

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СТРУКТУРА ТА ДЕТЕРМІНАНТИ

Полінічук Софія

Сучасний підліток живе в умовах безпрецедентного психологічного навантаження, що зумовлюється як глобальними соціальними змінами, так і характерними викликами українського суспільства. Інформаційне перевантаження, активне використання соціальних мереж, нестабільність соціального середовища, а також тривалий вплив воєнних подій формують нову реальність розвитку особистості підлітка. У таких умовах проблема стресостійкості набуває не лише наукової, а й виразної соціально-практичної значущості. За сучасними даними, значна частина підлітків демонструє підвищений рівень тривожності та емоційної напруженості, що негативно позначається на їхній когнітивній активності, навчальній мотивації та загальному психологічному благополуччі [4].

Актуальність дослідження зумовлена також тим, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування базових механізмів психологічної саморегуляції та копінг-поведінки. Саме в цей час закладаються стійкі способи реагування на стресові ситуації, які визначають подальшу адаптацію особистості в дорослому житті. Незважаючи на значний науковий доробок у сфері дослідження стресу, проблема структурної організації стресостійкості підлітків та її детермінант в умовах тривалого соціального стресу потребує подальшого теоретичного осмислення [1, 5].

**Метою** публікації є теоретичне обґрунтування структури стресостійкості підлітків та визначення ключових чинників її формування в сучасних реаліях.

Наукове вивчення стресостійкості еволюціонувало від фізіологічних концепцій Г. Сельє до сучасних системних підходів. Зокрема, А. Мастен розглядає стійкість (resilience) не як статичну рису, а як динамічний процес адаптації складної системи «особистість – середовище» [8].

У сучасній психології стресостійкість розглядається як складне багаторівневе утворення, що інтегрує різні аспекти функціонування особистості. Вона визначається як здатність індивіда зберігати психічну рівновагу, ефективно регулювати власні емоційні стани та забезпечувати продуктивну діяльність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У науковому дискурсі все частіше підкреслюється, що стресостійкість є не стільки вродженою рисою, скільки результатом взаємодії особистісних ресурсів і соціального середовища [2].

У вітчизняній психологічній науці стресостійкість трактується як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її адаптацію до складних життєвих обставин та сприяє збереженню психологічного здоров'я (Т. Титаренко) [5]. Водночас сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що стійкість формується як динамічний процес, який передбачає активну участь особистості у подоланні труднощів та переосмисленні досвіду.

Аналіз наукових підходів дозволяє виокремити основні структурні компоненти стресостійкості підлітків. До них належать фізіологічний компонент, що відображає адаптаційні можливості організму; когнітивний компонент, пов'язаний із процесами оцінювання стресових ситуацій; емоційний компонент, який включає здатність до регуляції емоційних станів; мотиваційний компонент, що визначає спрямованість поведінки; та поведінковий компонент, який проявляється у виборі стратегій подолання стресу [7, 8].

Когнітивний компонент відіграє особливу роль, оскільки саме суб'єктивна оцінка ситуації визначає інтенсивність переживання стресу. Підлітки, які схильні до катастрофізації подій, частіше переживають високий рівень тривожності, тоді як здатність до раціонального переосмислення ситуації сприяє зниженню рівня стресу. Емоційний компонент пов'язаний із розвитком навичок саморегуляції, що дозволяє контролювати інтенсивність негативних переживань та підтримувати психологічну рівновагу.

Поведінковий компонент стресостійкості реалізується через використання різноманітних копінг-стратегій. Дослідження свідчать, що найбільш ефективними є адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення ситуації. Натомість неадаптивні стратегії, зокрема уникнення або емоційне реагування, можуть посилювати негативні наслідки стресу. Особливу увагу слід приділити детермінантам формування стресостійкості. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості підлітка, рівень розвитку самосвідомості, самооцінка та емоційна зрілість. Важливу роль відіграють також нейропсихологічні особливості розвитку, зокрема дисбаланс між емоційними та регуляторними структурами мозку, що є характерним для підліткового віку [7].

Зовнішні чинники включають сімейне середовище, стиль виховання, рівень соціальної підтримки, а також вплив освітнього середовища. У сучасних умовах воєнного часу значущим фактором виступає наявність хронічного стресу, що потребує мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. У цьому контексті важливого значення набуває формування внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм, життєстійкість та здатність до саморефлексії.

О. Шевцова та М. Ареф'єва зазначають, що для стійкої молоді характерним є переважання стратегій планування та самоконтролю, тоді як низький рівень стійкості корелює зі стратегіями уникнення [7]. Детермінанти цього феномену мають специфічний характер: з одного боку, підлітки вразливі через дисбаланс у розвитку емоційних та контролюючих центрів мозку (Л. Стайнберг), а з іншого – цей вік є найбільш сенситивним для засвоєння конструктивних моделей подолання труднощів. У сучасних умовах соціальної нестабільності ключовим чинником стійкості стає здатність підлітка знаходити внутрішні ресурси для відновлення та адаптації до мінливого середовища [3; 4].

Отже, стресостійкість підлітків є складним багаторівневим утворенням, формування якого зумовлене взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників. Вона виступає важливою умовою ефективної адаптації особистості до сучасних викликів та забезпечує збереження її психологічного благополуччя. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів стресостійкості у підлітків.

#### Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в умовах сучасних викликів. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
2. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 312 с.
3. Кондюк О. Стресостійкість підлітків в умовах військового часу. *Сучасні тенденції психологічної науки та практики* : зб. наук. праць. Вінниця : ВДПУ, 2025. Вип. 15 (I). С. 102–104.
4. Навчання під час війни: як стрес впливає на підлітків. Навчай для України. 2024. URL: <https://teachforukraine.org/> (дата звернення: 22.03.2026).
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
6. Шевчук Л. П. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми сучасної науки : тези доп. конф.* Вінниця : ХНУВС, 2025. С. 398–401.
7. Шевцова О., Ареф'єва М. Г. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах воєнного стану. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*. 2023. Т. 11, № 4. С. 172–179. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/> (дата звернення: 22.03.2026).
8. Masten A. S. Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*. 2021. Vol. 18, No. 1. P. 1–21.