

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

ACTUAL PROBLEMS OF PRACTICAL PSYCHOLOGY

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

АДАПТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Удовенко А.О., Ситнік С.В.159

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Грідіна А.С., Ситнік С.В.163

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сердіченко М.І., Ситнік С.В.167

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Родзінська Ю. С., Чебикін О. Я.172

ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗИ

Іванов М.В., Головська І.Г.175

ПРОЯВИ ВІДМІННОСТЕЙ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ ТА БРИТАНЦЯМИ

Почепинська Е. І., Чебикін О. Я.179

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Беляєвська Т. В., Саннікова О.П.182

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT AMONG YOUTH

Chen Y., Massanov A.187

Секція III.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ВЕКТОРИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Сурніна С. М., Карпич І. А.190

ВПЛИВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ НА КОГНІТИВНУ ТА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Загоровська М.Г., Полунін О.В.192

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ КІНЕЗІОФОБІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ ТА ЇЇ ТЕРАПІЯ

Іванова Ю. О., Полунін О.В.195

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Князева Т.А., Таран О.П.196

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАРКОМАНІЇ ТА АЛКОГОЛІЗМУ

Корчмар К.О., Полунін О. В.200

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT AMONG YOUTH

Chen Y., Massanov A.

South Ukrainian National Pedagogical
University named after K.D. Ushynsky
(Odessa, Ukraine)

Abstract: *The study examines psychological strategies for stress management among youth. Factors influencing stress emergence in young people, such as academic and social pressures, are analyzed. Effective stress coping methods are explored, including psychological support, emotion management training, and self-regulation practices.*

Keywords: *stress, youth, stress management, psychological aspects, emotional regulation.*

In today's world, youth faces unprecedented challenges that evoke significant levels of stress. The issue of stress management becomes particularly relevant as young age is a time of intense development, personality formation, and addressing crucial life issues. Stress management among youth significantly impacts their physical and mental health, social adaptation, and overall development. In this context, studying the psychological aspects of stress management among youth is an important task aimed at identifying effective strategies for coping with stressful situations and supporting mental well-being.

There are many psychologists who have contributed to the field of stress management. For instance, Aaron Beck, an American psychiatrist and psychologist, developed cognitive-behavioral therapy, which is widely used for stress management across various age groups, including youth. Richard Lazarus, an American psychologist, is known for his research on stress and coping strategies. Kelly McGonigal, an American psychologist, is an author of books and lectures on stress and its management methods. Susan David, a psychology professor at the University of Wisconsin-Madison, is renowned for her research on the influence of meditation and mindfulness practices on stress management and emotional well-being.

Analysis of the specialized literature [1, 2, 3, etc.] has shown that stress is a multidimensional concept related to psychological tension and discomfort that individuals experience when encountering complex situations. This tension and discomfort can manifest as physical symptoms (e.g., headaches, muscle tension, etc.), emotional issues (e.g., anxiety, irritability, etc.), and cognitive disturbances (e.g., poor concentration, memory loss, etc.).

Stressors are various internal and external factors in the surrounding environment that lead to stress. Common stressors include workplace pressure, family pressure, academic pressure, interpersonal pressure, and so on. Understanding stress factors can help you manage them appropriately [3].

Stress management is crucial for the psychological well-being of youth as they navigate the challenges of adolescence and young adulthood. Let's explore psychological conditions and strategies that can help young people effectively cope with stress.

A key condition is developing self-awareness. This is essential for recognizing increases in stress levels. Youth can learn to identify their triggers, physical and emotional stress responses, and early signs of distress. Such self-awareness enables them to take proactive steps in managing stress before it becomes overwhelming [3].

Teaching young people effective stress coping skills enables them to constructively deal with stress. These skills may include deep breathing exercises, mindfulness meditation, engaging in hobbies or physical activity, practicing relaxation techniques, journaling, or seeking social support. By experimenting with various coping strategies, youth can determine what works best for them personally [2].

Training youth in problem-solving skills helps them approach stressful situations systematically and solution-focused. This involves breaking problems down into manageable steps, brainstorming potential solutions, weighing the pros and cons, and taking action to address underlying stress-contributing issues.

Youth often face competing demands from school, extracurricular activities, social life, and family obligations. Teaching effective time management skills helps them prioritize tasks, set realistic goals, and allocate time accordingly. This can reduce feelings of overwhelm and increase productivity, leading to a sense of control and reduced stress levels [1].

Encouraging youth to practice positive thinking and reframing can help shift their mindset from negative to more optimistic. By challenging negative thought patterns and replacing them with more positive and inspiring thoughts, youth can enhance resilience and mitigate the impact of stress on their mental well-being.

It is important for youth to understand the significance of seeking support when experiencing stress. This may involve talking to a trusted friend, family member, or counselor about their feelings and problems. Furthermore, fostering open communication and creating a supportive environment at home, school, or in the community can...

Certainly, having a source of emotional support is crucial for well-being. This could be a circle of close friends and family, as well as professionals such as psychologists or counselors who can help navigate emotional difficulties. It's important to have the opportunity to share feelings and receive support during stressful situations.

Self-care support is actively encouraged and is paramount for effective stress management among youth. Encouraging interest in relaxation, recovery, and self-reflection practices such as healthy sleep, proper nutrition, regular physical exercise, as well as hobbies and interests, can significantly contribute to their overall well-being and resilience in stressful situations [3].

It is important to recognize that promoting open dialogue and providing a range of resources and options can help youth understand what works best for them individually.

Thus, research on the psychological aspects of stress management among youth plays a significant role in modern society, where stressful situations are becoming increasingly common. Research findings demonstrate that effective stress management among youth is crucial for their overall well-being and mental health. It is important to

continue studying the psychological mechanisms of stress in youth and to develop and implement stress management methods and strategies that are most effective and accessible for this population.

Promising directions for further research may include the following. Exploring the influence of various environmental factors on stress reactions among youth, including social, economic, and cultural aspects. Developing and adapting psychological support programs and stress management training for youth considering their specific needs and characteristics. Investigating the impact of digital technologies and social media on the level of stress among youth and developing corresponding prevention and management strategies. Analyzing the effectiveness of different methods of psychological support and medical interventions in managing stress among youth to optimize the process of assistance and support.

References

1. Василенко Є. Д. Діяльність студентів і її психологічні особливості. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів. Суми: СумДУ, 2014. С. 306-307.
2. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34764> (дата звернення: 02.05.2024)
3. Єфіменко С. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: педагогічні науки*. 2012. № 103. С. 140–149
4. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів*, Київ, 24 квітня 2013 року. К.: Алерта. 2013. С. 290-292.