

оточенням. Порушення в емоційній та соціальній сферах значною мірою зумовлюють одне одного, а усталеність такої ситуації згодом може призводити до формування змін в особистості ветерана. Окрім зазначеного, дезінтеграція з цивільними особами призводить до меншої залученості ветерана до суспільного життя, що відбивається на можливостях, в тому числі, в отриманні допомоги, і є пов'язаним з соціальною ексклюзією створеною взаємною нездатністю до порозуміння та побудови основи для взаємодії.

Висновки. Реінтеграція колишніх учасників АТО_ООС є двостороннім процесом, однією частиною якого виступає цивільне суспільство, а іншою – безпосередньо учасники бойових дій. Суттєвий вплив на можливості реінтеграції ветеранів чинять зміни власне фізіологічних характеристик та їх внесок в порушення психоемоційної регуляції і, через це, - у проблеми соціальної взаємодії. Таким чином, як можливості реабілітації, так і складнощі, присутні в індивідуальній адаптації, мають значення для перебігу реінтеграції, подальше детальне вивчення якої видається перспективним напрямком для емпіричних досліджень.

Стародуб Максим

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСІБ ПІЗЬНОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Пізній юнацький вік визначається у психології як період від 18 до 23 років [1]. Цей період пов'язаний із переходом від дитячого віку до дорослого, самовизначенням, самоідентифікацією, визначенням власного місця у соціумі та вибором напрямку власного життєвого шляху. Це являє собою першу справжню відповідальність молодой людини перед самою собою, і, відповідно, створює велике стресове

навантаження на її психіку. Саме тому дослідження копінг-стратегій осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях є актуальним.

У дослідженні стресу та копінг-стратегій визначають два головних концепти реакції на психологічне навантаження – «знаходження підходу» (approach) та «уникнення» (avoidance). Це метафори когнітивної та емоційної діяльності, яка направляється «до» або «від» загрози [3].

Вивчення копіngu зі стресом також поділяється на дві частини – очікування майбутніх стресових подій та відновлення від травми. Проте, для кожного окремо взятого стресу очікування та відновлення не завжди можливо відокремити одне від одного – справитися з травмою означає як примирення з самою подією, так і з небезпекою повторення її у майбутньому, а тому обидва аспекти мають досліджуватись разом [3].

Наша гіпотеза полягає в тому, що більшість молодих людей не готова до «дорослих навантажень», і не знає як справлятися зі стресом, який приносить доросле життя, і саме тому вони, в основному, використовують стратегію «уникнення», тобто споживання алкоголю, паління, ігроманію, шопоголізм, переїдання, інші види залежностей, тощо. При цьому, розвинення характерних копінг-стратегій у юності може направляти особу по більш або менш адаптивній траєкторії розвитку, а також може ставати прекурсором розвинення шаблонів копіngu у дорослому віці [2]. У нашому дослідженні акцент буде поставлено на вивченні стратегій, які молодь використовує для боротьби зі стресом, і наскільки ефективними та «здоровими» ці стратегії є для них.

Ми очікуємо, що результати дослідження покажуть масштаби ситуації, в якій опиняються молоді люди, які не в змозі подолати стрес, і покажуть важливість запровадження курсів з управління

стресом у середніх та вищих навчальних закладах. Програма корекції, яку ми розробимо у рамках формувальної частини нашого дослідження, також буде зосереджена на роботі зі стресом та допомагатиме молодим людям розробити ефективні стратегії його подолання.

На нашу думку, проблемі стресу в сучасному суспільстві приділяється замало уваги, оскільки стрес трактується як стан, який переживає кожен, тож і справлятися з ним кожен має самостійно. Але психологічний стрес – це явище не менш серйозне, ніж фізичне виснаження, і працювати з ним слід відповідно. Ось чому важливо розрізняти ефективні та неефективні копінг-стратегії та працювати над розробкою ефективних для кожної окремої особи. Результати нашого дослідження мають продемонструвати цю значимість, а також являти собою практичну допомогу молодим людям у роботі зі своїми стресами.

Список використаних джерел

1. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин: Харвест; Минск, 1998. – 554 с.
2. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., &Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87.
3. Roth, S., &Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American psychologist*, 41(7), 813.