

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гуров Олександр

В умовах повномасштабної збройної агресії проти України проблема збереження психологічної стійкості населення набуває виняткової гостроти. Тривалий вплив стресогенних чинників воєнного часу виснажує адаптаційні ресурси особистості та підриває її здатність до повноцінного функціонування. Особливо вразливою до цих викликів є молодь: юнацький вік є ключовим етапом становлення особистості та професійного самовизначення, який нині відбувається на тлі глибокої екзистенційної кризи. Незважаючи на наявність фундаментальних досліджень феномену стресу, психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку в реаліях воєнного стану в Україні залишаються недостатньо вивченими. Відтак, теоретичне осмислення цієї проблеми є необхідним для розуміння внутрішніх механізмів подолання травматичного досвіду та розробки ефективних програм психологічної підтримки молоді [1–4].

Метою тези є обґрунтування теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Проблема стресостійкості особистості нерозривно пов'язана з еволюцією наукових уявлень про стрес. Наукове введення цього терміна пов'язане з ім'ям Г. Сельє, який розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, неспецифічної реакції організму на будь-яку вимогу, що порушує стан внутрішньої рівноваги [4]. Він виділив три послідовні стадії реагування: тривогу (мобілізація ресурсів), резистентність (стабілізація) та виснаження (при надмірному або тривалому впливі). Вчений також розмежував еустрес, позитивний, мобілізуючий вплив, та дистрес, що має деструктивний характер [3]. Однак фізіологічний підхід не враховував психологічних особливостей сприйняття та переживання стресових подій різними людьми, що зумовило перехід до психологічного аналізу явища.

Визначальною у психологічному вимірі стала транзакційна модель Р. Лазаруса та С. Фолкман, згідно з якою стрес виникає внаслідок когнітивної оцінки події як загрозової або такої, що перевищує наявні ресурси особистості. Модель передбачає первинну оцінку значущості події та вторинну, власних можливостей її подолання. Такий підхід зміщує акцент із пасивної витривалості організму на здатність особистості усвідомлено обирати стратегії поведінки та активно регулювати свій стан [4]. Саме транзакційна модель стала методологічною основою для формування поняття стресостійкості як психологічної властивості. Подальший розвиток уявлень про стрес представлений когнітивним (стрес як результат осмислення події суб'єктом), гуманістичним (збереження автентичності та смислової спрямованості), психодинамічним (зрілість захисних механізмів) та поведінковим (формування адаптивних навичок саморегуляції) підходами [3].

У сучасній психологічній науці стресостійкість тісно переплітається із суміжними категоріями – життестійкістю та резильєнтністю. Поняття життестійкості (С. Мадді) відображає систему переконань, що визначає готовність активно взаємодіяти з труднощами через залученість, контроль і прийняття виклику. Резильєнтність акцентує на здатності відновлюватися після психотравмувальних подій [2]. Натомість стресостійкість займає проміжне положення, зосереджуючись на поточній регуляції психічних станів безпосередньо в умовах дії стресора. Її внутрішня структура є багатовимірною і включає: когнітивний компонент (оцінка загроз та прогнозування наслідків), емоційний (саморегуляція, толерантність до фрустрації), поведінковий (вибір ефективних копінг-стратегій) та особистісно-ресурсний компоненти.

Аналіз психологічних особливостей юнацького віку (17–23 роки) засвідчує, що цей етап є ключовим у становленні особистості. Згідно з психосоціальною теорією Е. Еріксона, центральним завданням юнацтва є формування особистісної ідентичності, цілісного уявлення про себе та власні орієнтири. Паралельно, як

зазначав Ж. Піаже, завершується формування формально-операційного мислення, що забезпечує здатність до абстрактних міркувань. Водночас емоційна сфера юнаків характеризується підвищеною чутливістю до соціальних оцінок та значущістю міжособистісних стосунків, що при незавершеності формування ідентичності робить молодь особливо вразливою до дії хронічних стресорів [1].

Умови воєнного стану виступають одним із найпотужніших і найтриваліших стресогенних чинників, що радикально трансформують контекст дорослішання. Для юнаків, у яких лише формується уявлення про власне майбутнє, хронічний стрес війни створює ситуацію екзистенційної невизначеності [4]. Серед найпоширеніших психологічних реакцій молоді фіксуються: хронічна тривожність і генералізований страх за власне життя та життя близьких, порушення сну, емоційне виснаження й апатія, когнітивні труднощі (зниження концентрації уваги, фрагментарність мислення), а також реакція емоційного відсторонення як захисний механізм психіки [1]. В окремих випадках спостерігаються посттравматичні прояви, пов'язані з безпосередньо пережитими втратами.

Водночас вплив воєнного стану на психіку юнаків не є однозначно деструктивним: кризові умови здатні активізувати адаптаційні механізми та прискорювати особистісне зростання [1]. Формування стресостійкості в цих умовах спирається на низку ключових ресурсів. По-перше, розвиток саморегуляції та внутрішнього локусу контролю - здатності сприймати події власного життя як такі, що підлягають особистісному впливу [3]. По-друге, емоційна зрілість, що уможливлює конструктивне переживання негативних емоцій без їх придушення. По-третє, соціальна підтримка з боку родини, однолітків і освітнього середовища, яка виступає потужним буфером стресу. По-четверте, смислові та ціннісні орієнтації: здатність знаходити сенс у подіях, що відбуваються, та залученість до соціально значущої діяльності дозволяють молоді інтегрувати травматичний досвід і зберігати психологічну життєздатність.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити такі висновки. По-перше, стресостійкість є складною інтегративною властивістю особистості з багатокомпонентною структурою (когнітивний, емоційний, поведінковий та особистісно-ресурсний складники), що забезпечує збереження психічної стабільності в умовах дії стресорів. По-друге, юнацький вік характеризується специфічною вразливістю, зумовленою незавершеністю формування ідентичності та підвищеною емоційною лабільністю, що в поєднанні з хронічним стресом війни створює ситуацію екзистенційної невизначеності. По-третє, умови воєнного стану здатні як провокувати дезадаптивні реакції (тривожність, апатія, когнітивні порушення), так і активізувати внутрішні ресурси, сприяючи особистісному зростанню та переосмисленню цінностей. По-четверте, стресостійкість осіб юнацького віку в кризових умовах спирається на три фундаментальні опори: розвинену саморегуляцію, наявність стійких життєвих смислів та якісну соціальну підтримку, що разом складають основу успішної психологічної адаптації.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: методичні рекомендації. НАПН України. 2022. 48 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/> (дата звернення: 14.04.2026).
2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. НАПН України. 2023. 214 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/> (дата звернення: 18.04.2026).
3. Логвіна О. А. Стресостійкість як ключова психологічна характеристика (теоретичні засади). *Габітус*. 2024. № 65. С. 229-232. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/41.pdf> (дата звернення: 22.04.2026).
4. Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці (контекст війни як стресора). *Габітус*. 2023. № 48. С. 60-64. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf> (дата звернення: 25.04.2026).