

АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

УДК 159.9.072.43

Мороз Світлана Олексіївна

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

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Кузьменко Юлія Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Старший юнацький вік є періодом інтенсивних змін в психофізіологічному, соціальному та емоційному розвитку. У цей час молоді люди стикаються з рядом викликів, таких як підготовка до дорослого життя, вибір професії, зміни в міжособистісних відносинах, а також соціальні та економічні труднощі. В умовах постійної інформаційної насиченості, високих вимог до молоді в суспільстві, а також на фоні внутрішніх емоційних та когнітивних трансформацій, здатність до ефективного подолання стресових ситуацій стає ключовим чинником психологічного благополуччя юнаків та юнок.

Стресостійкість – це здатність людини зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до труднощів, що виникають у повсякденному житті. У старшому юнацькому віці вона особливо важлива, оскільки у цей період відбувається інтеграція пережитих стресів та формування індивідуальних стратегій coping (подолання стресу). Підвищення рівня стресостійкості допомагає знизити ризики розвитку психічних захворювань, зокрема депресій, тривожних розладів, а також підвищити ефективність адаптації молоді до дорослого життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стресостійкість визначається як здатність індивіда ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати

емоційну рівновагу і підтримувати психологічне благополуччя в умовах зовнішніх або внутрішніх труднощів. Вона є важливою складовою психічного здоров'я та розвитку особистості, зокрема в старшому юнацькому віці, коли молодь стикається з великою кількістю стресових факторів: емоційним напруженням, змінами у соціальних ролях, а також важливими життєвими виборами.

Вивченню стресостійкості присвячені роботи В. Крайнюка, Г. Нікіфорова, Я. Овсяннікової, К. Романа, Г. Ришка, Ю. Шарана, Ю. Щербатих та ін. В їхніх роботах збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Дослідження проблем психологічних особливостей стресостійкості в юнацькому віці висвітлено в працях Л. Афанасенко, М. Кузнецова, О. Кузнецова, А. Маєвської, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Т. Резник, К. Фоменко, С. Яшник та ін.

Старший юнацький вік охоплює період з 18 до 25 років, коли людина вступає в доросле життя і проходить через значні психологічні, соціальні та фізіологічні зміни. Це час, коли молодь активно формує свої життєві орієнтири, приймає важливі рішення щодо кар'єри, освіти, особистих відносин і самореалізації. У цьому віці особливо важливою є здатність адаптуватися до нових умов і стресових ситуацій, тому стресостійкість стає ключовою рисою, яка визначає успішність і психологічну стабільність.

І. Ващенко вважає, що стрес є природною психологічною реакцією людини на незвичайні ситуації, виконує функцію самозбереження і дозволяє зосередити увагу на реальній небезпеці, мобілізуючи сили для дії [1, с. 119].

Г. Ришко під стресостійкістю розуміє певну можливість до здатності витримувати значні навантаження та досить успішно справлятися з їх вирішенням [3, с. 493].

Г. Чернишук зазначив, що до факторів, які впливають на стресостійкість, можна віднести: дитячий досвід, фактори соціального середовища, природжені

особливості організму, когнітивні властивості та особистісні властивості [4, с. 92].

Стресостійкість особистості, на думку Я. Овсяннікової, залежить від багатьох факторів: факторів соціального середовища (що підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму, забезпечують психологічну підтримку соціального оточення) та особистісних факторів (до яких відносять свідомість та ставлення особистості, а також когнітивну, емоційну, поведінкову, діяльнісну й комунікативну сфери) [2, с. 85].

Вивчаючи формування стресостійкості в старшому юнацькому віці було проведено дослідження у якому взяло участь 60 осіб старшого юнацького віку. За результатами дослідження було отримано такі результати:

- 1) Психологічний стрес: низький рівень – 18,3%, середній рівень – 48,3%, високий рівень – 33,4% (методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемура-Тесьє-Філліон).
- 2) Немотивована тривожність: низький рівень – 20%, середній рівень – 48,3%, високий рівень – 31,7% (методика «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко).
- 3) Стресостійкість: низький рівень – 36,7%, середній рівень – 45%, високий рівень – 18,3% (методика «Визначення стресостійкості особистості» (Н. Кіршева, Н. Рябчикова).
- 4) Копінг-поведінка в стресових ситуаціях: уникнення – 30%, емоційне реагування – 50%, вирішення завдань – 20% (методика «Вивчення копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (Т. Крюкова).

Таким чином, під час проведення дослідження було виявлено різні рівні стресостійкості серед осіб старшого юнацького віку. Більшість юнаків та юнок демонструє середній рівень психологічного стресу та немотивованої тривожності, що вказує на значну емоційну чутливість і схильність до переживань у цьому віці. Також велика частина молоді має середній рівень стресостійкості, що може свідчити про наявність як сильних, так і слабких

механізмів адаптації до стресових ситуацій. Дослідження копінг-поведінки показало, що більшість респондентів схильні до емоційного реагування та уникання проблем, а не до їх активного вирішення. Це вказує на потребу в розвитку більш ефективних стратегій подолання стресу, спрямованих на активне вирішення проблем і покращення емоційної регуляції, що, в свою чергу, може сприяти підвищенню стресостійкості в старшому юнацькому віці.

Висновки. Старший юнацький вік є важливим етапом у житті, коли формується стресостійкість як ключова риса для успішної адаптації до дорослого життя. Психологічні особливості цього періоду, такі як пошук самовизначення, розвиток кар'єри та міжособистісних відносин, впливають на рівень стресу. Врахування всіх факторів, що впливають на стресостійкість, а також розвиток відповідних стратегій подолання стресу, є важливим завданням для психологічної підтримки молоді.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що у старшому юнацькому віці переважають середні рівні стресу та тривожності, що вказує на значну емоційну вразливість у цей період. Більшість юнаків та юнок мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про необхідність розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Аналіз копінг-поведінки виявив схильність до емоційного реагування та уникання стресових ситуацій, що вимагає впровадження методик, спрямованих на формування більш ефективних стратегій активного вирішення проблем.

Список використаної літератури:

1. Ващенко І. В. Чинники, що зумовлюють емоційне вигорання підлітків. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. «Психологічні науки»: зб. наук. праць. Київ: НПУ, 2007. С. 119–124.
2. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. С. 85- 94.

3. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. Київ, 2013. С. 493- 509.
4. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, 2008. С. 92–98

**ПРОЯВИ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В ЦИВІЛЬНИХ
ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

УДК 159.942-008.444.5(477)

Островська Ганна Василівна,

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Чопик Леся Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіт

Актуальність дослідження. Під час повномасштабної війни в Україні, що триває наразі майже три роки, у тій чи іншій мірі страждають усі верстви населення, що продовжують залишатись на території держави, ризикуючи опинитись під обстрілом, потрапити в епіцентр трагедії, втратити близьких як військових, так і цивільних. Навіть інформування про події в країні, погіршення якості життя у зв'язку з активними бойовими діями можуть спричинити додатковий стрес та викликати тривожність.

Засновуючись на даних у межах пакета «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги», аналіз звернень до лікарів первинної медичної допомоги (далі – ПМД) у 2023-2024 роках показує, що найпоширенішими проблемами українців залишаються: