

## ПІДХОДИ ТА ПРИНЦИПИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Стадник Микита

Психологічна корекція як процес відновлення фізичних, психічних та соціальних ресурсів осіб юнацького віку під час військових дій на Україні, має носити інтегративний характер, включати заходи психотерапевтичні, психодіагностичні, психокорекційні, профілактичні, профорієнтаційні, використовуючи як індивідуальні, так і групові форми психосоціальної роботи (консультування, групова корекція, аутотренінг, саморегуляція тощо).

Психологічна корекція осіб юнацького віку під час військових дій має бути інтегративною, оскільки війна створює надзвичайні стресові умови, що підвищують ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність та депресія [1–5].

**Метою** дослідження є обґрунтування підходи та принципи психокорекції стресостійкості осіб юнацького віку

*Юнацький вік* є періодом стрімких змін, що супроводжуються значними психологічними навантаженнями. Стрес у цьому віці може бути викликаний як зовнішніми факторами (соціальним середовищем, навчанням, міжособистісними стосунками), так і внутрішніми (пошук власної ідентичності, емоційна нестабільність). Він супроводжується стрімкими змінами особистості, що часто стають джерелом стресу. Незначні стреси є природною частиною життя і навіть можуть сприяти адаптації, але надмірний або хронічний стрес може призвести до дезадаптивних реакцій, таких як тривожність, депресія чи девіантна поведінка. *Рівень стресостійкості* є ключовим фактором, що визначає здатність особистості справлятися з труднощами. Вона формується завдяки поєднанню інтелектуальних, емоційних і поведінкових стратегій, таких як саморегуляція, копінг-стратегії та соціальна підтримка. Розвиток стресостійкості не лише допомагає запобігти дистресу, але й сприяє гармонійному особистісному зростанню та успішній соціальній інтеграції [1, 4].

*Стресостійкість осіб юнацького віку* – це здатність молодих людей ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічну рівновагу та продуктивність діяльності. Вона включає здатність до саморегуляції, емоційного контролю, когнітивної гнучкості та використання копінг-стратегій для подолання труднощів. Високий рівень стресостійкості сприяє особистісному розвитку, зниженню ризику психологічних порушень та успішній соціальній інтеграції. Саме тому здатність до розвитку навичок стресостійкості є надзвичайно важливою для юнаків, особливо в умовах нестабільного соціального середовища. Впровадження психологічних тренінгів, консультування та фізичної активності допоможе знизити негативні наслідки стресу та сприятиме формуванню здорової, адаптованої особистості [3, 4].

*Психокорекція* є важливим елементом психологічної допомоги, що спрямований не лише на виправлення недоліків у психічному розвитку, а й на оптимізацію стану здорової особистості. Спочатку цей термін використовувався в дефектології, але з часом сфера застосування значно розширилася, охоплюючи проблеми адаптації, самореалізації та розвитку особистісного потенціалу. Сучасні виклики, такі як високі соціальні вимоги та стрімкий розвиток технологій, посилюють потребу у психокорекційних заходах. Формування інтелектуальних та емоційних навичок допомагає молоді ефективно адаптуватися до змін і долати труднощі, сприяючи гармонійному особистісному зростанню [1, 5].

Отож, психокорекція є невід'ємною частиною системи психологічної підтримки, спрямованої на створення оптимальних умов для розвитку особистості та її соціальної інтеграції. Її ефективність залежить від інтегративного та комплексного (психотерапевтичні, психодіагностичні та психокорекційні заходи допомагають не лише знизити рівень стресу, а й сприяють формуванню адаптаційних механізмів) підходів, що включають індивідуальні та групові методи роботи, а також врахування сучасних реалій (рис. 1).

Поняття психокорекції має широке застосування, але існують розбіжності щодо його визначення. Деякі автори розглядають її як профілактику нервово-психічних

порушень, інші – як метод психологічного впливу для оптимізації розвитку особистості. У патопсихології психокорекція використовується для виправлення відхилень у психічному розвитку, нерідко ототожнюючись із психотерапією [2, 4].



*Рис. 1. Інтегративний підхід психокорекції стресостійкості осіб юнацького віку*

Основна відмінність між психокорекцією та психотерапією полягає у професійних вимогах: психотерапія потребує медичної освіти, тоді як психокорекцією займаються психологи. Водночас обидва методи є способами психологічного впливу, спрямованими на покращення психічного стану особистості.

Науковець С. Кузікова визначає психокорекцію як метод, орієнтований на клінічно здорових людей, їхні сильні сторони та середньострокову допомогу. Вона спрямована на зміну поведінки й розвиток особистості. Від психотерапії відрізняється тим, що її об'єктом є саме здорові особистості. Ефективність психокорекції залежить від аналізу психологічної структури, а її вплив потребує ретельного методологічного підходу для гармонійного розвитку особистості.

Найбільш успішними є результати соціально-психологічної роботи, коли не лише з'ясовуються причини розладів, а й формується потреба в особистісному зростанні та розвитку закладених можливостей. Після пережитих стресових подій важливо забезпечити успішну соціальну адаптацію, яка характеризується збалансованим співвідношенням між потребами людини і вимогами соціального середовища. Цей підхід підтверджується дослідженнями, які показують, що

психологічні інтервенції значно покращують психічний стан молоді, знижуючи рівень депресії та тривожності, а також підвищуючи рівень резилієнсу [1, 3].

Врешті, психокорекція сприяє особистісному розвитку та залежить від аналізу психологічної структури. Її ефективність ґрунтується на п'яти основних принципах: *комплексності* (поєднання різних методів впливу), *єдності діагностики та корекції* (врахування психологічних особливостей перед корекцією), *особистісного підходу* (індивідуалізація роботи), *діяльнісного підходу* (формування особистості через діяльність) і *адаптації до сучасних умов* (врахування впливу воєнного стресу). Особливо важливими є методи неглибинної психокорекції, такі як дихальні вправи та медитація, що допомагають мінімізувати наслідки стресу. Сучасна психокорекція не обмежується лише роботою з порушеннями розвитку, а також використовується для оптимізації психічного стану здорової особистості. Вона стала невід'ємною частиною системи психологічної допомоги, спрямованої на підтримку гармонійного розвитку людини.

Виходячи з аналізу літератури ми можемо зробити висновок, що внаслідок військових дій наша нація переживає колективну травму і тому для збереження ментального здоров'я потрібно проводити психокорекцію певних психічних станів (тривожність, агресію), корекцію неадекватної поведінки та патологічних станів (депресивні стани). При корекційній роботі з особами юнацького віку потрібно враховувати принципи психокорекції.

### Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи: модульний курс дистанційного навчання / за заг. наук. ред. А. Капської. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2002. 164 с.
2. Євсюков О. П. Специфіка особистісних змін, що відбуваються з людьми, які пережили психічну травму. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010. С. 22-37.
3. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. К. : Міленіум, 2010. С. 12-19.
4. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015.
5. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155-62.