

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ МОЛОДІЖНОГО ВІКУ

Вархоляк Діана

Розвиток стресостійкості у юнацькому віці є особливо важливим в умовах сучасних соціальних і психологічних викликів. Молодь стикається з високим навчальним навантаженням, інформаційним тиском, невизначеністю майбутнього та соціальною нестабільністю, що підвищує ризик емоційного виснаження та дезадаптації. Юнацький вік є сензитивним періодом формування психологічних механізмів саморегуляції, що визначають здатність протистояти стресу в дорослому житті. Рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність навчання, міжособистісну взаємодію та психічне здоров'я.

Дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості сприяє розумінню механізмів адаптації та розробці ефективних психологічних програм підтримки молоді, що відповідає сучасним пріоритетам у сфері збереження психічного здоров'я. Сучасні наукові дослідження (Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький, О. Іванова, М. Кудінова, І. Марціновська) показали, що стресостійкість охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів: особливості функціонування нервової системи, здатність до аналітичного мислення, контроль емоцій, вибір ефективних поведінкових стратегій і наявність соціальної підтримки.

Мета тези – дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості у студентів юнацького віку та визначити шляхи підвищення їхньої здатності долати стресові ситуації.

Сучасне життя створює численні стресові чинники для молоді: надлишок інформації, високі соціальні вимоги, навчальні навантаження та труднощі у спілкуванні. Розвиток стресостійкості було вивчено у студентів перших і других курсів (у ВНПУ ім. Михайла Коцюбинського), оскільки цей період є важливим для формування психологічних захисних механізмів.

Дослідження було спрямоване на виявлення шляхів підвищення здатності студентів ефективно долати зазначені труднощі. До вибірки опитуваних було залучено 87 студентів. Для оцінки рівня стресостійкості було застосовано кілька психодіагностичних методик (тест стресостійкості С.Мадді; опитувальник «Стресостійкість і соціальна адаптація» Холмса і Раге; тест «Психологічна стійкість особистості» О. Кокуна). Результати дозволили виокремити три типи реакцій на стрес:

- перший тип (приблизно 43%) – висока адаптивність, уміння аналізувати ситуацію, брати відповідальність за власні дії та гнучко змінювати поведінку;
- другий тип (близько 32%) – емоційна реактивність, імпульсивність або схильність до уникання проблем;
- третій тип (приблизно 26%) – непослідовність поведінки, схильність до сумнівів і труднощі у прогнозуванні наслідків власних дій.

На основі отриманих даних було розроблено програму розвитку стресостійкості, що складалася з восьми занять, спрямованих на роботу з різними аспектами: регуляцією емоцій, формуванням ефективних поведінкових стратегій, розвитком гнучкості мислення та зміцненням соціальних зв'язків. Особливу увагу приділено метакогнітивним навичкам – вмінню усвідомлювати свої думки й емоції, аналізувати свої реакції, продумувати наслідки. Заняття включали рольові ігри, техніки роботи з тілом, практики уважності, аналіз ситуацій з життя.

Отримані результати свідчать про високу ефективність запровадженої програми, яка сприяла формуванню в учасників збалансованої емоційної регуляції, розвитку рефлексивних умінь і підвищенню рівня особистісної стійкості. Статистично підтверджене зниження тривожності та зростання впевненості у собі демонструють позитивну динаміку психоемоційного стану студентів. Учасники, за власними відгуками, усвідомили важливість саморефлексії та контролю емоцій, що вказує на формування практичних навичок емоційного самоменеджменту – однієї з ключових компетентностей майбутніх фахівців у

сфері права та психології. Експериментально підтверджено, що застосовані методики мають виражений психопрофілактичний і розвивальний ефект.

Дослідження підтвердило, що розвиток стресостійкості є необхідним завданням у юнацькому віці, оскільки молодь у цей період відкрита до нового, схильна до експериментів і прагне самовдосконалення. У контексті сучасних викликів, пов'язаних із трансформацією освітнього середовища та соціокультурними змінами, системне впровадження програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості студентів набуває особливої актуальності. Вважаємо, що такі програми доцільно інтегрувати в навчальний процес закладів вищої освіти.

Перспективним напрямом подальших досліджень ми вбачаємо вивчення диференційованої ефективності різних компонентів програми для представників різних типів реагування на стрес, а також лонгітюдне дослідження стійкості досягнутих результатів, що дозволить оптимізувати інтервенційні програми та підвищити ефективність психологічного супроводу молоді в умовах соціальної нестабільності.

Список використаних джерел

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 109–116.
3. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(67). С. 137–143. URL: <https://surl.li/oixfxq>
4. Марціновська І. Формування стресостійкості у підлітків та молоді з психофізичними порушеннями. *Заступник головного редактора*. 2021. С. 333. URL: <https://surl.li/pyfmlg>
5. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. Вип. 2. С. 34–38. URL: <https://surl.lu/zupgui>