтримки, що сприятимуть збереженню здоров'я молоді та підвищенню їхньої стресостійкості.

Вільгельм Райх, Александр Лоуен, – один із засновників тілесно-орієнтованої психотерапії та перших дослідників зв'язку між тілом і психікою. Він вважав, що тіло є носієм психічної енергії: вільний її потік свідчить про здоров'я, а застій – про порушення. Райх наголошував на необхідності впливати на «панцир характеру» – хронічні м'язові напруження, які блокують емоції.

Александр Лоуен, продовжуючи ідеї Райха, розробив власну тілесну терапію. Він вважав, що психіка впливає на тіло через контроль: людина стримує емоції, напружуючи м'язи. Спочатку це відбувається свідомо, але постійне стримування стає несвідомим, і м'язи залишаються напруженими через неможливість контролювати процес розтягування та розслаблення постійно. Метод Лоуена полягає у посиленні напруги в заблокованих зонах для

подальшого вивільнення. Він також наголошував: загальна життєва енергія підтримує як психіку, так і тіло, а емоційні блоки виснажують цей енергетичний ресурс.

Мойше Фельденкрайзе запропонував дуже повільно і поступово наближати тілесний «образ Я» до реального уникаючи безпосередньої роботи з «блоками». За Фельденкрайзе, старий патерн руху розбивається на низку простих окремих рухів, що дає можливість його усвідомити та змінити, зробивши більш ефективним.

Франц Александер був першим, хто провів систематичні дослідження психосоматичних розладів. Один із кардинальних висновків цих досліджень полягав у тому, що розуміння та адекватне лікування органічних захворювань неможливе без аналізу та обліку психічного, емоційного, соматичного та культурного статусів пацієнтів.

Джеймс Кепнер розглядає роботу з тілом за принципом зміни навичок. Мета полягає в тому, щоб дозволити клієнту повністю привласнити напругу та висловити її природу. Зробити симптом контактнішим, а саме, фізичне перевести на психічне [23].

У своїй книжці «Нескінченна мережа: фасціальна анатомія і фізична реальність» Луї Шульц і Розмарі Фейтіс досліджують, як емоції зберігаються в організмі, зокрема у сполучній тканині. Автори стверджують, що емоції передаються через м'які тканини, і фасція є своєрідним емоційним тілом. Весь організм відчуває емоції через фасціальну мережу, і ми пізніше усвідомлюємо їх як гнів, любов чи страх. Наприклад, труднощі з шиєю можуть мати не лише фізичні, а й емоційні причини, які походять ще з дитинства [7].

Дослідження впливу стресу у юнацькому середовищі багатьох науковців показало, що при хронічному стресі у юнаків зазвичай мають місце характерні психоемоційні реакції. Спектр цих проявів достатньо широкий та залежить від багатьох факторів: типу нервової діяльності, способу реагування на стрес, особливостей функціонування вегетативної нервової системи. У цьому віці спостерігається позитивний зв'язок між рівнем соціальної тривожності з

вихідною симпатичною вегетативною реактивністю та реакцією кортизолу на стрес . У ранньому юнацькому віці проявлялася підвищена чутливість вегетативної регуляції до управління стресом у соціально складних умовах. Наслідками хронічного стресу у підлітковому віці можуть бути порушення вибудовування соціальних зв'язків, напади тривоги та страху, панічні атаки, агресія, порушення пам'яті, зниження швидкості розумових процесів, погіршення успіхів у навчанні тощо, а також формування психопатологічних станів. Надмірний стрес може призвести до заїкання, психогенної відсутності мовлення. Стресом може провокуватися почастищення мимовільних м'язових тіків у вигляді рухів чи звуків.

Психологічна робота з тілесними проявами психосоматики серед юнаків в умовах стресового впливу повномасштабної війни є вкрай важливою. Завчасне впровадження методів профілактики дозволить запобігти великій кількості психосоматичних розладів та соматичних реакцій, що в свою чергу призведе до збереження ментального та фізичного здоров'я молодого покоління. В майбутньому це допоможе створити дієві механізми для здорового розвитку молоді в стрес факторному середовищі.

Об'єкт дослідження – тілесно-соматичні реакції юнацького віку.

Предмет дослідження – психологічні умови та методи профілактики тілесно-соматичних реакцій на стрес у юнаків в умовах війни.

Мета дослідження полягає у: 1) визначенні особливостей тілесно-соматичних реакцій на стрес у юнацькому середовищі в умовах війни; 2) розробці ефективних психопрофілактичних заходів для зменшення їхнього негативного впливу на психічне та фізичне здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми тілесно-соматичних реакцій на стрес у юнацькому віці.
2. Дослідити психологічний стан дітей раннього юнацького віку та визначити рівень вираженості тілесно-соматичних маркерів стресу.

3. Розробити та впровадити тренінгову програму профілактики тілесно-соматичних реакцій на стрес.

4. Проаналізувати ефективність тренінгової програми за результатами контрольного етапу дослідження.

Методи дослідження.

Для реалізації мети дослідження було обрано Симптоматичний опитувальник SCL-90-R (L.R. Derogatis, R.S. Lipman) у україномовній адаптації.

SCL-90-R містить 90 тверджень, що об'єднані в 9 базових шкал (соматизація, нав'язливість, інтерперсональна чутливість, депресія, тривожність, ворожість, фобічна тривога, параноїдність, психотизм), а також дозволяє розрахувати загальний індекс тяжкості симптомів (GSI).

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено офлайн у Ліцеї №49 м. Києва серед учнів 9–11 класів. У констатувальному та контрольному етапах взяли участь 25 юнаків віком 15–18 років. Тренінгова програма була апробована на групі з 12 учасників у тому ж навчальному закладі.

Теоретичне значення полягає у поглибленні наукових уявлень про природу тілесно-соматичних реакцій на стрес у юнацькому віці, узагальненні підходів до профілактики соматизації, з'ясуванні ролі саморегуляції та тілесної усвідомленості у зниженні дистресу.

Практичне значення дослідження полягає в тому, щоб знайти дієві способи та алгоритми профілактики тілесно-соматичних реакцій на стрес в юнацькому середовищі в умовах війни. Опираючись на дослідження відомих психотерапевтів, які працювали з тілом клієнта в психотерапії та психосоматичними реакціями на травматичні події, спробувати поєднати з новітніми дослідженнями українських психотерапевтів, які проводилися в сучасних умовах війни в Україні. Першим етапом буде дослідити фізіологічні та психосоматичні реакції на стрес. Другий етап включає дослідження з особливостей впливу війни на юнацтво. Третім і завершальним етапом буде визначення та розробка ефективних методів профілактики, спрямованих на

зменшення негативного впливу стресових факторів на фізичний та психоемоційний стан молоді.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів із висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Розроблена та апробована тренінгова програма «Я і моє тіло під час війни: як опанувати стрес та зменшити тілесно-соматичні реакції» продемонструвала свою ефективність як засіб психологічної профілактики тілесно-соматичних реакцій на стрес у юнацькому віці.

Результати контрольного етапу емпіричного дослідження засвідчили:

- статистично значуще зниження показників соматизації (SOM) та загального індексу симптомів (GSI) за методикою SCL-90-R;
- помірне, але позитивне зниження рівня тривоги (ANX) та тенденцію до зниження депресивних проявів (DEP);
- якісні зміни у способах реагування на стрес і конфлікти (зростання здатності до саморегуляції, усвідомленої паузи, звернення до ресурсів замість соматизації).

Учасники тренінгу опанували конкретні інструменти самодопомоги (орієнтація, заземлення, дихальні техніки, мікро-рухи, рефлексія через «щоденник тіла»), сформували індивідуальні плани профілактики соматичних проявів, що підвищує їхню стресостійкість в умовах війни.

Отримані дані підтверджують висунуту гіпотезу про те, що цільова психологічна робота, орієнтована на тіло та емоції, сприяє зменшенню тілесно-соматичних реакцій на стрес у юнацькому середовищі. Програма може бути рекомендована до впровадження:

- у практиці психологів закладів освіти;
- у роботі центрів психосоціальної підтримки підлітків;
- у діяльності громадських та волонтерських організацій, що надають допомогу молоді, яка переживає наслідки війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adler J. Who is the Witness? A Description of Authentic Movement / In: Pallaro P. (Ed.). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. P. 141–159.
2. Alexander F. *Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications*. New York : W. W. Norton & Company, 1950.
3. Arnsten A. F. T. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. Vol. 10. P. 410–422 ст.
4. Beyrer C. Assessing the Impact of Russia's Invasion of Ukraine on Health Services : Crimes of War. *JAMA Health Forum*. 2024. № 5(5). DOI: 10.1001/jamahealthforum.2024.0924.
5. Caldwell C. *Getting Our Bodies Back: Recovery, Healing, and Transformation Through Body-Centered Psychotherapy*. Boston: Shambhala Publications, 1996. 250 p.
6. Children: innocent victims of war in Ukraine. *The Lancet Child Adolescent Health*. 2022. № 6(5). 279 p. DOI: [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(22\)00102-x](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(22)00102-x)
7. Darwin C. *The expression of the emotions in man and animals* / 3rd Edition, Oxford University Press, New York, 1872/1998.
8. Feldenkrais M. *The Master Moves*. New York : Harper & Row, 1984.
9. Gendlin E. *Focusing*. Toronto; New York : Bantam Books, 1982. 174 p.
10. Hodes M. Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2023. № 28(1). Pp. 3–14. DOI: 10.1177/13591045221125639.
11. Joseph L. *The Emotion Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*, 1999. 384 p.
12. Keleman S., Hendrix G. *Embodying Experience: Forming a Personal Life*. Center Press. 1987. 162 p.

13. Kepner J. I. *Body Process: A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy*. San Francisco : Jossey-Bass, 1987.
14. Khailenko O., Bacon A. M. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. №70(6). Pp. 1164–1174. DOI: 10.1177/00207640241264662.
15. Levine P. A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
16. Lowen A. *The Language of the Body*. New York : Grune & Stratton, 1958.
17. MacLean P. D. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York : Plenum Press, 1990. 672 p.
18. McEwen B. S. Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Annual Review of Medicine*. 2017. Vol. 69. Pp. 9–22.
19. Ogden P., Minton K., Pain C. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, 2006. 380 p.
20. Perry B. D., Pollard R. A., Blaichley T. L., Vigilante D. Childhood trauma, The neurobiology of adaptation, and use dependent of the brain. *Infant Mental Health Journal*. 1995. Vol. 16. № 4. Pp. 271–291.
21. Reich W. *Character Analysis*. London : Vision, 1933. 554 p.
22. Schultz L. *The Endless Web: Fascial Anatomy and Physical Reality* / Louis Schultz, Rosemary Feitis. Berkeley, CA : North Atlantic Books, 1996.
23. Бессел В. Д. К.. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому : дієві техніки зцілення від психологічних травм. Харків : Vivat, 2022. 624 с.
24. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *E-MedJournal*, 2024. URL: <https://uk.e-medjournal.com> (дата звернення: 10.12.2025).
25. Голдберг Є. Виконавчий мозок, лобні частина та цивілізований розум. *Оксфордський університет*. 2001.
26. Картер З. Книга людського мозку, 2001. 79 с.

27. Маркова М., Белоусова О., Алієва Т., Піонтковська О., Марков А., & Косенко К. (2025). Психосоматичні кореляти дистресу війни у дітей та підлітків. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2025. № 12(4(30)). С. 472–489. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2025-30-04>

28. Міжнародний науково-практичний workshop «Психологія переживання війни: досвід України», 2022. URL: <https://knukim.edu.ua/psychologiya-perezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/> (дата звернення: 10.12.2025).

29. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2011. 272 с.

30. Хомуленко Т. Б., Туркова Д. М. Психологія тілесності та сексуальності. Фокус психосоматичного партнерства : навч.-метод. посіб. Харків, 2021. 224 с.