

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Мороз Світлана Олексіївна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Кузьменко Юлія Володимирівна

ORCID ID: 0000-0003-2055-7634

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. На сьогодні вивчення такого психологічного феномену, як стрес та переживання стресу в старшому юнацькому віці, є актуальним питанням, оскільки необхідність знати причини виникнення стресу, особливості переживання різними людьми цього емоційного стану, розвиток навичок та вмінь саморегуляції психічних станів є потребою сьогодення.

Юнацький вік є періодом, коли людина зазнає значних змін як у фізіологічному, так і в психологічному плані. Цей період може бути дуже складним для багатьох молодих людей, оскільки вони стикаються з багатьма викликами та стресовими ситуаціями. Стрес є неодмінною складовою життя, особливо в юнацькому віці, і може впливати на психічне та фізичне здоров'я. Особливості стресостійкості в старшому юнацькому віці є важливим аспектом для вивчення, оскільки цей період може суттєво впливати на подальше життя та здоров'я молодої людини.

Дослідження проблем психологічних особливостей стресостійкості в юнацькому віці висвітлено в працях Л. Афанасенко, М. Кузнецова, О. Кузнецова, А. Маєвської, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Т. Рєзник, К. Фоменко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник та ін. С. Лазарус, Я. Рейковський, С. Фолкман досліджували вплив середовища та соціальних умов на поведінку людини в стресовій ситуації, особливості її реагування на стресові події. У роботах В. Крайнюка, Г. Нікіфорова, Я. Овсяннікової, К. Романа, Г. Ришка, Ю. Шарана, Ю. Щербатих проаналізовано особливості збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися ряд науковців: І. Аршава, В. Бодров, Г. Васильченко, В. Крайнюк, А. Катунін, Т. Крюкова, О. Реан, К. Судаков, Т. Титаренко, С. С'єдін; А. Фомінова.

Мета статті: дослідити психологічні особливості стресостійкості в старшому юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Юнацький вік характеризується стрімким розвитком і швидкими змінами особистості, що включають різного роду стреси. Юність – завершальний етап формування особистості. За віковою періодизацією юнацький вік поділяють на дві частини: рання юність (14,5-15 – 17 років) та старший юнацький вік (18-25 років). Старший юнацький вік (18-25 років) – це початок дорослості. На цьому етапі молода людина є уже зрілою і в фізичному, і в соціальному плані, організм зазнає загальної перебудови, що може спричинити нестійкість психіки, сумніви та мрії про майбутнє. Змінюються стосунки з дорослими та товаришами, і прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки може призвести до конфліктів. Це все може стати основою для виникнення стресових ситуацій.

Дослідники Н. Єфремова й О. Тушина, О. Макаренко та М. Голубєва виділяють можливі причини негативних психічних станів, що можуть виникати в юнацькому віці: невірне виховання в родині, коли батьки можуть не приймати дитину або занадто багато уваги приділяють соціалізації дитини; наявність негативних рис особистості, таких як централізація на собі уваги, підвищена емоційність, брехливість, імітація; негативне ставлення вчителя до дитини; неадекватні стосунки з однолітками та інші фактори [3, с.21].

Враховуючи вищезазначене, можливі причини стресу у юнацькому віці можуть бути пов'язані зі збільшеним навантаженням на організм (фізичним, фізіологічним та емоційним); монотонністю у повсякденному житті; постійними подразниками у навколишньому середовищі; перехідними періодами у житті; соціальними та соціально-психологічними факторами; невизначеністю майбутнього; дисгармонією особистості [6, с.12].

Важливо розуміти, що стрес є нормальною реакцією на складні життєві ситуації, але якщо він перетворюється на хронічний, то може негативно впливати на здоров'я та психологічний стан особи. У перекладі з англійської стрес – це напруга. Всесвітня організація охорони здоров'я (1972) прийняла наступне визначення: «Стрес – це неспецифічна (тобто однакова для різних подразників) реакція організму на будь-яку вимогу, що до нього пред'являється. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну». Згодом це стало основою запровадження поняття, яке Г. Сельє назвав «загальним адаптаційним синдромом» [4, с. 15]. І. Ващенко, А. Антонова вважають, що стрес є нормальною психологічною реакцією людини на незвичайну ситуацію [1, с. 119].

Проаналізувавши різні підходи до трактування стресу, можна зробити висновок, що стрес завжди носить індивідуальний характер. До того ж,

життя без стресу не існує, стрес є природнім наслідком того, що ми реально живемо в світі.

Сучасна молодь не схожа на минуле покоління тим, що більше піддатлива стресовому стану. Важливим фактором у проявах стресу в юнацькому віці є гендерна соціалізація. Дівчаткам може бути складніше долати соціальні очікування щодо статевої ролі, яка часто пов'язана зі стереотипами про слабкість, безпомічність, емоційність. У свою чергу, юнакам може бути важко висловлювати емоції та проявляти знаки слабкості, оскільки це суперечить соціальним очікуванням щодо статевої ролі, яка часто пов'язана зі стереотипами про силу, незалежність. Навантаження на нервову систему і психіку молодої людини зростає щодня, та призводить до формування емоційної напруги, зниження адаптивних здібностей, здатних чинити опір стресу. Серед безлічі факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій [7, с.229].

Стресостійкість – це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

Стресостійкість складається з емоційного компоненту та психологічної стійкості. В. Крайнюк розуміє психологічну стійкість, як об'єднані: врівноваженість (рівновага); стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність) [2, с. 124]. Згідно з теорією «Big 5», чинниками емоційної стійкості можуть виступати екстравертованість, нейротизм, відкритість досвіду, здатність йти на компроміс, саморегуляція тощо. Я. Овсяннікова зазначає, що стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження [5, с. 95]. Також під стресостійкістю автори, розуміють збереження здатності до соціальної адаптації (В.

Крайнюк); збереження значущих міжособистісних зв'язків (С. Мартинюк); забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей (К. Роман); здатність особистості протистояти стресовим навантаженням, без негативного впливу (Ю. Шаран). Як засвідчують науковці вагомим чинником стресостійкості особистості виступає самооцінка. Самооцінка виступає фундаментом у старшому юнацькому віці [8, с. 400].

Таким чином, збереження або підвищення стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Висновки. У результаті аналізу моделей і концепцій щодо феномену «стрес», представлених у науковій літературі, зроблено висновок, що стрес – це стан, реакція і напруга, які пов'язані з впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, що викликають психологічні і фізіологічні наслідки; стрес завжди носить індивідуальний характер. Стресостійкість – це динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат взаємодії зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації. Переживання стресових подій є особливо складним для осіб юнацького віку, оскільки це період активної зміни фізичного та психічного розвитку. Тому, досить важливим є уміння ефективно керувати стресом та розвивати стресостійкість у цьому віці. Вона базується на вмінні адекватно реагувати та мобілізуватись у складних ситуаціях, зберігати самоефективність, толерантність і тактовність, здатність абстрагуватись від непотрібної інформації чи ситуації.

Список використаної літератури

1. Ващенко І. В. Психологія і особистість. Київ, 2016. 127 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості: монографія. Київ, 2007. 432 с.

3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів, 2013. 128 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів, 2015. 324 с.
5. Овсяннікова Я. О. Психотравмуючий досвід дітей: етапи психологічної допомоги. Науковий вісник Херсонського університету, 2018. 239 с.
6. Худякова Н. П. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. Полтава, 2015. 34 с.
7. Циганчук Т. В. Дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в навчанні. Збірник наукових праць Інституту психології, 2007. 406 с.
8. Шапранова Т. А. Профілактика навчального стресу: посібник. Київ, 2009.

**ОГЛЯД ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК ЩОДО ВИЯВЛЕННЯ
РОЗЛАДУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ У
ДОШКІЛЬНИКІВ СТАРШОГО ВІКУ**

Мусієнко Марина Павлівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Чопик Леся Іванівна

ORCID ID: 0000-0001-8855-4734

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Розлад дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ)