

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Гуляєва Дар'я Юріївна

*студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»,
Донецький національний університет імені Василя Стуса
м. Вінниця, Україна*

науковий керівник: Логутіна Н. В.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач
кафедри загальної та соціальної психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса
м. Вінниця, Україна*

У сучасних умовах соціальної нестабільності, зокрема в умовах воєнного стану, проблема збереження ментального здоров'я підлітків набуває особливої актуальності. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, що супроводжується значними емоційними, когнітивними та соціальними змінами, які підвищують вразливість до стресу.

Схильність до стресу розглядається як індивідуальна особливість, що визначає інтенсивність та частоту переживання стресових станів у відповідь на зовнішні та внутрішні чинники. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціально-психологічні чинники, зокрема рівень самооцінки, соціальна підтримка та рівень тривожності.

Самооцінка виступає базовим компонентом структури особистості підлітка та визначає його ставлення до себе, своїх можливостей і місця в соціумі. Низька самооцінка пов'язана з підвищеною чутливістю до невдач, страхом оцінювання та схильністю до негативного самосприйняття, що, у свою чергу, підвищує рівень стресу [1, с. 45]. Натомість адекватна або висока самооцінка сприяє формуванню життєстійкості та ефективних копінг-стратегій. Соціальна підтримка є важливим ресурсом подолання стресу, що включає емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку значущого оточення. Для підлітків особливе значення має підтримка з боку сім'ї, однолітків та педагогів. Достатній рівень соціальної підтримки знижує негативний вплив стресових факторів, сприяє формуванню почуття безпеки та підвищує адаптаційні можливості особистості [2, с. 78]. Рівень тривожності є ще одним ключовим чинником схильності

до стресу. Підвищена тривожність обумовлює схильність до сприйняття ситуацій як загрозливих, навіть за відсутності об'єктивної небезпеки. Це призводить до хронічного емоційного напруження, виснаження психічних ресурсів та зниження ефективності діяльності [3, с. 112].

Окрім зазначених чинників, доцільно враховувати роль життєстійкості (resilience) як інтегративної характеристики особистості, що визначає здатність підлітка ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. Життєстійкість включає такі компоненти, як залученість, контроль та прийняття виклику, які забезпечують активну позицію особистості щодо подолання труднощів. Високий рівень життєстійкості сприяє зниженню інтенсивності стресових переживань та підвищує здатність до психологічного відновлення після негативних подій. У цьому контексті важливим є також розвиток емоційної компетентності підлітків, яка включає усвідомлення власних емоцій, здатність до їх регуляції та розуміння емоцій інших людей. Недостатній рівень емоційної регуляції може призводити до імпульсивних реакцій, підвищення тривожності та ускладнення міжособистісних взаємин, що, своєю чергою, посилює стресові переживання. Особливої актуальності набуває проблема впливу воєнних подій на психічний стан підлітків. Постійна невизначеність, інформаційний тиск, переживання за власну безпеку та безпеку близьких формують стан хронічного стресу. У таких умовах навіть звичайні життєві ситуації можуть сприйматися як більш загрозливі, що підсилює емоційне напруження та знижує адаптаційні можливості. Важливу роль у зниженні рівня стресу відіграє формування ефективних копінг-стратегій. До адаптивних стратегій належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, тоді як дезадаптивні стратегії (унікання, заперечення, агресивні реакції) можуть лише тимчасово знижувати напруження, але в довгостроковій перспективі погіршують психологічний стан [5].

Важливо також враховувати вікові особливості підлітків, які зумовлюють специфіку їх реагування на стресові ситуації. У цьому віці відбувається активне формування ідентичності, підвищується значущість міжособистісних відносин, особливо з однолітками, а також зростає чутливість до соціального оцінювання. Це робить підлітків більш вразливими до соціальних стресорів, таких як булінг, ізоляція, конфлікти в сім'ї чи навчальному середовищі. Окрему увагу слід приділити взаємозв'язку тривожності та когнітивних процесів. Підвищений рівень тривожності часто супроводжується негативними автоматичними думками, катастрофізацією подій та заниженою

оцінкою власних ресурсів. Це формує замкнене коло, у якому тривожність підсилює сприйняття стресу, а стрес, своєю чергою, підвищує рівень тривожності. Не менш важливим є вплив соціального середовища на формування стресостійкості. Позитивний психологічний клімат у сім'ї, підтримка з боку значущих дорослих та безпечне освітнє середовище сприяють розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів. Водночас дефіцит підтримки або наявність хронічних стресових факторів можуть призводити до дезадаптації та формування деструктивних форм поведінки. У сучасних умовах цифровізації значну роль у житті підлітків відіграє онлайн-середовище, яке може бути як ресурсом підтримки, так і джерелом додаткового стресу. Соціальні мережі впливають на формування самооцінки через механізми соціального порівняння, що нерідко призводить до зниження впевненості в собі та підвищення тривожності.

Взаємозв'язок зазначених чинників є складним і взаємозумовленим. Зокрема, низька самооцінка може підвищувати рівень тривожності, тоді як недостатня соціальна підтримка посилює відчуття ізольованості та безпорадності. У сукупності це формує підвищену схильність до стресу. У контексті життєстійкості важливо розглядати ці чинники як потенційні ресурси для психологічного втручання. Формування адекватної самооцінки, розвиток навичок емоційної регуляції та забезпечення соціальної підтримки можуть виступати ефективними засобами профілактики стресу у підлітковому віці.

Отримані результати та теоретичний аналіз проблеми свідчать про необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки підлітків. Такий підхід має включати не лише діагностику рівня стресу, але й розвиток особистісних ресурсів, зокрема самооцінки, життєстійкості, емоційної регуляції та соціальних навичок. Важливим є також залучення сім'ї та освітнього середовища до процесу формування психологічної стійкості.

Таким чином, дослідження соціально-психологічних чинників схильності до стресу у підлітків дозволяє глибше зрозуміти механізми формування стресостійкості та розробити ефективні програми психологічної підтримки, спрямовані на збереження ментального здоров'я молоді в умовах сучасних викликів.

Література:

1. Божович Л.І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ : Либідь, 2008. 400 с.
2. Крайг Г. Психологія розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 608 с.

3. Harter S. The construction of the self: developmental and sociocultural foundations. New York : Guilford Press, 2012. 413 p.

4. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98. No. 2. P. 310–357.

5. Compas B.E., Jaser S.S., Bettis A.H. et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143. No. 9. P. 939–991.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-11>

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ФЛЕКСИБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Дрожанова Анастасія Олексіївна

*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівню,
спеціальності 04 «Психологія»,*

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

Гарькавець Сергій Олексійович

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології та соціології,

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

У сучасних умовах соціальної нестабільності, високого рівня стресу та швидких змін особливого значення набуває здатність особистості адаптуватися до нових умов життя. Одним із психологічних феноменів, що забезпечує ефективне функціонування людини у складних життєвих ситуаціях, є психологічна флексибільність.

Флексибільність (з лат. *flex* – гнучкий) – гнучкість, здатність особистості до перемін у власному житті, регулюванні способів реагування на події, перебудови стратегій поведінки в залежності від умов конкретної ситуації. Особливістю флексибільної особистості виступає спроможність без напруги змінювати звички, адаптувати плани та бути гнучким щодо емоційних відгуків [1].

Вважаємо за доцільне наголосити на психологічній вимірності флексибільності, що надає варіативності мисленню, емоційному