

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Герасімова Юлія

У сучасних умовах воєнного стану в Україні значно зростає вплив стресогенних чинників на психічне здоров'я особистості. Особливо вразливою категорією є особи юнацького віку, які перебувають на етапі активного особистісного становлення, формування ідентичності та життєвих орієнтацій. Постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та соціальні зміни зумовлюють підвищення рівня тривожності, емоційного напруження та ризик розвитку дезадаптивних станів. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження життєстійкості як ресурсу подолання стресу [1 – 7].

Мета публікації – проаналізувати життєстійкість осіб юнацького віку як психологічний ресурс подолання стресу в умовах воєнного часу.

Життєстійкість у сучасній психології розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та долати життєві труднощі. У концепції С. Мадді вона включає три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику, які визначають активну позицію особистості щодо життєвих обставин.

В умовах воєнного часу життєстійкість виступає важливим фактором психологічної адаптації. Особи з високим рівнем життєстійкості демонструють здатність зберігати емоційну рівновагу, використовувати конструктивні копінг-стратегії та підтримувати психологічне благополуччя навіть у складних умовах. Важливу роль у цьому процесі відіграють такі чинники, як самоефективність, соціальна підтримка та сформованість адаптивних стратегій подолання труднощів.

Юнацький вік є сенситивним періодом для формування життєстійкості. Саме в цей період активно розвиваються самосвідомість, рефлексія та здатність до

усвідомленого вибору поведінкових стратегій. Водночас незавершеність процесів емоційної регуляції та підвищена чутливість до соціального середовища зумовлюють вразливість молоді до впливу стресу.

Воєнний стрес може проявлятися у формі підвищеної тривожності, емоційного виснаження, порушень сну та концентрації уваги, а також у симптомах посттравматичного стресового розладу. Проте за наявності достатнього рівня життєстійкості можливе не лише подолання негативних наслідків, але й досягнення посттравматичного зростання, що проявляється у переосмисленні життєвих цінностей, зміцненні внутрішніх ресурсів і розвитку особистості.

Таким чином, життєстійкість є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує ефективну адаптацію осіб юнацького віку до умов воєнного часу. Вона сприяє зниженню негативного впливу стресу, підвищує здатність до саморегуляції та підтримує психологічне благополуччя особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому емпіричному вивченні взаємозв'язку життєстійкості з іншими психологічними характеристиками, зокрема самоефективністю, копінг-стратегіями та рівнем психологічного благополуччя, а також у розробці програм психологічної підтримки молоді в умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Burns R. Self-Concept Development and Education. London Holt, 1982.
2. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.
3. Прихожан А. М. Психологія тривожності. Київ: Освіта, 2012.
4. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2018.
5. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ: Радянська школа, 1968.
8. Бернс Р. Розвиток Я-концепції. Київ: Либідь, 2001.
9. Спілбергер Ч. Концепція тривожності. *Психологічні дослідження*. 1983.