

Юлія Чобіт

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна
yuliachobit@gmail.com

Руслана Чіп

кандидат психологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна
r.chip@tnpu.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дослідження соціальних і психологічних детермінант, що сприяють стресостійкості, є важливим аспектом у розробці профілактичних заходів з метою забезпечення психологічного благополуччя особистості. Стрес і стресостійкість є невід'ємною частиною життя людини на кожному віковому етапі її розвитку. Коли ми стикаємося зі складними ситуаціями, організм реагує на різні стресогенні подразники як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях. В умовах воєнного стану, коли рівень невизначеності, тривожності та емоційного напруження постійно зростає, надзвичайно важливо розуміти ці явища та їх вплив на психоемоційний стан людини. Підлітки є однією з найбільш вразливих категорій, оскільки в цьому віці відбувається активне формування особистості, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

Стрес – це природна захисна реакція організму, спрямована на адаптацію до змінених умов і збереження його цілісності. Згідно з Г. Сельє, стрес є

фізіологічною відповіддю на різні фізичні, хімічні та органічні чинники, яка допомагає організму пристосуватися до впливу зовнішніх чинників [4].

Проблему стресу вивчають українські науковці (К. Борщ, О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов і Т. Титаренко). Попри різноманітність визначень цього явища, більшість із них акцентують увагу на психологічних аспектах, зокрема на взаємодії особистості із зовнішнім середовищем та труднощах, що виникають у процесі адаптації до його впливу [2].

На думку науковців, людина може реагувати на стрес таким чином, проходячи три фази:

1. Фаза тривоги – первинна реакція, коли організм людини стикається зі стресом. Можуть виникати фізіологічні порушення апетиту, сну, агресія, тривога. Організм активує захисні механізми для адаптації до стресу.

2. Фаза опору – після тривалого впливу стресу організм намагається адаптуватися та відновити власні ресурси. Захисні механізми активуються, але з часом вони виснажуються.

3. Фаза виснаження – при тривалому впливі стресу організм втрачає адаптаційні ресурси, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям [5].

У теорії гомеостазу У. Кеннон та Г. Сельє розглядають поняття стресу як фізіологічну реакцію організму на зовнішні подразники для відновлення рівноваги; інші вчені розглядали стрес як чинник, що впливає на розвиток особистості; нейрофізіологічні дослідження були зосереджені на вивченні стресу як фізіологічного процесу, що мобілізує ресурси організму [5].

Стреси, які відчуває людина, умовно класифікують на:

1. Емоційно позитивні стреси і емоційно негативні стреси.
2. Короткочасні (гострі) стреси і довготривалі (хронічні) стреси.
3. Фізіологічні стреси (соматичні, середовищні: коливання гравітації, температури, вологості; вплив холоду, болю, голоду, фізичних навантажень) і психоемоційні стреси (переживання сильних емоцій: образа, обман, небезпека, загроза, інформаційне перенавантаження тощо) [4, с. 29–30].

Варто зазначити, що стрес може мати як негативні, так і позитивні наслідки для здоров'я підлітків. Існує так званий еустрес – це корисний тип стресу, який стимулює розвиток, мотивацію людини до певних дій. Дистрес, навпаки, є негативним типом стресу, що викликає проблеми, може підвищувати рівень тривоги, коли дія стресогенного чинника перевищує можливості людини для його подолання. Тому важливо вміти керувати стресом, щоб не нашкодити своєму ментальному та фізичному здоров'ю.

Підлітки реагують на стрес так само, як і дорослі. Через те, що навички саморегуляції ще не повністю сформовані, підлітки можуть гостріше реагувати на стресові ситуації. Це може супроводжуватися відчуттям тривожності, дратівливості та втоми. У підлітковому віці гормональні зміни, що супроводжують статеве дозрівання, часто призводять до емоційної нестабільності. Коливання настрою, підвищена чутливість до стресу – все це впливає на емоційний і соціальний розвиток підлітків. Події, які пов'язані із війною, посилюють цей стрес, тому відповідно і підвищується рівень тривоги та страху [3].

За теорією С. Холла, підлітковий вік є найскладнішим періодом у житті людини. Його часто називають періодом «бурі й натиску», періодом диспропорцій у розвитку через те, що в цей час відбуваються бурхливі зміни у фізіології та психіці підлітка. Значні зрушення, які спостерігаються у всіх сферах життєдіяльності підлітка, зумовлюють його маргінальне або амбівалентне становище, оскільки підліток вже не дитина, але ще й не дорослий [3, с. 5].

У працях науковців термін стресостійкість визначається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я [1, с. 49].

Соціально-психологічні детермінанти стресостійкості підлітків під час війни можна умовно поділити на соціальні та психологічні. До соціальних

факторів належать такі компоненти, як підтримка родини, друзів та суспільства, а також наявність соціальної підтримки в кризових ситуаціях. В умовах війни важливою є емоційна стабільність родини та допомога оточення в адаптації до нової реальності. До психологічних чинників науковці відносять рівень емоційної стабільності, самооцінку та здатність до саморегуляції. Важливу роль відіграє розвиток когнітивних та емоційних стратегій подолання стресу. Варто зазначити, що соціально-психологічні детермінанти стресостійкості взаємозалежні, тому що атмосфера соціального оточення впливає на психологічне благополуччя, а психологічні особливості підлітків визначають ефективність їх використання.

Дослідження українських та зарубіжних вчених свідчать про те, що вплив війни на стресостійкість підлітків є комплексною та багатовимірною проблемою. Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники підкреслюють важливість соціально-психологічних чинників, які визначають здатність підлітків адаптуватися до умов війни, зберігати психологічну рівновагу та успішно долати стресові ситуації. Вчені акцентують увагу на необхідності цілісного підходу до підтримки підлітків у кризовий період, зокрема через соціальну підтримку та психологічну допомогу, що сприяє розвитку їхньої стійкості до зовнішніх викликів [1;3;5].

За теорією Р. Лазаруса, стійкість особистості залежить від внутрішніх та зовнішніх чинників, які мають значний вплив саме на стресові реакції людини. До внутрішніх факторів відноситься спосіб сприйняття подій, уявлення людини про ситуацію та особисті ресурси подолання стресу. До зовнішніх чинників він відносить соціальну підтримку [5].

За теорією засновника позитивної психології М. Селігмана, оптимізм є одним із основних чинників, який визначає психологічне здоров'я людини. Він визначає його як позитивну віру у те, що ствердні ситуації будуть супроводжувати у майбутньому, а негативні – тимчасові. Дана концепція надає можливість людині краще впоратися з труднощами та стресом, які виникають у її повсякденному житті. Отже, такий підхід, який висунув М. Селігман, має здатність підвищувати стресостійкість. Саме розуміння та розвиток

оптимістичного ставлення до життя може допомогти людині краще взаємодіяти із стресовими ситуаціями [5].

Відома психологиня Сьюзен Фолкман у своїй теорії досліджувала проблему стресу та копінг-стратегії. Основна ідея її теорії щодо стресостійкості полягає у розвитку конкретних копінг-стратегій. Стратегії копіngu – це такі механізми, які допомагають нам впоратися зі стресом і різноманітними емоціями, які є результатом дії стресової ситуації. Насправді у своєму щоденному житті люди регулярно використовують механізми, які націлені на подолання труднощів. Копінг-стратегії допомагають зменшити побічні ефекти стресу [6].

Здійснивши теоретичний аналіз даної проблеми, вдалося виокремити такі соціально-психологічні детермінанти стресостійкості – ставлення до середовища; внутрішні детермінанти (спосіб сприйняття подій) та зовнішні детермінанти (соціальна підтримка, конфлікти); оптимізм, оптимістичне мислення; копінг-стратегії; ранній дитячий досвід та негативні установки; самооцінка; самоставлення.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок про складність та мінливість чинників, що впливають на стресостійкість у підлітковому віці. Кожен із них, наприклад соціально-емоційна регуляція, адаптивна гнучкість і психологічна стійкість, відіграє важливу роль у здатності людини ефективно справлятися зі стресом у різних ситуаціях. До прикладу, соціально-емоційна регуляція може включати навички виявлення та вираження емоцій, здатність ефективно взаємодіяти з іншими та розв'язувати конфлікти. Адаптивна гнучкість відноситься до здатності пристосовуватися до змін навколишнього середовища і реагувати на стресові ситуації гнучким способом. Відтак, кожен із цих факторів відіграє важливу роль у формуванні та підвищенні рівня стресостійкості у підлітків.

Отже, стресостійкість у підлітковому віці детермінується різними соціально-психологічними чинниками, які є важливими для розуміння та підтримки психологічного благополуччя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 47–51. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>
3. Кобильченко В.В. Соціально-психологічні основи розвитку та корекції особистості підлітка в нормі і при патології зору: монографія. Київ: «Освіта України», 2010. 550 с
4. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1(89). С. 28–32.
5. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навч. посібник / Т. В. Циганчук. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.
6. Kemeny, M. E. The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 2003, 12(4), 124–129.