

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Гнатюк Дарина

Нині стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах навантаження та тиску. Вона включає такі основні компоненти [1–4]: психологічні, фізіологічні, соціальні, когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні та етичні.

У дослідженні А. Мастена стресостійкість трактується як безперервний і динамічний процес позитивної адаптації в умовах труднощів, що передбачає активне відновлення та залучення нових ресурсів для подолання викликів [4]. Дж. Блок визначає стресостійкість як індивідуальну особливість, що виконує захисну функцію від життєвих негараздів та попереджає розвиток психічних розладів унаслідок психотравм. Вона поєднує в собі такі риси, як гнучкість, кмітливість, винахідливість, міцність характеру та здатність ефективно функціонувати за різних зовнішніх обставин [3].

Метою тези є обґрунтування результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників стресостійкості осіб раннього юнацького віку.

Стресостійкість – це психологічна особливість, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [2, с. 202].

У ході емпіричного дослідження ми намагались з'ясувати взаємозв'язок між індивідуально-психологічними чинниками стресостійкості осіб раннього юнацького віку. У дослідженні взяли участь 78 здобувачів освіти віком від 16 до 18 років. Досліджуванам було запропоновано такі діагностичні інструменти:

«Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К.Рейс); Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона; Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер); Тест самооцінки життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга на контактність Т.О. Ларіної; Шкала локусу контролю Дж. Роттера.

Проведене емпіричне дослідження показало, що більшість респондентів характеризуються високим рівнем стресостійкості та життєстійкості, що свідчить про достатньо сформовані адаптаційні ресурси. Водночас переважає середній рівень резилієнтності, що вказує на потребу подальшого розвитку психологічної стійкості. У копінг-поведінці домінують проблемно-орієнтовані стратегії, проте соціальна підтримка використовується недостатньо. Виявлено тенденцію до екстернального локусу контролю в загальному життєвому контексті при високій відповідальності за власні досягнення. Загалом результати підтверджують, що стресостійкість пов'язана з рівнем резилієнтності, життєстійкості, копінг-стратегій та особливостями локусу контролю (табл.1).

Таблиця 1

Чинники стресостійкості осіб раннього юнацького віку (у %)

Методика	Основні результати (у рівнях)
Стресостійкість (Холмс–Рейс)	Дуже високий – 67%; високий – 12%; низький – 15%; помірний – 6%
Резилієнтність (CD-RISC)	Середній – 41%; вище середнього – 21%; нижче середнього – 19%; високий – 10%; низький – 9%
Копінг-поведінка	високий рівень – 41%; емоційний копінг – помірний рівень – 59%; уникнення – помірний рівень – 80%; соціальне відволікання – низький рівень – 74%
Життєстійкість	Високий – 74%; помірний – 26%; низький – 0%
Локус контролю (Роттер)	Екстернальність – 67%; інтернальність у досягненнях – 99%

З огляду на одержані емпіричні дані й за допомогою кореляційного аналізу за критерієм Пірсона було виявлено статистично значущі, але слабкі кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено негативний кореляційний зв'язок між резилієнтністю та стресостійкістю ($r = -0,211$; $p \leq 0,05$), що свідчить про різну функціональну спрямованість цих характеристик: здатність витримувати стрес і відновлюватися після нього. Також зафіксовано негативний кореляційний зв'язок між інтернальністю у сфері невдач і стресостійкістю ($r = -0,219$; $p \leq 0,05$), що може вказувати на негативний вплив самозвинувачення. Водночас встановлено позитивний зв'язок між інтернальністю щодо здоров'я та стресостійкістю ($r = 0,266$; $p \leq 0,01$), що підкреслює значущість відчуття контролю за станом функціонування організму.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що стресостійкість осіб раннього юнацького віку зумовлена комплексом індивідуально-психологічних чинників, зокрема рівнем резилієнтності, життєстійкості, особливостями копінг-поведінки та локусу контролю. Встановлено переважання достатнього рівня стресостійкості та адаптаційних ресурсів у більшості респондентів. Виявлені кореляційні зв'язки підтверджують, що стресостійкість має багатофакторний характер і пов'язана як із здатністю витримувати стрес, так і з умінням відновлюватися після нього. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості юнацтва.

Список використаної літератури

1. Біскуп М., Волинець Н. Стресостійкість цивільного населення у воєнний час. *Universum*, 2024. №8. С. 349- 355. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1024>
2. Циганчук Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. Психологічні науки, 2017. №2. С. 200-204.
3. Farkas D., Orosz G. Ego-resiliency reloaded: a three-component model of general resiliency. *PLoS One*. 2015. Vol. 10, № 3. e0120883. DOI: 10.1371/journal.pone.0120883.
4. Masten A. S. Resilience from a developmental systems perspective. *World Psychiatry*. 2019. Vol. 18, № 1. P. 101–102. DOI: 10.1002/wps.20591.