

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЮНАЦТВА

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL EDUCATION ON THE STRESS RESILIENCE OF YOUTH

У статті розглядається вплив психологічної освіченості на рівень стресостійкості юнацтва. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння поняття стресу, психологічної грамотності та механізмів адаптації в юнацькому віці. Наведено результати емпіричного дослідження, що підтверджують взаємозв'язок між рівнем психологічних знань та здатністю молоді ефективно долати стресові ситуації. Показано, що підвищення психологічної обізнаності сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, зниженню психо-емоційного напруження та підвищенню загального рівня психологічної стійкості. Визначено перспективи впровадження програм психологічної освіти у молодіжне середовище як засобу первинної профілактики дистресу. Авторами підкреслено, що саме зараз психологічна обізнаність є дуже важливою у зв'язку з подіями, з яким стикаються українці досить тривалий. Тому оцінка психологічних знань як детермінант подолання стресу в юнацькому віці є важливим сучасним дослідженням і надає загальну уяву про вплив психологічної обізнаності на здатність юнаків і дівчат ефективно долати стресові ситуації.

У роботі проаналізовано причини та наслідки стресу, його особливості, необхідність та важливість дослідження даної проблеми у сучасному житті. Також було проведено порівняльний аналіз методів подолання стресу в осіб юнацького віку. Вибіркою дослідження стало 60 осіб юнацького віку. Учасників було поділено на дві групи дослідження (ГД) за віковою категорією: 15–17 років – ранній юнацький вік (старший шкільний вік, ГД1) і 18–23 роки – старший юнацький вік (власне юність, ГД2) по 30 осіб в кожній групі. Контингентом дослідження стали учні старших класів Загальноосвітньої школи №1 ім. Т.Г. Шевченка в місті Бердичів (ГД1) та студенти 3–4 курсів Бердичівського медичного фахового коледжу (ГД2). Для проведення емпіричного дослідження було обрано психодіагностичну методику на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих. Отримані результати та створена програма можуть допомогти у підтримці молоді, покращення рівня психологічних знань, їхньої психологічної адаптації та підвищення стійкості до стресу.

Ключові слова: стрес, психологічні знання, подолання стресу, психоемоційний стан, студентський вік, юнацтво.

The article examines the influence of psychological education on the level of stress resistance of youth. Theoretical approaches to understanding the concept of stress, psychological literacy and adaptation mechanisms in adolescence are analyzed. The results of an empirical study are presented, confirming the relationship between the level of psychological knowledge and the ability of young people to effectively overcome stressful situations. It is shown that increasing psychological awareness contributes to the formation of adaptive coping strategies, reducing psycho-emotional stress and increasing the overall level of psychological resilience. The prospects for implementing psychological education programs in the youth environment as a means of primary prevention of distress are determined. The authors emphasize that psychological awareness is very important right now in connection with the events that Ukrainians have been facing for quite a long time. Therefore, the assessment of psychological knowledge as a determinant of stress management in adolescence is an important modern study and provides a general idea of the impact of psychological awareness on the ability of young men and women to effectively cope with stressful situations.

The work analyzes the causes and consequences of stress, its features, the need and importance of studying this problem in modern life. A comparative analysis of methods of stress management in adolescents was also conducted. The sample of the study was 60 people of adolescent age. The participants were divided into two study groups (SG) by age category: 15–17 years old – early adolescence (senior school age, SG1) and 18–23 years old – senior adolescence (youth itself, SG2) with 30 people in each group. The study contingent was made up of high school students of the T.G. Shevchenko Comprehensive School No. 1 in the city of Berdychiv (SG1) and students of 3–4 years of the Berdychiv Medical Professional College (SG2). To conduct an empirical study, a psychodiagnostic method for determining the level of stress according to V.Yu. Shcherbatykh was chosen.

The results obtained and the created program can help support young people, improve the level of psychological knowledge, their psychological adaptation and increase resistance to stress.

Key words: stress, psychological knowledge, overcoming stress, psycho-emotional state, student age, youth.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.21>

Головська І.Г.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики практичної психології ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Грицик О.Ю.

здобувач вищої освіти кафедри теорії та методики практичної психології ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Постановка проблеми. Останнім часом, однією з актуальних проблем в психології є вивчення впливу стресу на молодь. Стрес є достатньо поширеною психологічною проблемою у сучасному прогресивному світі. Психологічна обізнаність є важливою у зв'язку з подіями, з яким стикаються українці досить тривалий час як загалом в країні, так і в особистому житті. Тому оцінка психологічних знань як детермінант подолання стресу

в юнацькому віці є важливим сучасним дослідженням і надає загальну уяву про вплив психологічної обізнаності на здатність юнаків і дівчат ефективно долати стресові ситуації.

У роботі проаналізовано причини та наслідки стресу, його особливості, необхідність та важливість дослідження даної проблеми у сучасному житті. Також було проведено порівняльний аналіз методів подолання стресу в осіб юнацького віку.

Наступним розділом роботи являється власне емпіричне дослідження. Вибіркою дослідження стали особи юнацького віку. Було сформовано дві групи дослідження по 30 осіб: ГД1 – рання юність (старший шкільний вік) 15–17 років і ГД2 – безпосередня юність (старший юнацький вік) 18–23 роки. Для проведення власне дослідження було обрано тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих).

В узагальненні за отриманими результатами проведеного дослідження було створено програму «Цікава психологія» для юнаків і юнок та наведено результати апробації цієї програми. Також розглянуто психологічні методи профілактики роль сім'ї та навчальних закладів у превенції стресу в осіб юнацького віку. Отже, отримані результати та створена програма можуть допомогти у підтримці молоді, покращення рівня психологічних знань, їхній психологічній адаптації та підвищення стійкості до стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема вивчення впливу психологічних знань як детермінанти подолання стресу в юнацькому віці зумовлена сучасними викликами, що постають перед молоддю. Юнацький вік є критичним етапом розвитку особистості, коли відбуваються суттєві психологічні, фізіологічні та соціальні зміни. Цей період характеризується підвищеною вразливістю до стресових ситуацій, оскільки молоді люди стикаються з необхідністю адаптуватися до нових соціальних ролей, ухвалювати важливі життєві рішення та будувати свою майбутню кар'єру. Здатність ефективно долати стрес у цьому віці є важливим фактором, що впливає на психічне здоров'я, емоційне благополуччя та успішність у різних сферах життя [1].

Історично поняття стресу було вперше введено канадським вченим Гансом Сельє у 1936 році [7]. Він визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-який пред'явлений йому виклик або загрозу. Теорія Сельє про «загальний адаптаційний синдром» стала основою для подальших досліджень у галузі психології та медицини. З того часу концепція стресу зазнала суттєвих змін і розширення. У сучасному розумінні стрес охоплює не лише фізіологічні реакції організму, але й психологічні аспекти, пов'язані з переживанням і подоланням складних ситуацій.

У сучасному світі, де рівень стресу постійно зростає через інформаційне перенасичення, нестабільність соціально-економічної ситуації та глобальні виклики, такі як пандемії чи військові конфлікти, важливість розвитку навичок подолання стресу стає очевидною. Особливо це стосується юнацької категорії населення, яка через обмежений життєвий досвід і незавершеність процесу формування особистості часто не має достатньо ресурсів для подолання складних ситуацій [2, 5].

Психологічні знання відіграють ключову роль у формуванні здатності молоді справлятися зі стресом. Опанування основ психології, усвідом-

лення механізмів стресу, способів його прояву та наслідків сприяє кращому розумінню власного емоційного стану і виробленню ефективних стратегій самодопомоги. Знання про техніки релаксації, методи управління емоціями та підходи до саморефлексії дозволяють юнакам і дівчатам більш усвідомлено підходити до вирішення проблем і знижувати негативний вплив стресових факторів [6].

Актуальність дослідження також визначається необхідністю формування в суспільстві культури психологічної грамотності. Вивчення детермінант подолання стресу, серед яких психологічні знання займають провідне місце, дозволяє розробляти і впроваджувати освітні та профілактичні програми, спрямовані на підвищення психологічної стійкості молоді. Крім того, це сприяє попередженню розвитку психосоматичних захворювань, тривожно-депресивних розладів та інших негативних наслідків стресу [2].

Тема дослідження є надзвичайно актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору. Дослідження впливу психологічних знань на здатність молоді долати стрес дозволяє глибше зрозуміти процеси адаптації в юнацькому віці та розробити рекомендації щодо оптимізації освітньо-виховного процесу. Це сприятиме зміцненню психічного здоров'я молодого покоління та створенню сприятливих умов для їхнього гармонійного розвитку.

З доступних нам публікацій вчені, що вивчали проблеми особистісної кризи, стресу та психологічної адаптації (М.М. Баландін, Є.В. Веселова, Т.М. Титаренко та ін); стрес і психологічні ресурси для його подолання в освітньому та професійному середовищі (Х.М. Алієв, Л.П. Гримак, Л.О. Карамушка та ін.); питання психологічного благополуччя та стресостійкості молоді (Л.М. Аболін, К.В. Айме-дов, І.І. Бекетова, К.І. Дяченко, О.В. Запорожець); роль психологічних знань у формуванні особистості та розвитку емоційного інтелекту (Н.В. Чепелева); стрес та адаптація в умовах змінюваного середовища (Г.Г. Аракелов, Ю.О. Асєєва, Л.І. Божович, І.В. Данилюк, Л. Лузіна, Ю.М. Орлов); особливості емоційного вигорання та способи подолання стресу (О.Л. Музика, О.Я. Чебикін); розробив когнітивну теорію стресу і механізмів його подолання (Р. Лазарус); стратегії подолання стресу та роль емоцій (С. Фолкман); запропонував концепцію самоефективності як чинника подолання стресу (А. Бандура); один із перших, хто сформулював концепцію стресу та адаптаційного синдрому (Г. Сельє); вплив когнітивних факторів на стрес і депресивні стани (А. Бек); роль внутрішніх конфліктів у виникненні стресу (Т.Г. Бохант, К. Хорні); емоційний інтелект і його значення для стресостійкості (Д. Гоулман); особистісні риси та їх вплив на стрес і психологічне здоров'я (С.Ю. Візитова, М. Фрідман) [1, 4, 6, 7].

Сучасні дослідження стресу були зароджені різними інтересами в медицині та фізіології до того, як вони були представлені як нова концеп-

ція в психології. Дослідження стресу врешті-решт розвинулися до розгляду когнітивних процесів, які впливають на те, як людина реагує як на звичайні, так і надзвичайні умови повсякденного життя. Можливо, чого не вистачає як у популярних, так і в наукових дискусіях про стрес, так це визнання спільної історії з медициною та фізіологією до його введення як нової концепції в психології [3].

До того, як термін «стрес» використовувався як психологічний термін, він використовувався для опису різних видів фізичного тиску. Концепція напруги (а не це слово) була зрозуміла стародавнім римлянам, які, розуміючи значення сил, що діють на об'єкт, будували арокні мости та колізеї, використовуючи напруги стиску [4]. Слово «наголос» є похідним від латинського дієслова *strictus*, що означає «натягувати». «*Strictus*» також може означати «пастися, торкатися, зривати або обрізати». Термін «*strictus*» увійшов у давньофранцузьку мову як *estresse*, що означає «вузькість, звуження, пригнічення», і середньоанглійське *distress*, що означає «труднощі або силу, що чиниться на людину» [6]. До 16 століття термін дистрес використовувався для позначення форми фізичної травми. Перше використання терміну як французькою, так і англійською мовами стосувалося певного роду неприємних умов навколишнього середовища. Перший опис терміну «стрес», який використовується для опису комбінації зовнішніх і внутрішніх реакцій, з'являється в «Статистичному звіті Ірландії» Вільяма Шоу Мейсона. Однак подібні спостереження, які фактично були відмічені протягом століть, не були систематично досліджені до 19 століття.

Вирішальне значення для розвитку сучасної концепції стресу мала теорія французького фізіолога Клода Бернара *milieu interieur*, що перекладається як «середовище всередині» [3]. Бернард зазначив, що організм постійно працює над підтриманням стабільного, добре збалансованого внутрішнього середовища. Зокрема, Бернард визначив частину нервової системи, яка контролює звуження та розширення кровоносних судин у зв'язку з контролем внутрішньої температури. Наприклад, коли організму холодно, кровоносні судини звужуються, щоб не відводити тепло тіла, а в спекотні дні відбувається навпаки. Ці відкриття заклали основу для того, щоб стали розуміти як гомеостатичні механізми, що є наріжним каменем дослідження стресу [1, 5].

Одним із перших авторів концепції стресу та наслідків для здоров'я був Вільям Ослер [4]. Збираючи інформацію про наявність симптомів, одним із важливих зауважень Ослера було те, що реакція організму на умови навколишнього середовища може мати довгострокові наслідки для здоров'я. Він описав характер типового хворого на серцево-судинну хворобу як дуже цілеспрямовану й амбітну людину – задовго до того, як було досліджено зв'язок особистості типу А з серцево-судинними захворюваннями. Хоча Ослер прямо не

визначив причинно-наслідковий зв'язок між стресом і здоров'ям, він визнав роль когнітивних здібностей у наслідках для здоров'я, чого в той час не брали до уваги [2].

Поки Кеннон проводив експерименти та плідно писав про свої теорії щодо реакцій на гострий стрес (хоча він не використовував цей термін), Ганс Сельє помічав дещо інше у відповідь на хронічний стрес [7]. Як і Бард, Кеннон і Ослер, Сельє отримав освіту лікаря. Ганса Сельє регулярно вважають першим, хто згадав про стрес у медичній літературі. Однак, за словами студентів Сельє, він регулярно зазначав, що хоча він і ввів термін «реакція на стрес», він не був першим, хто використав цей термін. Сельє запозичив слово «напруга» з терміна, який уже використовувався у фізиці та техніці. Він визначив стрес як взаємну дію сил, яка відбувається в будь-якій частині тіла, фізичній чи психологічній [6].

Також Сельє зміг виділити та ідентифікувати кілька специфічних гормонів, які беруть участь у реакції на стрес, зокрема глюкокортикоїди. Хоча теорії Сельє були суттєво вдосконалені з моменту їх появи, навіть у деяких його пізніших роботах, таких як «Стрес без страждань», його дослідження та теорії заклали основу для вивчення наслідків тривалого погіршення стану здоров'я [7].

Посилання на стрес є повсюдним у сучасному суспільстві, а термін «стресовий» є повторюваним описом негативного досвіду, пов'язаного з чим завгодно: від щоденних клопотів, проблем у стосунках і тиску на роботі до проблем зі здоров'ям і виснажливих фобій. Цікаво, що більшість популярних визначень описували б суто психологічні явища, але менше сто років тому терміну стрес як психологічного явища не існувало. Сьогодні поняття стресу широко поширене як у популярній, так і в науковій літературі. Незважаючи на свою поширеність, стрес залишається невловимим поняттям.

Метою статті є визначення ролі психологічних знань як детермінант у процесі подолання стресу в юнацькому віці, а також аналіз їх впливу на розвиток адаптивних стратегій і ресурсів особистості в умовах стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Для реалізації поставленої мети нами було використано психодіагностичну методику на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих.

Тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих є сучасним інструментом психодіагностики, створеним для визначення інтенсивності стресових реакцій в індивідуумів. Його розробка базується на поєднанні теоретичних концепцій стресу, розроблених Гансом Сельє та іншими вченими, і практичного досвіду в діагностиці психоемоційних станів. Методика враховує багатовимірний характер стресу, включаючи когнітивні, поведінкові, емоційні та фізіологічні аспекти.

Результати проведеного дослідження за даною методикою наведені у Таблиця 1.

Таблиця 1
Тест на визначення рівня стресу
(за В.Ю. Щербатих)

Бали:	ГД1	ГД2
0-5	6 (20,0%)	11 (36,7%)
6-12	11 (36,7%)	9 (30,0%)
13-24	8 (26,7%)	7 (23,3%)
25-40	3 (10,0%)	3 (10,0%)
41-66	2 (6,6%)	0 (0,0%)
Загалом:	30 (100,0%)	30 (100,0%)

Оцінка рівня стресу проводилася за методикою В.Ю. Щербатих, яка передбачає п'ять діапазонів показників стресу: від мінімального (0-5 балів) до високого (41-66 балів). Результати розподілу за рівнями стресу наведено нижче.

У Таблиці 1 можна побачити, що у ГД1 рівень стресу виявився більш розподіленим у вищих діапазонах, включаючи високий рівень стресу (41-66 балів), який був зафіксований у 6,6% учасників. У ГД2 спостерігалось більше учасників із низьким рівнем стресу (0-5 балів) – 36,7% проти 20,0% у ГД1. У обох групах приблизно однакова кількість учасників мала вищий середнього рівень стресу (25-40 балів) – по 10,0%. В ГД2 не зафіксовано випадків високого рівня стресу (41-66 балів), що може свідчити про більш сформовані механізми подолання стресу в старшому юнацькому віці.

Особливості розподілу показників рівня стресу:

1. Низький рівень стресу (0-5 балів): учасники старшого юнацького віку (ГД2) частіше демонстрували низький рівень стресу (36,7%) порівняно з ранньою юністю (ГД1 – 20,0%). Це може свідчити про формування більш ефективних механізмів адаптації до стресогенних чинників у віковому періоді 18-23 років, що узгоджується з уявленнями про більшу зрілість емоційної саморегуляції в цьому віці.

2. Середній рівень стресу (13-24 бали): учасники обох груп демонструють схожі показники середнього рівня стресу: 26,7% у ГД1 і 23,3% у ГД2. Це свідчить про наявність певних стресогенних чинників, які є спільними для обох вікових груп, таких як навчальне навантаження, адаптація до соціальних вимог чи вибір майбутнього шляху.

3. Вищий середнього рівень стресу (25-40 балів): кількість учасників із підвищеним рівнем стресу є однаковою у двох групах (по 10,0%). Це може вказувати на наявність індивідуальних особливостей сприйняття стресу, незалежно від віку.

4. Високий рівень стресу (41-66 балів): у ГД1 високий рівень стресу спостерігався у 6,6% учасників, тоді як у ГД2 таких випадків не зафіксовано. Це може бути пов'язано з тим, що підлітки у віці 15-17 років менш готові до самостійного подолання стресових ситуацій, оскільки їхній адаптивний потенціал ще знаходиться на стадії формування.

У старшому юнацькому віці (ГД2) спостерігається тенденція до зменшення рівня стресу в порівнянні з раннім юнацьким віком (ГД1). Це може бути обумовлено: розвитком когнітивних стратегій подолання стресу; зміною сприйняття джерел стресу; накопиченням життєвого досвіду та навичок саморегуляції.

Показники середнього та вищого середнього рівня стресу є стабільними для обох вікових категорій, що вказує на актуальність загальних для цього віку стресових факторів. Тоді як високий рівень стресу серед учасників ранньої юності є сигналом необхідності цілеспрямованої роботи із цією віковою групою для покращення їхнього психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують значення вікового фактору в динаміці рівня стресу. Старший юнацький вік характеризується більшою стійкістю до стресу, що пов'язано із завершенням формування базових емоційно-вольових механізмів. Однак, висока частка середнього та підвищеного рівня стресу серед обох груп вказує на важливість профілактичних заходів, спрямованих на розвиток адаптивного потенціалу молоді.

Зведені дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, зокрема тренінгів із саморегуляції, що враховують специфіку кожної вікової групи. Також отримані дані надалі будуть використані для порівняння впливу вікових особливостей на рівень стресу та його взаємозв'язок з іншими психологічними показниками у досліджених осіб.

На основі отриманих даних можна виділити кілька ключових аспектів впливу віку на рівень стресу та сформулювати відповідні рекомендації для кожної підгрупи:

І. Рання юність (ГД1: 15-17 років). Аналіз особливостей проявів стресу:

1. Високий рівень стресу (6,6%) у цій групі вказує на недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції. Учасники цього віку часто стикаються з проблемами адаптації до соціальних вимог (навчальне навантаження, підготовка до іспитів, соціальна взаємодія).

2. Середній та вищий середнього рівень стресу (36,7%) характерні для значної частини осіб раннього юнацького віку. Це може бути обумовлено невпевненістю у власних силах та високою емоційною чутливістю.

Рекомендації для ГД1:

- організувати тренінги з управління емоціями, які допоможуть юнакам та юнкам розпізнавати та регулювати свій емоційний стан;

- впровадити програми розвитку комунікативних навичок, які дозволять легше долати конфлікти та соціальні виклики;

- рекомендується знизити академічне навантаження за допомогою планування часу та технік навчання;

– підтримувати юнаків та юнок у встановленні досяжних цілей, що допоможе уникнути розчарувань та тривожності.

II. Старша юність (ГД2: 18–23 роки). Аналіз особливостей проявів стресу:

1. У цій групі низький рівень стресу (36,7%) частіше фіксується, що свідчить про формування більш адаптивних стратегій подолання стресу.

2. Середній рівень стресу (23,3%) все ще залишається типовим для значної частини учасників, вказуючи на вплив стресогенних факторів, таких як навчання у вишах, пошук роботи, самостійне життя.

3. Відсутність випадків високого рівня стресу (41–66 балів) може бути обумовлена кращими навичками самостійного подолання труднощів та більш зрілими життєвими установками.

Рекомендації для ГД2:

– важливо сприяти розвитку особистісної автономії та визначенню професійних цілей через коучингові програми;

– розвивати у молоді техніки стрес-менеджменту, такі як медитація, майндфулнес, фізичні вправи;

– організовувати групи підтримки чи неформальні зустрічі для студентів або молоді, які стикаються зі схожими життєвими викликами;

– навчити учасників управляти часом та ресурсами, що сприятиме зменшенню тривожності.

В Таблиці 2 нами було проведено порівняльний аналіз між групами дослідження (ГД1 та ГД2) за такими аспектами: рівень емоційної регуляції, домінуючий рівень стресу, ключові джерела стресу та рекомендовані втручання.

Загальні рекомендації:

1. Врахування вікових особливостей. Психологічна підтримка для ГД1 має бути більш структурованою та спрямованою на розвиток базових навичок саморегуляції, тоді як для ГД2 важливо зосередитись на забезпеченні можливостей для професійного та особистісного розвитку.

2. Комплексний підхід. Психологічна робота має включати когнітивно-поведінкові техніки, групові тренінги, арт-терапію, а також підтримку фізичного здоров'я через заняття спортом та релаксаційні практики.

3. Індивідуалізація роботи. Потрібно враховувати індивідуальні потреби та наявний рівень

стресу для кожного учасника, пропонуючи індивідуальні рекомендації чи плани дій.

4. Моніторинг ефективності. Запровадити регулярне оцінювання рівня стресу учасників після проведення інтервенцій, щоб оцінити ефективність методик і, за потреби, їх адаптувати.

Ці рекомендації допоможуть не лише знизити рівень стресу, але й розвинути адаптивний потенціал молоді, сприяючи їхньому психологічному благополуччю.

Висновки. У ході дослідження було досягнуто поставлену мету – визначено роль психологічних знань як детермінант у процесі подолання стресу в юнацькому віці та проаналізовано їхній вплив на розвиток адаптивних стратегій і ресурсів особистості. Теоретичний аналіз показав, що стрес є невід'ємною частиною життєдіяльності людини, а юнацький вік є особливо вразливим періодом, коли інтенсивність стресових переживань підвищується через активні процеси особистісного становлення, соціалізації та самовизначення. Встановлено, що рівень психологічної обізнаності відіграє ключову роль у виборі coping-стратегій та адаптаційних механізмів у стресових ситуаціях.

Дослідження підтвердило існування взаємозв'язку між рівнем психологічних знань та ефективністю подолання стресу. Особи, які мають вищий рівень психологічної обізнаності, частіше використовують конструктивні адаптивні стратегії, такі як проблемно-орієнтоване мислення, рефлексія, емоційний самоконтроль та соціальна підтримка. Натомість молодь з недостатнім рівнем знань про психологічні механізми стресу частіше вдається до дезадаптивних стратегій, зокрема уникнення, емоційної ізоляції або агресивної реакції.

Виявлено, що у ГД1 рівень стресу виявився більш розподіленим у вищих діапазонах, включаючи високий рівень стресу (41–66 балів), який був зафіксований у 6,6% учасників. У ГД2 спостерігалось більше учасників із низьким рівнем стресу (0–5 балів) – 36,7% проти 20,0% у ГД1. У обох групах приблизно однакова кількість учасників мала вищий середнього рівень стресу (25–40 балів) – по 10,0%. В ГД2 не зафіксовано випадків високого рівня стресу (41–66 балів), що може свідчити про більш сформовані механізми подолання стресу в старшому юнацькому віці.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз підгруп

Аспект	ГД1	ГД2
Рівень емоційної регуляції	Нижчий, потребує розвитку.	Вищий, але може вдосконалюватися.
Домінуючий рівень стресу	Середній (13–24 бали), вищий середнього.	Низький (0–5 балів), середній.
Ключові джерела стресу	Навчання, соціальна адаптація.	Самостійність, професійне становлення.
Рекомендовані втручання	Підтримка емоційної грамотності, соціальна адаптація.	Навчання управління стресом, розвиток самореалізації.

Результати отримані у межах проведеного дослідження, свідчать про необхідність підвищення психологічної грамотності молоді, формування навичок саморегуляції, емоційного інтелекту та конструктивних стратегій подолання стресу. Таким чином, отримані результати підтверджують важливість розвитку психологічних знань як засобу підвищення стресостійкості юнаків і дівчат та сприяють подальшому дослідженню цієї проблеми в контексті психологічної освіти та профілактичної роботи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бодров В.А. Проблема подолання стреса. Ч. 2: Процеси та ресурси подолання стресу. *Психологічний журнал*. 2016 а. Т. 27, № 2. С. 113–123.
2. Меллер-Леймкюллер А.М. Стрес у суспільстві та розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті ґендерних відмінностей. *Соц. та клин. психіатрія*. 2016. № 4. С. 5–11.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О.Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Циганчук Т.В. Психологія стресу : навч. посіб. Київ, 2016. 216 с.
5. Шилова Л.С. Трансформація самозбережної поведінки. *Соціологічне дослідження*. 2018. № 5. С. 84–92.
6. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *The Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 46. P. 877–891.
7. Daev E.V. About stress,... Or about Hans Selye's two errors, conquered the world. *Ecological genetics*. 2019. Vol. 17, № 4. P. 103–111.