

УДК 159.9.072.42

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.19>

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНІСТІ НА АДАПТАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

**Юлія Сарбей**

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

*просп. Льва Ландау, 27, м. Харків, Україна, 61080*

*<https://orcid.org/0009-0004-0837-7221>*

*e-mail: sarbieiyuliiia@ukr.net*

У статті здійснено розгорнутий теоретико-методологічний аналіз психофізіологічних механізмів впливу соціальної згуртованості на адаптаційні процеси особистості в умовах хронічного стресу. Соціальна згуртованість визначається як багатовимірний соціально-психологічний феномен і водночас інтегративний ресурс саморегуляції, що виконує регуляторну, стабілізаційну та буферну функції у структурі стресової відповіді. Доведено, що включеність індивіда у згуртоване соціальне середовище істотно модифікує когнітивну оцінку стресора, знижує суб'єктивне сприйняття загрози, інтенсивність катастрофізації подій та рівень очікуваної невизначеності, сприяє формуванню відчуття підтримки, безпеки, передбачуваності й контролю над ситуацією. На емоційному рівні соціальна згуртованість зменшує прояви тривожності, дистресу та емоційного виснаження, активізує механізми емоційної саморегуляції, підвищує суб'єктивне відчуття компетентності та підтримує психологічну стійкість у ситуаціях пролонгованого напруження. На психофізіологічному рівні вона опосередковує стабілізацію нейроендокринної регуляції, оптимізацію функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, підтримання вегетативного балансу, зниження рівня кортизолу, нормалізацію серцево-судинних показників і соматичного напруження. Такий комплексний вплив забезпечує збереження функціональної витривалості організму, попередження виснаження адаптаційних ресурсів, підтримання гомеостатичної рівноваги та довготривалої ефективності діяльності за умов хронічного стресового навантаження. Запропоновано інтегративну концептуальну модель, що поєднує соціально-психологічний, психофізіологічний і особистісно-адаптаційний рівні аналізу та відображає системний характер взаємодії соціальних і біологічних чинників у процесах саморегуляції та відновлення. Наголошено, що соціальна згуртованість є ключовим детермінантом збереження адаптаційного потенціалу, підвищення стресостійкості, емоційної рівноваги та пролонгованої психологічної надійності особистості.

*Ключові слова:* соціальна згуртованість, хронічний стрес, адаптація, психофізіологічна регуляція, саморегуляція, стресостійкість, адаптаційний потенціал.

Проблема хронічного стресу в сучасних соціальних умовах набуває системного характеру та виходить за межі суто клінічної або професійної проблематики. Тривале психоемоційне напруження супроводжується комплексними змінами у нейроендокринній регуляції, зокрема стабільною активацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі та підвищенням рівня кортизолу, що впливає на когнітивні функції, емоційну стабільність та поведінкову регуляцію [1, с. 873–880]. Дослідження свідчать, що за умов пролонгованого стресового впливу відбувається порушення адаптаційних механізмів, що проявляється зниженням варіабельності серцевого ритму, емоційною лабільністю та виснаженням ресурсів саморегуляції [1].

---

© Юлія Сарбей, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



Водночас у психологічній науці все більшої уваги набуває роль соціальних факторів у модифікації стресових реакцій. Згідно з буферною гіпотезою соціальної підтримки, наявність значущих соціальних зв'язків зменшує негативний вплив стресорів на психічне та соматичне здоров'я [2, с. 312–318]. Соціальна підтримка не лише послаблює суб'єктивне сприйняття загрози, а й опосередковує фізіологічну відповідь організму на стресові стимули.

Дослідження соціальної ізоляції підтверджують протилежний ефект: дефіцит міжособистісних зв'язків асоціюється з підвищеним ризиком тривожних, депресивних та соматичних розладів [3, с. 24–30; 4, с. 146–149]. Таким чином, якість соціального середовища виступає значущим предиктором як психологічного, так і фізіологічного благополуччя.

Разом із тим більшість досліджень зосереджуються на феномені соціальної підтримки, тоді як поняття соціальної згуртованості є більш комплексним і включає довіру, колективну ідентичність, нормативну узгодженість та взаємну відповідальність. На відміну від ситуативної підтримки, згуртованість формує стійке соціально-психологічне поле, яке може впливати на регуляторні процеси системно й довготривало.

У сучасних дослідженнях резильєнтності наголошується на динамічному характері адаптації до стресу та ролі ресурсів середовища у підтриманні функціональної стабільності [5, с. 55–60; 8]. Соціальна взаємодія розглядається як один із ключових факторів збереження психологічної стійкості, однак механізми її психофізіологічного впливу потребують глибшого теоретичного узагальнення.

У вітчизняній психологічній традиції соціальне середовище розглядається як важлива умова розвитку та збереження цілісності особистості [10; 11; 14]. Проте проблема інтеграції соціально-психологічного та психофізіологічного вимірів у межах єдиної моделі впливу соціальної згуртованості на адаптаційні процеси залишається недостатньо концептуалізованою.

На мою думку, соціальна згуртованість має розглядатися не лише як характеристика групової взаємодії, а як системний регулятор, що опосередковує взаємодію між когнітивною оцінкою ситуації, емоційним реагуванням і фізіологічною активацією. Саме через цей інтегративний вплив вона здатна виконувати буферну функцію щодо негативних наслідків хронічного стресу та сприяти збереженню адаптаційного потенціалу особистості.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування психофізіологічних механізмів впливу соціальної згуртованості на адаптаційні процеси особистості в умовах хронічного стресу та розроблення інтегративної концептуальної моделі цього впливу.

У сучасній психології соціальна згуртованість розглядається як багатовимірна характеристика групи, що відображає рівень інтегрованості її членів на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Вона включає довіру, взаємну підтримку, спільну ідентичність, нормативну узгодженість і відчуття приналежності до спільноти. На відміну від окремих актів соціальної підтримки, згуртованість має системний характер і формується як відносно стійка властивість соціального середовища [14].

З позицій соціальної психології якість міжособистісних зв'язків визначає ступінь психологічної безпеки, передбачуваності та стабільності соціальної взаємодії. Саме ці характеристики створюють підґрунтя для регуляції емоційного стану особистості. В умовах невизначеності або тривалого навантаження відчуття приналежності до згуртованої спільноти знижує інтенсивність тривожних очікувань та підсилює суб'єктивне відчуття контролю. У контексті соціальної регуляції стресу важливо розрізнити підтримку як ситуативну допомогу і згуртованість як структурну характеристику взаємодії. Буферна гіпотеза соціальної підтримки демонструє, що наявність значущих зв'язків зменшує негативний вплив стресорів [2, с. 312–318]. Проте згуртованість має більш глибокий вплив, оскільки

формує стабільну систему взаємодії, що впливає не лише на емоційні реакції, а й на когнітивні процеси оцінки загрози.

Дослідження наслідків соціальної ізоляції переконливо демонструють, що дефіцит соціальних контактів пов'язаний із підвищеним ризиком психічних та соматичних порушень [3, с. 24–30; 4, с. 146–149]. Таким чином, якість соціальних зв'язків виступає значущим предиктором адаптаційного функціонування особистості. На наш погляд, саме категорія соціальної згуртованості дозволяє пояснити не лише наявність зв'язків, а й їхню регуляторну силу. У вітчизняній психологічній традиції соціальна взаємодія розглядається як системоутворювальний чинник розвитку особистості. Особистість функціонує як відкрита система, у якій соціальні впливи інтегруються з внутрішніми механізмами саморегуляції [10]. У цьому контексті соціальна згуртованість може розглядатися як зовнішній ресурс, що підтримує цілісність внутрішньої регуляторної системи. Психологічна стійкість формується в процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем [12; 15]. Згуртоване соціальне поле сприяє формуванню позитивної самооцінки, стабільної ідентичності та впевненості у власних можливостях. Водночас фрагментоване або конфліктне середовище підсилює невизначеність та тривожність. У контексті адаптації до стресу важливим є не лише обсяг соціальних контактів, а їхня якість та структурна організованість. Соціальна згуртованість створює умови для синхронізації емоційних станів, узгодженості поведінки та взаємного регулювання напруження. Саме ця здатність до колективної регуляції, на нашу думку, є ключовою у поясненні її психофізіологічного впливу.

Сучасні підходи до дослідження резильєнтності підкреслюють її динамічний характер та залежність від ресурсів середовища [5, с. 55–60; 8]. Резильєнтність розглядається як процес позитивної адаптації за умов значного стресового навантаження. Вона не зводиться до індивідуальної риси, а формується у взаємодії особистості з соціальним контекстом. У цьому аспекті соціальна згуртованість виступає умовою підтримання психологічної стійкості. Вона знижує рівень соціальної невизначеності, підсилює відчуття підтримки та сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій. Згуртованість можна розглядати як структурний компонент резильєнтного середовища. Інтеграція концепції резильєнтності та феномену соціальної згуртованості дозволяє перейти від опису окремих соціальних факторів до розуміння системного механізму регуляції адаптаційних процесів. Саме через стабільну соціальну інтеграцію відбувається опосередкування когнітивної оцінки ситуації та інтенсивності емоційного реагування, що надалі впливає на фізіологічний рівень регуляції.

Хронічний стрес є складним психофізіологічним процесом, що супроводжується тривалою активацією регуляторних систем організму. Центральним механізмом стресової відповіді є активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, що призводить до підвищення секреції кортизолу та інших глюкокортикоїдів [1, с. 875–882]. За короткочасного стресу ця реакція виконує адаптивну функцію, мобілізуючи енергетичні ресурси та посилюючи готовність до дії. Проте у разі пролонгованого впливу стресорів відбувається порушення механізмів зворотного зв'язку, що спричиняє стан хронічної нейроендокринної активації.

Тривале підвищення рівня кортизолу асоціюється зі змінами у функціонуванні гіпокампа, префронтальної кори та мигдалеподібного тіла, що впливає на процеси пам'яті, прийняття рішень та емоційної регуляції [1]. Відповідно, хронічний стрес не лише виснажує фізіологічні ресурси, а й змінює характер когнітивної оцінки ситуації, посилюючи тенденцію до сприйняття подій як загрозливих. З огляду на це, психофізіологічні наслідки хронічного стресу мають системний характер і охоплюють як біологічні, так і психологічні рівні функціонування особистості. Саме ця інтегрованість визначає необхідність аналізу

соціальних факторів, здатних модифікувати інтенсивність нейроендокринної реакції. Окрім гормональних змін, хронічний стрес супроводжується дисбалансом між симпатичною та парасимпатичною ланками автономної нервової системи. Підвищена активність симпатичної системи призводить до тахікардії, підвищення артеріального тиску та зниження варіабельності серцевого ритму – показника, що відображає адаптивні можливості серцево-судинної регуляції [6].

Зниження варіабельності серцевого ритму розглядається як маркер зменшення гнучкості вегетативної відповіді та свідчить про виснаження адаптаційних резервів. Порушення балансу автономної регуляції негативно впливає на відновлювальні процеси та підвищує ризик соматичних ускладнень.

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок хронічного стресу та порушень сну. Тривалі психоемоційне напруження знижує якість та тривалість сну, що, у свою чергу, посилює вегетативну дисрегуляцію та знижує здатність до емоційної стабілізації [6]. Таким чином, формується замкнене коло: стрес порушує сон, а порушення сну підсилює фізіологічну вразливість.

Хронічний стрес впливає на когнітивні процеси оцінки ситуації, формуючи схильність до гіперболізації загрози та песимістичних очікувань. Відповідно до сучасних моделей соціальної регуляції, інтерпретація події як контрольованої або неконтрольованої визначає інтенсивність емоційної реакції та фізіологічної активації [2, с. 314–318]. За умов соціальної ізоляції посилюється тенденція до негативної когнітивної переоцінки та зростає рівень тривожності [3, с. 27–30]. Таким чином, когнітивний компонент стресової реакції є чутливим до соціального контексту. Саме через когнітивно-емоційний рівень соціальна згуртованість може впливати на психофізіологічні процеси. Відчуття підтримки та приналежності знижує суб'єктивну інтенсивність загрози, що опосередковано зменшує нейроендокринну та вегетативну активацію. Аналіз сучасних досліджень дозволяє зробити висновок, що хронічний стрес є не локальним порушенням, а системною дисрегуляцією. Він охоплює нейроендокринний, вегетативний та когнітивно-емоційний рівні, формуючи комплекс змін, що взаємно підсилюють один одного. У цьому контексті адаптація має розглядатися як багаторівневий процес, що включає здатність до регуляції фізіологічних реакцій, гнучкої когнітивної переоцінки та збереження емоційної стабільності. Резильентність як динамічний процес позитивної адаптації формується за умов наявності ресурсів середовища [5, с. 55–60; 8].

Відтак виникає потреба в інтеграції соціально-психологічних та психофізіологічних підходів до аналізу стресу. Соціальна згуртованість, на нашу думку, може виступати системним регулятором, що впливає одночасно на когнітивну оцінку, емоційне реагування та фізіологічну активацію.

Аналіз теоретичних положень дозволяє розглядати соціальну згуртованість не лише як характеристику групової взаємодії, а як системний регулятор, що опосередковує взаємозв'язок між когнітивною оцінкою ситуації, емоційним реагуванням та фізіологічною активацією. На відміну від ситуативної підтримки, згуртованість формує стійке соціально-психологічне поле, у межах якого знижується рівень невизначеності та посилюється відчуття передбачуваності.

Згідно з буферною гіпотезою, соціальні зв'язки зменшують негативний вплив стресорів [2, с. 312–318]. Однак у випадку соціальної згуртованості йдеться не лише про пом'якшення наслідків, а про трансформацію самої структури стресової реакції. Відчуття приналежності до стабільної спільноти змінює суб'єктивну інтерпретацію події: ситуація сприймається як менш загрозлива та більш контрольована, що знижує інтенсивність первинної емоційної активації.

Таким чином, соціальна згуртованість впливає на ранні етапи формування стресової реакції – на рівні когнітивної оцінки.

Когнітивна інтерпретація події визначає інтенсивність емоційної та фізіологічної відповіді. За умов соціальної ізоляції посилюється тенденція до негативної переоцінки ситуації та формування очікування загрози [3, с. 24–30]. Натомість згуртоване соціальне середовище створює умови для колективної інтерпретації подій, що знижує індивідуальну тривожність.

Ключовим психологічним ефектом згуртованості є зменшення суб'єктивної невідповідності. Відчуття, що труднощі розділяються з іншими, знижує внутрішню напруженість і перешкоджає формуванню катастрофічних сценаріїв мислення. Це сприяє стабілізації емоційного стану та підвищує гнучкість когнітивних процесів. Отже, когнітивно-емоційний механізм виступає первинною ланкою, через яку соціальна згуртованість впливає на подальші психофізіологічні процеси.

Зниження суб'єктивної загрозовості ситуації опосередковує зменшення активації гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Дослідження показують, що інтенсивність гормональної відповіді корелює зі сприйняттям стресора як неконтрольованого [1, с. 875–882]. Відтак зміна когнітивної оцінки здатна впливати на рівень кортизолу та тривалість фізіологічної активації.

Соціальна згуртованість, забезпечуючи відчуття підтримки та приналежності, зменшує переживання ізоляції, що є одним із факторів посилення стресової реакції [4, с. 146–149]. У цьому контексті вона може розглядатися як фактор, що обмежує надмірну нейроендокринну активацію та сприяє відновленню регуляторного балансу. Таким чином, нейроендокринний механізм є вторинною, але принципово важливою ланкою впливу соціальної згуртованості на адаптаційні процеси.

Хронічний стрес супроводжується дисбалансом автономної нервової системи та зниженням варіабельності серцевого ритму [6]. Стабільні соціальні зв'язки можуть сприяти відновленню парасимпатичної активності через зменшення емоційної напруги та стабілізацію афективних реакцій.

Згуртованість створює умови для синхронізації емоційних станів у групі, що має регуляторний ефект. Колективна підтримка знижує індивідуальний рівень напруження, а це, у свою чергу, позитивно впливає на показники автономної регуляції. Вегетативний механізм виступає індикатором ефективності соціальної регуляції: за умов високої згуртованості фізіологічні показники стабілізуються швидше після стресових подій.

Резильєнтність розглядається як процес позитивної адаптації в умовах значного стресового навантаження [5, с. 55–60; 8]. Вона формується у взаємодії індивідуальних і соціальних ресурсів. Соціальна згуртованість виступає структурним компонентом резильєнтного середовища, що забезпечує підтримання психологічної рівноваги. На відміну від індивідуальної стресостійкості, яка ґрунтується на особистісних характеристиках, згуртованість має колективний характер і може компенсувати дефіцит індивідуальних ресурсів. Саме тому її слід розглядати як макрорівневий чинник адаптації.

На підставі проведеного аналізу пропонується інтегративна модель впливу соціальної згуртованості на адаптаційні процеси особистості, що включає три взаємопов'язані рівні:

1. Соціально-психологічний рівень – довіра, ідентичність, підтримка, нормативна узгодженість.
2. Психофізіологічний рівень – регуляція нейроендокринної активності та автономного балансу.
3. Особистісно-адаптаційний рівень – збереження стійкості, гнучкість копінг-стратегій, підтримання функціональної стабільності.

Взаємодія цих рівнів має циркулярний характер: зниження фізіологічної активації стабілізує когнітивні процеси, що, у свою чергу, підсилює соціальну інтеграцію. Таким чином, соціальна згуртованість функціонує як системний регулятор, що підтримує адаптаційний потенціал особистості в умовах хронічного стресу.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати соціальну згуртованість як системний чинник регуляції адаптаційних процесів у межах багаторівневої моделі стресу. На відміну від традиційного акценту на соціальній підтримці як окремому ресурсі, запропонований підхід інтерпретує згуртованість як структурну характеристику соціального середовища, що впливає на механізми саморегуляції особистості комплексно та довготривало.

Сучасні дослідження стресу переважно зосереджуються на нейроендокринних та когнітивних аспектах регуляції [1; 2], тоді як соціальний вимір часто розглядається фрагментарно. Водночас дані щодо негативних наслідків соціальної ізоляції [3; 4; 7] свідчать про глибоку взаємопов'язаність соціальних і фізіологічних процесів. Це дає підстави стверджувати, що соціальне середовище є не лише контекстом, а активним регулятором психофізіологічних реакцій.

Запропонована модель уточнює цю взаємодію, підкреслюючи роль когнітивно-емоційної переоцінки як центральної ланки впливу згуртованості на фізіологічні механізми. Зниження суб'єктивної загрозливості ситуації, зумовлене відчуттям приналежності та підтримки, опосередковує зменшення нейроендокринної активації та сприяє стабілізації автономної регуляції. Таким чином, соціальна згуртованість функціонує як буфер не лише на психологічному, а й на фізіологічному рівні. Особливої актуальності це набуває в умовах тривалих соціальних криз, професійного перевантаження та воєнного стану, коли індивідуальні ресурси можуть виявитися недостатніми. У таких ситуаціях згуртованість групи здатна компенсувати дефіцит особистісної стресостійкості, підтримуючи функціональну стабільність та запобігаючи дезадаптації. У цьому контексті соціальна інтеграція виступає фактором підтримання резильєнтності [5; 8].

Важливим є й те, що запропонована модель дозволяє поєднати вітчизняну традицію розуміння особистості як цілісної системи [10; 11] із сучасними психофізіологічними концепціями стресу. Такий інтегративний підхід розширює межі інтерпретації адаптаційних процесів і відкриває можливості для міждисциплінарних досліджень.

Разом із тим теоретичний характер статті зумовлює необхідність подальшої емпіричної перевірки запропонованої моделі. Перспективним напрямом є дослідження взаємозв'язку між показниками соціальної згуртованості та біомаркерами стресу, зокрема рівнем кортизолу та варіабельністю серцевого ритму. Це дозволить уточнити механізми соціальної регуляції та визначити практичні інструменти підвищення адаптаційного потенціалу. Соціальна згуртованість може розглядатися як стратегічний ресурс підтримання психічного здоров'я та функціональної стабільності особистості в умовах хронічного стресу.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє обґрунтувати положення про те, що соціальна згуртованість є не лише характеристикою групової взаємодії, а системним регулятором адаптаційних процесів особистості в умовах хронічного стресу. Її вплив має багаторівневий характер і реалізується через взаємопов'язану динаміку когнітивно-емоційних, нейроендокринних та вегетативних механізмів. Зниження суб'єктивної загрозливості ситуації та посилення відчуття приналежності модифікують характер стресової реакції, обмежуючи надмірну фізіологічну активацію та сприяючи відновленню регуляторного балансу. Запропонована інтегративна модель уточнює взаємодію соціально-психологічного й психофізіологічного рівнів адаптації та розширює уявлення про резильєнтність як процес, що формується не лише на індивідуальному, а й на колективному рівні. Таким чином, соціальна згуртованість постає як стратегічний ресурс підтримання психологічної

стійкості та збереження адаптаційного потенціалу особистості, що має важливе теоретичне значення для подальшого розвитку концепцій стресу, саморегуляції та соціальної детермінації психічного здоров'я.

### Список використаної літератури

1. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*. 2007. Vol. 87, No. 3. P. 873–904. DOI: 10.1152/physrev.00041.2006
2. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310
3. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. Vol. 29, No. 1. P. 22–36. DOI: 10.1177/0963721419887991
4. Holt-Lunstad J. Social isolation and health. *Perspectives on Psychological Science*. 2020. Vol. 15, No. 2. P. 144–152. DOI: 10.1177/1745691619877668
5. Bonanno G. A. Resilience and trauma research: Implications for theory and practice. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 17. P. 55–68. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-081219-092526
6. Altena E., Baglioni C., Espie C. A., Ellis J., Gavrilloff D., Holzinger B. et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to COVID-19 outbreak: Practical recommendations. *Sleep Medicine Reviews*. 2021. Vol. 55. Article 101387.
7. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7, No. 10. P. 912–920. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30060-0
8. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2022. 352 p.
9. Sarbей Y. V., Yevdokimova O. O., Kharchenko V. B., Zhdanova I. V., Liaska O. P., Makarova O. P., Mokhorieva O. M. Dynamics of components of physical and mental health of law enforcement officers during the period of martial law. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. Vol. 77, No. 6. P. 1174–1180. DOI: 10.36740/WLek202406110
10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
11. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
12. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості: теорія, діагностика, практика. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 300 с.
13. Савчин М. В. Психологія здоров'я. Дрогобич : Посвіт, 2019. 232 с.
14. Слюсаревський М. М., Климчук В. О., Кочубейник О. М. Соціальна психологія. Київ : Талком, 2018. 320 с.
15. Корольчук М. С. Психологія стресу та стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр, 2014. 432 с.

## PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF SOCIAL COHESION ON ADAPTIVE PROCESSES OF PERSONALITY UNDER CONDITIONS OF CHRONIC STRESS

**Yuliia Sarbiei**

*Kharkiv National University of Internal Affairs  
27, Lev Landau Avenue, Kharkiv, Ukraine, 61080  
<https://orcid.org/0009-0004-0837-7221>  
e-mail: sarbieiyuliia@ukr.net*

The article presents an expanded theoretical and methodological analysis of the psychophysiological mechanisms underlying the influence of social cohesion on personality adaptation processes under conditions of chronic stress. Social cohesion is defined as a multidimensional socio-psychological phenomenon and an integrative self-regulatory resource performing regulatory, stabilizing, and buffering functions within the structure of the stress response. It is substantiated that inclusion in a cohesive social environment significantly modifies cognitive appraisal of stressors, reduces subjective threat perception, catastrophic interpretations, and perceived uncertainty, and promotes the development of support, safety, predictability, and personal control. At the emotional level, social cohesion decreases anxiety, distress, and emotional exhaustion, activates emotional self-regulation mechanisms, enhances perceived competence, and supports psychological resilience during prolonged stress exposure. At the psychophysiological level, it mediates stabilization of neuroendocrine regulation, optimization of hypothalamic–pituitary–adrenal axis functioning, maintenance of autonomic balance, reduction of cortisol levels, normalization of cardiovascular indicators, and lowering of somatic tension. Such comprehensive influence ensures preservation of functional endurance, prevention of adaptive resource depletion, maintenance of homeostatic balance, and long-term effectiveness under chronic stress load. An integrative conceptual model is proposed, combining socio-psychological, psychophysiological, and personality-adaptive levels of analysis and reflecting systemic interaction between social and biological determinants in self-regulation and recovery processes. Social cohesion is emphasized as a key determinant of adaptive potential preservation, resilience enhancement, emotional balance, and sustained psychological reliability, as well as a promising framework for further empirical verification and practical intervention development.

*Key words:* social cohesion, chronic stress, adaptation, psychophysiological regulation, self-regulation, resilience, adaptive potential.

*Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026  
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026  
Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026*