

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Герасімова Юлія

У сучасних умовах воєнного часу особливої значущості набуває дослідження психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію особистості до стресових впливів. Особи юнацького віку є вразливою категорією, оскільки перебувають на етапі активного особистісного становлення. У цьому контексті важливим є вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю, самоефективністю та копінг-стратегіями як ключовими чинниками подолання стресу [1–6].

Мета публікації – теоретично обґрунтувати та проаналізувати взаємозв'язок життєстійкості, самоефективності та копінг-стратегій у осіб юнацького віку в умовах воєнного часу.

Життєстійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що визначає здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та долати труднощі. Вона включає такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття виклику, які забезпечують активну життєву позицію особистості. Важливим чинником життєстійкості є самоефективність, що відображає віру особистості у власні можливості досягати поставлених цілей. Високий рівень самоефективності сприяє формуванню впевненості, наполегливості та активності у подоланні труднощів, що, у свою чергу, підвищує рівень життєстійкості.

Копінг-стратегії виступають як поведінкові та когнітивні способи подолання стресових ситуацій. Умовно їх поділяють на конструктивні (проблемно-орієнтовані, спрямовані на пошук рішень) та деструктивні (уникнення, заперечення). Вибір ефективних копінг-стратегій безпосередньо пов'язаний із рівнем життєстійкості та самоефективності.

В умовах воєнного часу зазначені психологічні характеристики набувають

особливого значення. Особи з високим рівнем життєстійкості та самоефективності частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, що сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічного благополуччя та ефективній адаптації до стресових умов. Натомість низький рівень цих показників пов'язаний із переважанням неадаптивних стратегій поведінки та підвищеним ризиком розвитку психоемоційних порушень.

Таким чином, життєстійкість, самоефективність і копінг-стратегії перебувають у тісному взаємозв'язку та утворюють цілісну систему психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію особистості до умов воєнного часу. Встановлено, що життєстійкість осіб юнацького віку тісно пов'язана з рівнем їхньої самоефективності та особливостями копінг-стратегій. Високий рівень цих показників сприяє ефективному подоланню стресу та підтримці психологічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричних досліджень для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками та розробці практичних програм розвитку життєстійкості у молоді.

Список використаних джерел

1. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. №18. P. 76–82.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
3. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*. Windsor, UK: NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
4. World Health Organization. Mental health in emergencies. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
5. Візнюк І. М. та ін. Ментальне здоров'я волонтерів: генезис психосоматичних порушень в умовах ПТСР. *Медицина невідкладних станів*. Т. 20, № 8. 2024. С. 56–64. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807>
6. Мадді С. Р. *Життєстійкість: теорія та практика розвитку особистості*. Київ: Основи, 2018. 320 с.