

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*В. А. Переверзева, здобувачка вищої освіти
Національний аерокосмічний університет
ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»*

Сучасний напружений ритм життя в умовах воєнного стану викликає необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу травмуючих факторів і розвитку хворобливих станів.

Війна – це, безперечно, стрес, тому вивчення порушеної тематики у осіб юнацького віку та розширення способів підвищення стресостійкості важливо для того, щоб запобігти зменшенню мотивації до навчання, зниженню концентрації уваги, погіршенню запам'ятовування та інших проявів, характерних для особистості в стресових ситуаціях.

У вітчизняній та зарубіжній психології дослідженням особливостей стресостійкості як психологічного феномену займалися такі вчені як Д.Амірхан, Б.Г. Ананьєв, В.А. Бодров, Д.Грінберг, Л.Г. Дика, П.Б.Зільберман, Р.Лазарус, Г. Сельє, С.В. Суботін, С. Фолькман, Ю.В. Щербатих.

Виходячи з аналізу точок зору різних дослідників, формування стресостійкості молодій людині пов'язане з пошуком джерел та ресурсів, необхідних для подолання наслідків стресів. Такими ресурсами є внутрішні і зовнішні фактори, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

За даними МОЗ, психологічні наслідки війни позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни. У сьогоденній ситуації, безперечно, розвиток стресостійкості у молоді особливо важливий, тому перспективою подальшої наукової діяльності за обраною тематикою є необхідність створення психологічних тренінгів та програм для розвитку власних способів подолання стресу та запобігання небажаних його симптомів.