

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Ригель Олеся Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Михайліків Надія,

магістр практичної психології

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка

Анотація. Сучасна молодь живе в епоху швидких змін, інформаційного перевантаження та високих соціальних очікувань. Ці фактори створюють значний тиск і підвищують рівень стресу. Тому питання стресостійкості стає все більш актуальним. Дана стаття присвячена аналізу психологічних особливостей, які впливають на здатність сучасної молоді протистояти стресовим ситуаціям.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, молодь, емоційний інтелект.

Сучасна молодь живе в динамічному світі, де постійні зміни, інформаційне перевантаження та високі соціальні очікування створюють значний тиск. Це призводить до підвищення рівня стресу та актуалізує питання про те, що впливає на стресостійкість молодого покоління. Інформаційне перевантаження – це стан, коли людина отримує надмірну кількість інформації, яку не встигає обробити і проаналізувати. Це явище стало особливо актуальним у сучасному світі, де ми постійно оточені різноманітними джерелами інформації: соціальні мережі, новини, електронна пошта, месенджери тощо.

Постійний потік інформації може викликати відчуття тривоги, неспокою та перевантаження. Складніше зосередитися на конкретних завданнях та приймати зважені рішення. Великий обсяг інформації ускладнює запам'ятовування важливих деталей. Легко піддатися маніпуляціям та

поширенню неправдивої інформації. Замість реального спілкування люди все більше часу проводять у віртуальному світі.

Чинники, що сприяють інформаційному перевантаженню :з появою смартфонів, планшетів та інших гаджетів доступ до інформації став ще більш доступним і швидким. Алгоритми соціальних мереж підбирають контент, який найбільше відповідає нашим інтересам, створюючи "фільтр бульбашки" і обмежуючи нас у отриманні різноманітної інформації. Постійний потік новин про політичні, соціальні та економічні події створює відчуття постійної кризи.

Боротьба з інформаційним перевантаженням заключається в обмеженні часу, проведеному в Інтернеті. Виділіть певний час для перевірки повідомлень та новин. Перевіряйте інформацію з різних джерел і довіряйте тільки перевіреним фактам. Відключіть непотрібні сповіщення на телефоні, щоб уникнути постійних відволікань. Періодично відключайте всі гаджети і проводите час без Інтернету. Навчіться аналізувати інформацію, виявляти маніпуляції та фейки. Приділяйте час хобі, спілкуванню з близькими людьми, фізичним вправам та відпочинку.

Отже, інформаційне перевантаження є серйозною проблемою сучасності, яка негативно впливає на наше психічне здоров'я та продуктивність. Важливо усвідомлювати цю проблему і вживати заходів для її вирішення. Шляхом обмеження часу, проведеного в Інтернеті, вибору надійних джерел інформації та розвитку критичного мислення, ми можемо зменшити вплив інформаційного шуму на наше життя і підвищити якість життя.

Для підвищення стресостійкості сучасної молоді потрібно: розвивати емоційний інтелект, тобто здатність розпізнавати та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Володіти техніками релаксації: тобто медитація, йога, дихальні вправи допомагають зняти напругу. Вести здоровий спосіб життя: відносимо правильне харчування, фізична активність, достатній сон сприяють зміцненню організму і підвищенню стресостійкості. Постановка реалістичних цілей: не перевантажуйте себе завданнями, які неможливо виконати. Соціальна підтримка: Будьте відкритими для спілкування з

близькими людьми, шукайте підтримки у друзів і родичів. Професійна допомога: якщо ви відчуваєте, що не справляєтеся зі стресом самотійно, зверніться до психолога.

Стресостійкість є важливим навиком для успішного життя в сучасному світі. Розуміння факторів, що впливають на стресостійкість, та застосування ефективних стратегій дозволить молоді краще справлятися зі стресом і підвищити якість життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с.
2. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. — Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с