

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

PSYCHOLOGICAL MEANS OF OVERCOMING STRESS IN YOUNG PEOPLE

Статтю присвячено дослідженню психологічних засобів подолання стресу в осіб юнацького віку. Розглядається специфіка юнацького періоду як особливо вразливого до стресових впливів етапу розвитку, що характеризується становленням особистості, пошуком власної ідентичності, формуванням життєвих орієнтирів та адаптацією до нових соціальних умов. Аналізуються сучасні виклики, що посилюють стресогенність цього періоду: війна, соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього та високий рівень інформаційного навантаження. Визначаються внутрішні та зовнішні ресурси подолання стресу: психологічні характеристики (адекватна самооцінка, упевненість у власних силах, когнітивна гнучкість), емоційно-вольова сфера, життєстійкість, духовні орієнтири, фізичні ресурси, а також соціальна підтримка, матеріальні умови та соціально-культурне середовище. Аналізуються копінг-стратегії юнаків, які характеризуються нестійкістю й експериментуванням з різними моделями поведінки від конструктивних (пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблеми) до менш адаптивних форм (унікнення, агресивні реакції, ризикова поведінка). Детально розкриваються основні психологічні засоби подолання стресу: психоeduкація щодо природи стресових реакцій та їх механізмів, розвиток емоційної саморегуляції через дихальні вправи та техніки релаксації, когнітивно-поведінкові техніки зміни деструктивних установок і негативного мислення, арттерапевтичні методи для безпечного вираження емоцій, групові тренінги з розвитку стресостійкості та комунікативних навичок, логотерапевтичні підходи для формування сенсожиттєвих орієнтирів та навчання конструктивних копінг-стратегій, формування навичок психологічної самодопомоги. Підкреслюється важливість комплексного підходу, що поєднує індивідуальні та групові методи психологічної роботи з урахуванням вікових особливостей.

Ключові слова: стрес, подолання стресу, юнацький вік, копінг-стратегії, психологічні

засоби, стресостійкість, емоційна саморегуляція.

The article is devoted to the study of psychological means of overcoming stress in young people. The specificity of the youth period is considered as a stage of development that is particularly vulnerable to stressful influences, characterized by the formation of an individual, the search for one's own identity, the formation of life orientations and adaptation to new social conditions. Modern challenges that increase the stressogenicity of this period are analyzed: war, socio-economic instability, uncertainty of the future and a high level of information load. The internal and external resources for coping with stress are determined: psychological characteristics (adequate self-esteem, self-confidence, cognitive flexibility), emotional and volitional sphere, vitality, spiritual orientations, physical resources, as well as social support, material conditions and socio-cultural environment. Coping strategies of young men are analyzed, which are characterized by instability and experimentation with various models of behavior from constructive (search for social support, active problem solving) to less adaptive forms (avoidance, aggressive reactions, risky behavior). The main psychological means of overcoming stress are revealed in detail: psychoeducation regarding the nature of stress reactions and their mechanisms, development of emotional self-regulation through breathing exercises and relaxation techniques, cognitive-behavioral techniques for changing destructive attitudes and negative thinking, art therapy methods for safe expression of emotions, group trainings on the development of stress resistance and communication skills, logotherapeutic approaches for the formation of sensory life orientations and training of constructive coping strategies, formation of psychological self-help skills. The importance of a comprehensive approach combining individual and group methods of psychological work taking into account age characteristics is emphasized.

Key words: stress, overcoming stress, youth, coping strategies, psychological means, stress resistance, emotional self-regulation.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.6>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Вінс В.А.

к.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри практичної психології

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0000-0002-7285-7711

Артеменко А.А.

здобувачка вищої освіти
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0009-0009-5293-4167

Вступ. У сучасних умовах зростає кількість стресових чинників, які впливають на молодь. Юнацький вік є періодом становлення особистості, пошуку власного «Я» та визначення життєвих орієнтирів. На цьому етапі молоді люди стикаються із численними труднощами: вибором майбутньої професії, формуванням міжособистісних стосунків, становленням самостійності, адаптацією до нових соціальних умов. Нестача життєвого досвіду, підвищена емоційна чутливість та залежність від думки оточення роблять юнацький вік особливо вразливим до впливу стресу. Саме тому вивчення психологічних засобів подолання стресу в цей період є надзвичайно актуальним.

Варто відзначити, що в умовах сьогодення проблема стресу набуває ще більшої гостроти. Війна,

соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього, а також високий рівень інформаційного навантаження створюють значний ризик для психічного здоров'я молоді. Багато юнаків і юнок переживають тривогу, невпевненість у завтрашньому дні, відчуття безсилля. Це спричиняє формування негативних емоційних станів, зниження адаптивних можливостей, а у деяких випадках – розвиток посттравматичних розладів. Тому пошук і впровадження ефективних психологічних засобів подолання стресу має не лише наукову, а й важливу практичну значущість.

Проблеми стресових переживань особистості висвітлюють у своїх працях Л. Гридковець, Т. Демура, Л. Карамушка, С. Кузікова, А. Ляшевич, Л. Наугольник, Н. Пророк, Ю. Снігур та ін. Психоло-

логічні особливості реагування осіб юнацького віку на стресові ситуації та можливості їх подолання вивчають Г. Даниленко, В. Зликов, С. Кузікова, С. Лукомська, А. Ляшевич, Л. Страшок, Т. Щербак та ін. Попри наявність широкого кола наукових розвідок, питання психологічних засобів подолання стресу в осіб юнацького віку потребує більш глибокого та системного аналізу. Більшість робіт зосереджується на загальних механізмах реагування на стрес, однак недостатньо уваги приділено комплексному розгляду тих методів і засобів, які є найбільш ефективними саме для юнацького віку, враховуючи його вікові, емоційні та когнітивні особливості.

Мета дослідження. Отже, метою статті стало розкриття психологічних засобів подолання стресу в осіб юнацького віку й окреслення напрямів психологічної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Юнацький вік є одним із найвідповідальніших і водночас найуразливіших етапів у житті людини, адже саме в цей період формуються життєві цінності, відбувається активне становлення світогляду, самосвідомості та соціальної ідентичності. Високі навчальні навантаження, зростання відповідальності за власні вибори, необхідність адаптації до швидкоплинних змін сучасного суспільства, а також складна соціально-політична ситуація зумовлюють підвищений рівень стресу серед юнаків і дівчат. У цих умовах особливого значення набуває пошук ефективних психологічних засобів подолання стресу, які не лише знижують його негативний вплив, але й сприяють розвитку стресостійкості, гармонізації внутрішнього стану та зміцненню психічного здоров'я.

У наукових джерелах під подоланням стресу прийнято вважати усвідомлену діяльність особистості, спрямовану на пристосування до нових умов, регуляцію поведінкових і емоційних реакцій на впливи зовнішнього середовища [6, с. 7].

Дійсно, подолання стресу (стрес-менеджмент, копінг-стратегії) – усвідомити стресову ситуацію, визначити її джерела та значення для себе;

- знизити інтенсивність негативних емоцій, які вона викликає;
- активізувати внутрішні та зовнішні ресурси для відновлення рівноваги;
- розробити адекватні стратегії поведінки, що дають можливість мінімізувати шкоду для психічного та фізичного здоров'я [13].

Таким чином, подолання стресу - психологічні характеристики (адекватна самооцінка, впевненість у власних силах, когнітивна гнучкість, здатність до рефлексії);

- емоційно-вольова сфера (розвиток емоційного інтелекту, уміння регулювати емоції, толерантність до невизначеності, стійкість до фрустрацій);
- життєстійкість (сприйняття труднощів як викликів, готовність до подолання криз);
- духовні та ціннісні орієнтири (світогляд, система цінностей, почуття сенсу життя, віра в майбутнє);

– фізичні ресурси (стан здоров'я, рівень фізичної витривалості, енергетичний потенціал).

– До зовнішніх ресурсів подолання стресу належать:

- соціальна підтримка (допомога з боку сім'ї, друзів, однолітків, наставників, психологів);
- соціально-культурне середовище (стабільність у навчанні та роботі, можливості для самореалізації, доступ до освіти й культурних надбань);
- матеріальні умови (безпечне житло, достатній рівень фінансового забезпечення, доступ до якісної медицини та спортивної інфраструктури);
- соціальні інститути (освітні заклади, молодіжні організації, професійні спільноти, що створюють умови для розвитку та адаптації) [12].

Оскільки наявність і якість ресурсів особистості визначають можливості людини в подоланні труднощів, логічним наступним кроком є звернення до стратегій, за допомогою яких ці ресурси реалізуються на практиці. Саме стратегії подолання стресу відображають, яким чином внутрішні й зовнішні потенціали особистості трансформуються в конкретну поведінку, спрямовану на збереження рівноваги, зниження психоемоційної напруги та пошук конструктивних рішень у складних обставинах. Х. Стельмашук виділяє такі стратегії:

- досягнення мети власними силами, наполегливе прагнення до успіху й готовність долати труднощі, не відступаючи перед ними;
- звернення по допомогу до інших, тобто пошук соціальної підтримки;
- переоцінка події, яка дає змогу змінити власне ставлення до проблеми та побачити в ній джерело нового досвіду;
- внутрішня зміна себе, що пов'язана з переглядом установок і стереотипів, стимулює особистісне зростання, самоактуалізацію та відкриває шлях до реалізації потенціалу [13, с. 677].

Насправді, копінг-стратегії найчастіше поділяють на адаптивні та неадаптивні. До перших належать пошук рішень, звернення по соціальну підтримку, розвиток навичок саморегуляції, переосмислення проблеми та прийняття ситуації як виклику для зростання. Водночас неадаптивні шляхи (уникання, агресивні реакції, апатія, вживання психоактивних речовин) часто лише посилюють напругу та ведуть до поглиблення стресових проявів [14].

У контексті означеної проблеми вважаємо за доцільне окреслити особливості використання копінг-стратегій особами юнацького віку. Відзначимо, що в силу вікових психологічних характеристик цей період супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, пошуком власної ідентичності та прагненням до автономії. Саме тому стратегії подолання стресу в юнаків часто відзначаються нестійкістю та різноплановістю: від конструктивних способів (пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблеми, заняття спортом чи творчістю) до менш адаптивних, як-от уникання, агресивні реакції чи звернення до ризикованої

поведінки. Для цієї вікової групи характерне експериментування з різними моделями поведінки, прагнення перевіряти власні ресурси й можливості, що пов'язано з потребою у самоствердженні. Разом із тим юнаки здатні поступово переходити до зрілих форм копінгу – рефлексії, переосмислення ситуацій, свідомої регуляції емоцій, проте цей процес значною мірою залежить від умов соціального середовища, наявності підтримки та сформованості навичок самоконтролю.

У зв'язку із цим доцільно окреслити специфіку психологічної роботи, спрямованої на подолання стресу, адже ефективність вибраних методів значною мірою залежить від вікових особливостей цільової групи. Особливості роботи з подолання стресу в юнацькому віці визначаються специфікою цього періоду розвитку, що охоплює приблизно від 16 до 21 року. Саме цей вік вважається переломним, адже він характеризується пошуком власної ідентичності, становленням життєвих орієнтирів, розширенням сфери соціальної взаємодії та підвищеними вимогами до самостійності. Юнаки одночасно стикаються з потребою адаптуватися до соціальних норм дорослого життя і зберігати внутрішню цілісність, що часто супроводжується підвищеним рівнем емоційної напруги та тривожності.

Робота з подолання стресу в цьому віці повинна враховувати декілька важливих аспектів. Насамперед для юнацького віку характерне загострене емоційне реагування, що пояснюється як інтенсивними фізіологічними змінами, так і психологічними чинниками, зокрема високою значущістю соціального оточення. Важливо, щоб у процесі подолання стресу молодь навчалася усвідомлювати свої емоції, приймати їх і водночас формувати навички їхньої регуляції. Тому в психологічній практиці з юнаками ефективними є вправи на розвиток емоційної компетентності, саморефлексії, навички конструктивного вираження емоцій [10].

Окремої уваги заслуговує формування адекватних копінг-стратегій. Часто юнаки схильні застосовувати неадаптивні способи поведінки (уникнення, агресія, надмірне занурення у віртуальний простір, шкідливі звички), що надають тимчасове полегшення, але не вирішують проблеми. Тому психологічна робота повинна бути спрямована на розвиток конструктивних копінгів – пошук соціальної підтримки, вирішення проблеми шляхом активних дій, використання технік саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, когнітивна перебудова) [14].

Особливістю юнацького віку є також потреба у визнанні з боку оточення та схильність до наслідування моделей поведінки. Тому важливо створювати групові форми роботи, де учасники можуть підтримувати одне одного, ділитися власним досвідом подолання стресу та набувати позитивних моделей поведінки через спільні вправи. У цьому контексті особливого значення набувають тренінги з розвитку стресостійкості, психоедукаційні заняття, рольові ігри та групові дискусії.

Важливо також враховувати прагнення юнаків до самостійності та індивідуальності. Заняття не повинні мати характеру «наставницьких лекцій», а радше передбачати діалог, партнерську взаємодію, можливість самостійного пошуку відповідей. Ефективною є інтеграція сучасних методів – арт-терапії, метафоричних карт, технік майндфулнес, когнітивно-поведінкових стратегій, що дають змогу молодій людині віднайти власний спосіб подолання напруги.

Отже, узагальнимо психологічні засоби подолання стресу в юнацькому віці. Насправді подолання стресу передбачає використання цілого комплексу психологічних засобів, спрямованих на гармонізацію емоційного стану, зниження психофізіологічної напруги та розвиток особистісних ресурсів. Важливо, щоб ці засоби відповідали віковим особливостям осіб юнацького віку, а саме їхній потребі в самопізнанні, прагненні до незалежності, активності та значущості соціальних контактів. Серед засобів варто виділити такі:

1. Психоедукація. Першим кроком у роботі є надання особам юнацького віку знань про природу стресу, його механізми, стадії та наслідки. Усвідомлення процесів, які відбуваються у власному організмі та психіці, знижує тривожність і допомагає краще розуміти власні реакції. Психоедукаційні бесіди та тренінги сприяють формуванню в молоді відповідальності за власний психічний стан і створюють підґрунтя для свідомого вибору стратегій поведінки [15].

2. Розвиток емоційної саморегуляції. Юнацький вік характеризується підвищеною емоційністю та вразливістю, тому засоби емоційної саморегуляції є особливо актуальними. До них належать:

- дихальні вправи, які допомагають швидко знижувати фізіологічну напругу;
- техніки релаксації (прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, аутотренінг), що відновлюють відчуття спокою та контролю над тілом;
- методи усвідомленості (майндфулнес) – тренування уважності до власних емоцій, думок і тілесних відчуттів, які зменшують рівень автоматичних реакцій на стрес [5].

3. Когнітивно-поведінкові техніки. Ефективними засобами є вправи на зміну деструктивних установок і негативного мислення. Молодь навчається ідентифікувати ірраціональні переконання («я не зможу впоратися», «усі проти мене») та замінювати їх на більш конструктивні («я маю ресурси для вирішення проблеми», «я можу звернутися по допомогу»). Це сприяє формуванню позитивного мислення, адекватної самооцінки та зменшує схильність до катастрофізації подій [9].

4. Арттерапевтичні методи. Юнаки охоче використовують творчі засоби для вираження емоцій і зниження напруги. Малювання, колажі, музикотерапія, робота з метафоричними асоціативними картами дають можливість безпечно «вивільнити» внутрішній стан, а також отримати нові способи

осмислення власних переживань. Арттерапія особливо цінна тим, що сприяє розвитку уяви, творчого потенціалу та відкриває доступ до підсвідомих ресурсів особистості [3].

5. Групові тренінги. Важливим засобом подолання стресу є групова робота, яка створює атмосферу підтримки, взаємодії та безпечного обміну досвідом. Тренінги з розвитку стресостійкості, комунікативних навичок, конструктивного вирішення конфліктів допомагають молоді усвідомити, що вони не самотні у своїх труднощах, і вчать спиратися на соціальну підтримку [2, с. 57].

6. Логотерапевтичні підходи. Оскільки юнацький вік є періодом активного пошуку сенсу, ефективним засобом є використання елементів логотерапії (В. Франкл). Допомога у формуванні сенсожиттєвих орієнтирів, визначенні особистісних цінностей та перспектив розвитку дає змогу зменшити переживання безнадійності й апатії, підвищити здатність знаходити позитив навіть у складних обставинах [4].

7. Формування копінг-стратегій. Психологічна робота має бути спрямована на навчання юнаків конструктивних копінг-стратегій: пошуку інформації, звернення за соціальною підтримкою, активного вирішення проблем, планування діяльності. Водночас важливо зменшувати використання деструктивних способів (уникнення, агресія, шкідливі звички), пояснюючи їх короткочасний характер і негативні наслідки [8].

8. Психологічна самопомога. Серед психологічних засобів важливе місце посідає формування навичок самопомоги: ведення щоденника емоцій, техніки позитивної візуалізації, застосування коротких вправ «тут і тепер», фізична активність як спосіб зняття напруги. Це допомагає молоді не лише долати стресові ситуації, а й формувати відчуття контролю над власним життям [11].

Отже, психологічні засоби подолання стресу в юнацькому віці включають емоційно-регуляційні техніки, когнітивно-поведінкові методи, арттерапію, групову роботу, логотерапевтичні підходи та розвиток копінг-стратегій. Їхня особливість полягає у спрямованості на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів молодшої людини, формування її життєстійкості та готовності ефективно реагувати на виклики сучасного життя. Саме таке поєднання сприяє не лише подоланню стресу, а й загальному особистісному зростанню молодшої людини.

Висновки з проведеного дослідження. Важливо відзначити, що ресурси подолання стресу в юнацькому віці поєднують як внутрішні особистісні чинники (мотивація, самооцінка, емоційна стабільність, когнітивні установки), так і зовнішні (соціальна підтримка, участь у колективній діяльності, вплив значущих дорослих). Саме поєднання цих ресурсів зумовлює вибір юнаками копінг-стратегій.

Наголошено, що психологічні засоби подолання стресу в осіб юнацького віку мають базуватися на принципах розвитку навичок саморегуляції,

формуванні умінь конструктивного використання копінгів, а також на навчанні технік самопомоги в кризових ситуаціях. Особливого значення в умовах сьогодення набуває робота, спрямована на профілактику та подолання наслідків посттравматичного стресу, зумовленого війною, соціальною нестабільністю та невизначеністю майбутнього. Отже, ефективна психологічна робота з юнаками має інтегрувати індивідуальні, групові та арттерапевтичні методи, що дають можливість зміцнити їхній внутрішній потенціал, розвинути адаптивні механізми та забезпечити більш гармонійне входження в доросле життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
2. Зликов В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
5. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 66–71.
6. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / Авт. кол.: Л.М. Юр'єва, С.Г.Носов, О.Й. Мамчур, А.Є. Ніколенко та ін. ; під ред. проф. Л.М. Юр'євої. Київ : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Том 1 / Авт. кол.: Н. Пророк, О. Запорожець, Л. Гридковець, Л. Царенко та ін. ; заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
8. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № 2. С. 64–72.
9. Профілактика девіацій розвитку особистості у складних життєвих обставинах : монографія / Н.Ю. Максимова, А.М. Грись, М.М. Павлюк, І.Ф. Манілов, Т.А. Рябовол, Л.А. Філоненко, О.В. Максим, В.М. Щербина-Прилука, Д.Ю. Старков ; за ред. Н.Ю. Максимової. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 250 с.
10. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
11. Руденко І. М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи : посібник. Черкаси : КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2022. 57 с.
12. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали всеукраїнської

науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 192 с.

13. Стельмашук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 671–684.

14. Сундукова І.В., Голуб О.В. Адаптивні копінг-стратегії поведінки в умовах змагальної діяльності. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 17. URL : <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/874> (дата звернення: 30.08.2025).

15. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навч. пос. для студентів ВНЗ. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Стаття надійшла у редакцію: 30.08.2025
Стаття прийнята: 13.09.2025
Опубліковано: 17.11.2025