

УДК 159.922.8

Янів С. – ст. гр. БП-31

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Науковий керівник: професор Стоцький. Я. В.

Yaniv S.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF YOUTH ADAPTATION TO CONDITIONS OF UNCERTAINTY: STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS

Supervisor: Professor Stotsky Y. V.

Ключові слова: копінг-стратегії, стресостійкість, соціально-психологічна адаптація.

Keywords: coping strategies, stress resistance, socio-psychological adaptation.

Невизначеність майбутнього, що виявляється у неможливості планувати кар'єру та фінансовий стан, спричиняє постійну психологічну напругу, яку в науці класифікують як екзистенційну тривогу. Для молоді це стає причиною втрати сенсожиттєвих орієнтирів та виникнення почуття безпорадності перед макроекономічними чи політичними викликами. Через гострий дисонанс між амбітними очікуваннями та нестабільною реальністю спостерігається зростання депресивних станів, що суттєво ускладнює процес соціальної адаптації особистості [1, с. 68].

В умовах економічної нестабільності молодь часто вдається до стратегії прокрастинації важливих життєвих рішень. Це стосується сепарації від батьків, створення власної родини або інвестицій у довгострокову освіту. Соціальний тиск «бути успішним» у поєднанні з відсутністю реальних ресурсів створює когнітивний дисонанс, що виснажує нервову систему.

Сучасна молодь шукає опору в інформаційному просторі, проте надлишок новин та соціальні мережі часто стають додатковим стресором. Порівняння свого «нестабільного» життя з ідеальними картинками інших (феномен FOMO — страх пропустити щось важливе) лише поглиблює відчуття соціальної ізоляції та неповноцінності [2, с. 312].

Класифікація копінг-стратегій за моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман базується на поєднанні проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого підходів. Перший передбачає активну зміну ситуації через планування та пошук рішень, що є найбільш ефективним за умови контролю над обставинами, тоді як другий фокусується на саморегуляції та переоцінці подій, коли зовнішні фактори неможливо змінити. Важливе місце посідає пошук соціальної підтримки, який інтегрує практичну та емоційну допомогу від оточення. Успішна адаптація молоді залежить насамперед від гнучкості у

застосуванні цих стратегій та відмови від деструктивних форм реагування, таких як повне уникнення чи заперечення наявних проблем. [3].

Таким чином, психологічна стійкість (резильєнтність) є фундаментальним ресурсом для успішної адаптації молоді та збереження ментального здоров'я в умовах кризи. Вона дозволяє не просто пристосовуватися до труднощів, а активно протидіяти стресорам, зберігаючи цілісність власного «Я». Високий рівень стійкості прискорює відновлення після травм і запобігає вигоранню, тому розвиток навичок саморегуляції є критичною умовою для самореалізації та благополуччя в часи невизначеності.

ДЖЕРЕЛА

1. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості: соціальні та індивідуальні ресурси. *Психологія і суспільство*. № 1. С. 63–74.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 548 с.
3. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.