

УДК 364-787.34:364.632(477.64)

Мохонь Ю.Р.¹, Кузьмін В.В.²

¹ студ. гр. СН-123 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Наразі підлітки можуть відчувати стрес через величезну кількість чинників: воєнні події, вимушена зміна місця проживання та навчання, виїзд за межі своєї країни, дистанційне навчання, втрати близьких. Починаючи з 2014 року, для українців величезним стресором стали події на Сході України, які на початку 2022 року переросли у повномасштабне вторгнення на територію країни [2]. Наслідком життя в постійному стресі є внутрішнє напруження та психологічний дискомфорт, які мають зовнішнє вираження у вигляді підвищеної роздратованості, конфліктності та навіть соматичних захворювань. Такі тяжкі переживання мають свої наслідки у вигляді емоційного перевантаження чи навіть зривів, депресивних станів, погіршення успішності, замкнутості. Саме тому гострої потреби та актуальності набуває питання формування та розвитку стресостійкості в підлітків. При цьому дуже важливо розуміти, що її розвиток дозволить підліткам не тільки навчитися долати стреси, а й буде ефективною профілактикою багатьох хвороб, які виникають на тлі психічного та емоційного виснаження.

Автором терміну «стрес» прийнято вважати Г. Сельє, який розробив теорію «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС). З часом термін «стрес» почав використовуватися в інших наукових дисциплінах та став більш популярним, ніж, власне сама теорія [5]. На особистісному рівні стрес впливає на пригнічення волі, появу страхів та тривожності, стереотипність поведінки, підвищення нервозності, появу істеричних реакцій.

Термін «стресостійкість» дослідники трактують дещо по-різному. Так, на думку В. Корольчука, стресостійкість можна визначити як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат зіткнення людини зі стресором, що виражається в когнітивній репрезентації, об'єктивній характеристиці ситуації та вимогах до особистості [4]. Також сучасні науковці розглядають стресостійкість як: індивідуальну здатність організму підтримувати нормальну працездатність; здатність до ефективної соціальної адаптації, підтримання важливих міжособових стосунків, успішної самореалізації; можливість адаптуватися до впливу стресових чинників середовища та діяльності і збереження при цьому працездатності і здоров'я [3].

Дослідники сходяться на думці про те, що підлітковий вік є тим періодом, який характеризується дуже гострою реакцією на стрес та стресори.

Під стресорами прийнято розуміти будь-які зовнішні або внутрішні особистісно значимі подразники, що впливають на появу стану стресу в особистості [6].

Дуже актуальним на даний час є розгляд стресостійкості підлітків саме в умовах воєнного стану. Адже для сучасних підлітків, які живуть в умовах воєнного стану, характерною є тенденція до підвищення рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності, що, в свою чергу, може впливати на зниження рівня стресостійкості особистості. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривожних станів. Тобто, особистість має достатньо широкий спектр ситуацій, які сприймаються як загрозові. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивними емоціями: напруженістю, неспокоєм, нервозністю, збудженістю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

На рівень тривожності підлітків впливає їх місцезнаходження, зокрема, респонденти, що знаходяться за кордоном більш схильні до помірного рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності, а респонденти, які знаходяться в Україні та безпосередньо у місті Запоріжжя демонструють високий рівень тривожності. Підлітки, які знаходяться за кордоном, більш схильні до середнього та нижче рівнів стресостійкості. Підлітки, які навпаки наближені до епіцентру воєнних дій, демонструють тенденцію до підвищення рівня стресостійкості. Тобто, більш віддалене від України місцезнаходження та опосередкованість отримання інформації про реальний стан речей в Україні можуть підвищувати тривожність підлітків, що, в свою чергу, негативно впливає на рівень стресостійкості.

В цілому можемо зазначити, що показники рівня стресостійкості респондентів є непоганими, адже явище стресостійкості у підлітковому віці тільки зароджується в особистості, а формується та закріплюється воно впродовж дорослішання людини. Однак, війна є величезним стресором та фактором підвищення тривожності для сучасних підлітків та важлива психологічна робота із підлітками в рамках розвитку стресостійкості.

Для підвищення рівня стресостійкості у підлітків доцільним може бути використання таких методів: аналіз та критика цікавих фільмів; відкрите спілкування з важливими для нього людьми; творчість; чіткий самоаналіз та позитивне мислення; розвиток лідерського потенціалу та мислення; періодична самооцінка себе та своїх досягнень; визначення нових професійних і життєвих цілей; погляд у майбутнє з позитивом; баланс в праці та відпочинку; підвищення психологічної культури; йога/медитації; свіже повітря / прогулянка тощо [1]. Умови воєнного стану створюють особливий контекст для формування стресостійкості у підлітків. Виявлено, що стрес,

викликаний воєнним конфліктом, має значущий вплив на психологічний стан та адаптаційні здібності підлітків.

На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що стресостійкість у підлітків в умовах воєнного стану визначається комплексом факторів, включаючи соціокультурне середовище, підтримку з боку сім'ї та спільноти, а також індивідуальні характеристики особистості. Розуміння цих особливостей має важливе значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій для підлітків, які переживають воєнні події.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Збереження психологічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості у студентів ЗВО / Н. М. Атаманчук // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 02 грудня 2020 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка. – 2020. – С. 6-9.

2. Звернення Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/news/zvernennya-prezidenta-ukrayini-73137> (дата звернення: 24.02.2023).

3. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

4. Крайнюк В. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. / В. Крайнюк. – К. : КВГІ, 2002. – 297 с.

5. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов ; За ред. Т. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.

6. Фомінова А. Дитина і батько: взаємні переживання з приводу школи / А. Фомінова // Педагогічний огляд. – 2000. – № 4. – С. 153-157.