

ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Стадник Микита

Період юнацького віку є важливим для подальшого розвитку особистості і успішне становлення особистості залежить від ефективного розвитку умінь та навичок керування власним життям. Варто наголосити, що особистість юнацького віку долає вікову кризу під час якої особистість вразлива до стресових ситуацій, що з нею можуть трапитись [1–5]. Потужне навантаження на психіку юнаків і дівчат може носити як позитивний характер (формування власних переконань та шляхів вирішення проблемних ситуацій, формування адекватної оцінки власних можливостей, розвиток саморегуляції) так і негативного (розвиток неадекватної самооцінки, підвищення рівня тривожності, інтроверсії, відсутність чітких стратегій програмування власної поведінки).

Мета тези – аналіз засобів психокорекції стресостійкості осіб юнацького віку.

О. Самарін відзначає, що в юнацькому віці особистість опановує майбутню професійну діяльність, набуває необхідних знань і водночас утверджує індивідуальність власних переконань [4, с. 147]. У працях В. Аверіна, П. Баранова, Н. Батуріна юність подається як період інтенсивного особистісного становлення [1]. Завдяки розвитку рефлексії в цьому віці психологічна допомога, зокрема психокорекція, є особливо продуктивною, оскільки сприяє усвідомленню переживань і цілеспрямованому розвитку навичок саморегуляції.

Сучасні умови життя в Україні, зокрема вплив воєнних подій, підсилюють негативні емоційні стани, які можуть виступати передумовами виникнення та розвитку стресу [4, с. 1–4]. Страх перед майбутнім провокує тривожність, невпевненість і відчуття безпорадності, що ускладнює вибір конструктивної стратегії поведінки. За тривалого впливу стресу та недостатності навичок подолання зростає ризик психосоматичних проявів і порушень особистісного та професійного розвитку; характер цього впливу залежить від самооцінки, рівня тривожності, копінг-поведінки

та індивідуально-типологічних особливостей [6, с. 33–34].

Отримані під час констатувального експерименту дані вказують, що рівень стресостійкості зумовлюється самооцінкою, саморегуляцією, тривожністю, копінг-стратегіями й типом нервової системи, що обґрунтовує необхідність корекції саме цих чинників. У вітчизняних підходах (зокрема у працях Г. Балла, В. Бодрова, В. Клименка, М. Корольчука, О. Саннікової, Н. Тарабріної, О. Тімченка) акцентується доцільність психокорекційної підтримки в подоланні стресу [6, с. 156–170], а поєднання індивідуальної та групової роботи розглядається як умова комплексного впливу й стійкішого зменшення негативних проявів проблеми. Слід також зазначити, що сучасні дослідники застосовують психокорекційні заходи для роботи з негативними стресовими станами але не працюють з факторами, що розвивають стресостійкість. У нашому дослідженні ми дотримувалися погляду, що стресові стани – це невід’ємна частина життя, особистісного розвитку кожної особистості у юнацький період.

Спираючись на теоретичні висновки, припускаємо, що в юнацькому віці особистість має внутрішню активність і потенціал до подолання невизначеності, а психолог радше підтримує й посилює цю активність. Тренінгові групи розглядаємо як засіб прискорення психологічного розвитку (зростання самооцінки, саморегуляції, опанування продуктивних стратегій поведінки), тоді як індивідуальна робота спрямовується на корекцію симптоматичних невротичних проявів. У стресовій ситуації людина стає більш відкритою до підтримки: звичні захисні механізми послаблюються, а попередні моделі поведінки можуть не працювати. Тому навіть помірна, але своєчасна психологічна допомога здатна дати значний ефект. Загальна мета роботи зі стресостійкістю – підвищення цілісності особистості, зниження внутрішньої конфліктності й тривожності, розвиток самоконтролю.

Основні завдання психокорекційної програми: зменшити напруження та наслідки психотравмуючих переживань; сформувати навички емоційної саморегуляції; підвищити самооцінку й самоповагу; розширити репертуар

конструктивних стратегій поведінки та самостійного розв'язання проблем. Очікувані результати – зростання впевненості у власних силах, кращий контроль тривожності, підвищення самооцінки й саморегуляції та зменшення рівня тривожності. Відповідно психокорекційна робота буде спрямована на розвиток самоконтролю в стресі, актуалізацію особистісних ресурсів, відновлення після переживань, формування відповідальності й автономності, а також на структурування/переструктурування ставлення до складних життєвих ситуацій. У програмі доцільно застосовувати еклектичні методи, що забезпечують комплексний вплив: підвищення стресостійкості, самооцінки, зниження тривожності та формування ефективніших поведінкових стратегій у юнацькому віці.

Чинники стресостійкості, що її детермінують і потребують корекції для її поліпшення пропонуємо розвивати за допомогою обраних нами методик, що представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Методики для розвитку стресостійкості й чинників, що її детермінують

№ з/п	Чинники, що потребують корекції	Вправи для корекції
1	2	3
1	Стресостійкість	«Я і стрес», «Циклом», «Самопізнання», «Фантом», «Молекула», «Подорож до цікавого царства»
2	Саморегуляція	«Крок до успіху», «Позбавлення своїх проблем», «Луг», «Прекрасна квітка», «Моя галявина», «Самоконтроль»
3	Тривожність (особистісна тривожність)	«Відверто кажучи», «Самопізнання», «Бал диких тварин», «Квітка», «Лісовий дух», «Прохання до себе»
4	Самооцінка	«Мій портрет у променях сонця», «Комплімент», «Віконечко», «Валіза», «Моя самооцінка», «Твій девіз»
5	Копінг-поведінка (стратегія «соціальна підтримка»)	«Вибір відповідальності», «Види відповідальності», «Знайомство руками», «Молчалка-говорилка», «Соціальні ролі»

Для забезпечення достовірності тренінгової програми нами була проведена діагностика в експериментальній та контрольних групах до і після корекційної

роботи. Перед початком тренінгової роботи з метою підтвердження відсутності відмінностей між експериментальною і контрольною групами ми використовували критерій Стюдента для незалежних вибірок. Проведений аналіз підтвердив, що групи є ріндомізованими, статистично точно доведено, відсутність відмінностей між ЕГ і КГ до проведення тренінгу:

- підвищення рівня розвитку стресостійкості ($t = 0$ ($(0,05 \leq p)$));
- підвищення рівня саморегуляції ($t = 0,727$ ($(0,05 \leq p)$));
- зниження рівня особистісної тривожності ($t = 0,047$ ($(0,05 \leq p)$));
- підвищення рівня самооцінки ($t = 0$ ($(0,05 \leq p)$));
- зниження рівня постійного пошуку соціальної підтримки ($t = 0,766$ ($(0,05 \leq p)$)).

Таким чином, методичною домінантною корекційно-розвиваючої роботи з досліджуваними, які входили в експериментальну групу, було впровадження спеціально організованих заходів, спрямованих на розвиток рівня самоконтролю та саморегуляції, підвищення рівня самооцінки, зниження тривожності. Після проведення психокорекційної роботи у результати групи на яку проводився вплив, відбулися помітні зміни у емоційному стані досліджуваних. Так, у досліджуваних експериментальної групи змінилося кількісне співвідношення рівня розвитку стресостійкості, самооцінки, тривожності, саморегуляції, копінг-стратегії.

Список використаних джерел

1. Баб'як Т., Корнієнко І. Тренінг спілкування «Дозволь собі бути щасливим». Психолог. 2003. № 38. С. 7–8, 10–11.
2. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ: Либідь, 2020. 42 с.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук та ін. Київ: ТОВ «Видавництво “Логос”», 2015. 207 с.
5. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд [Електронний ресурс]: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком, 2022. 52 с.
6. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2024. Т. 6. Вип. 7. С. 155–162.