

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Перетятко Л. Г., Возниця Л. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lara.bilin19@gmail.com, lwozpost@ukr.net*

У сучасному світі висока інтенсивність життєвих змін та складних обставин висуває значні вимоги до адаптаційних можливостей людини. Екстремальні ситуації, такі як воєнні конфлікти, соціально-політичні кризи, стихійні лиха чи втрата близьких, можуть спричиняти значні психоемоційні навантаження, які ведуть до посттравматичних стресових розладів, порушень психічного та соматичного здоров'я, а також зниження продуктивності. Навіть особи зі стійкими психологічними особливостями можуть зазнавати серйозних психологічних наслідків у таких умовах. Особливу увагу заслуговує вплив стресу на підлітків, які, перебуваючи у стані природної вікової кризи, є особливо вразливими до екстремальних подій.

Стресові стани у підлітків ускладнюються соціальними і психологічними факторами, такими як розлука з близькими, вимушені переміщення, депривація базових потреб, а також недоліки підтримки з боку дорослих. У воєнний час ці фактори набувають особливого значення, оскільки конфліктні обставини значно посилюють навантаження на адаптаційні механізми особистості. Як зазначає О. Чабан, навіть спроби уникнути стресу шляхом еміграції можуть породжувати нові стресові стани через адаптацію до нових умов життя.

Дослідження стресу, розпочаті такими вченими, як Уолтер Кеннон та Ганс Сельє, підтверджують, що стресори, незалежно від їхньої природи, викликають схожі фізіологічні та психологічні реакції, спрямовані на адаптацію організму до змін. Проте нездатність до ефективного подолання стресу може мати серйозні наслідки у професійній, соціальній та емоційній сферах (К. Журба, М. Маркова, О. Столярчук) [1, с. 41; 3, с. 46; 5, с. 119-121].

Попри значну базу досліджень стресу, проблема стресостійкості у підлітків, особливо в умовах воєнного стану, залишається недостатньо вивченою. Це питання є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки воно має безпосередній вплив на психічне здоров'я та соціальну адаптацію підлітків у кризовий період.

Стресостійкість – це комплексна властивість особистості, яка відображає її здатність зберігати емоційну рівновагу, ефективно діяти

й адаптуватися до складних або екстремальних умов. Вона базується на інтеграції когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних і соціальних компонентів, які забезпечують здатність особистості протистояти стресовим чинникам, уникати деструктивних наслідків і відновлювати психологічну рівновагу.

Стресостійкість особистості визначається низкою ключових властивостей, які належать до її внутрішніх ресурсів. Як зазначають дослідники, до цих властивостей належать когнітивні здібності, адекватна «Я-концепція», здатність до соціальних взаємодій, позитивна самооцінка та інші характеристики, що створюють базу для розвитку стресостійкості особистості [2, с. 68]. Особливу роль у цьому контексті відіграє мотивація. Вона спрямована не лише на подолання стресових станів, а й на досягнення соціального визнання, що є важливим стимулом для адаптації.

Значний вплив на стресостійкість підлітків мають пізнавальні можливості та загальний рівень психічного розвитку. Надмірне інтелектуальне навантаження у школі може викликати зниження зацікавленості у навчанні, що супроводжується розвитком хронічного стресу та зниженням рівня інтелектуальної діяльності. Повторювані стресові ситуації, спричинені тиском з боку батьків, вчителів чи однолітків, ускладнюють адаптацію, особливо якщо підліток не здатний адекватно оцінити обставини чи знайти способи подолання труднощів. У таких випадках утворюється замкнене коло, де знижена стресостійкість веде до подальшого накопичення проблем, які стає дедалі важче вирішити [5, с. 116].

Стратегії подолання стресу, які обирають підлітки, значною мірою залежать як від зовнішніх умов, так і від їхніх індивідуальних особливостей. У підлітковому віці, коли відбувається активний психофізіологічний розвиток, вибір копінг-стратегії визначається тим, як підліток сприймає і реагує на стресор. Особливе значення в цьому віці мають суб'єктивні стресори, які можуть викликати сильні емоційні переживання, навіть якщо об'єктивно вони не становлять загрози. Реакція на стресову ситуацію залежить від багатьох чинників, зокрема умов, у яких формувалася особистість, індивідуальних характеристик психічних процесів та взаємодії з оточуючим середовищем. Як підкреслює дослідження, стрес є, перш за все, суб'єктивним сприйняттям, а не об'єктивною реальністю [8, с. 31].

Прояви стресостійкості та вибір способів подолання стресу підлітками тісно пов'язані з їхнім психоемоційним розвитком і соціальним контекстом. У зоні воєнного конфлікту специфіка переживання підлітками стресових ситуацій обумовлена нестачею життєвого досвіду та психологічної і соціальної зрілості, що ускладнює розуміння обставин і підвищує їхню вразливість. У разі

травматичних подій із високою інтенсивністю переживань поведінка підлітка може суттєво змінюватися, а існуючі психологічні проблеми мають тенденцію до загострення [4, с. 47]. Оточення, яке також перебуває у стані стресу, додатково впливає на підлітка, посилюючи його тривожність. Примусові переміщення та соціальна ізоляція через неприйняття в новому середовищі лише поглиблюють напруження і негативно впливають на психічний стан.

Водночас, у контексті воєнного конфлікту стійкість до стресу може проявлятися по-різному. Дослідження А. J. Сгim показало, що підлітки, які зазнали збройного нападу, не завжди демонструють ознаки психологічної травми. У них були зафіксовані емпатія, почуття значущості, турботливість, надія, моральність і духовність, що свідчить про роль внутрішніх ресурсів у подоланні стресу. Крім того, у різних культурах ставлення до травматичних подій часто визначається релігійними переконаннями, які впливають на стратегії адаптації [6, с. 123].

Соціальне оточення, особливо родинне середовище, має важливе місце у подоланні стресових ситуацій підлітками, сприяючи формуванню життєвих навичок і підвищенню стресостійкості. Фізичний і емоційний контакт із близькими створює відчуття захищеності, що є основою для сприятливого психічного розвитку та формування опірності до стресу.

Школа також відіграє вирішальну роль у підтримці психологічного стану підлітків, оскільки в ній формуються соціальні навички та зв'язки. Однак дистанційне навчання, яке було впроваджено в Україні через війну, обмежує можливості соціалізації, що може збільшувати рівень тривожності та сприяти розвитку стресових станів. У той же час у школах, які функціонують очно далеко від зон бойових дій, фізична присутність підлітків створює умови для відновлення їхнього психологічного благополуччя [7, с. 37].

Незважаючи на значення соціальної підтримки, деякі індивідуальні чинники також мають вагомий вплив на розвиток стресостійкості. Як свідчать дослідження ізраїльських науковців, підлітки, які перебували далеко від зон бойових дій, мали показники депресії, схожі на тих, хто безпосередньо перебував у зоні конфлікту. Це вказує на те, що навіть за сприятливих умов певні особистісні риси, такі як підвищена тривожність чи спадкова схильність до депресії, можуть збільшувати потребу в соціальній підтримці [8, с. 32].

Тема розвитку стресостійкості підлітків є вкрай важливою, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню здатність адаптуватися до складних умов, зберігати психічну рівновагу та ефективно діяти в кризових ситуаціях. Особливо актуально це питання в умовах

воєнного конфлікту, коли підлітки стикаються з травматичними подіями, нестачею соціальної підтримки та необхідністю адаптуватися до нових умов життя.

Розвиток стресостійкості підлітків потребує цілісного підходу, що враховує як індивідуальні особливості, так і соціальний контекст. Підтримка з боку родини, шкільного середовища та ширшого соціального оточення є критично важливою для зменшення впливу стресу, особливо в умовах воєнного конфлікту. Водночас акцент на індивідуальних ресурсах дозволяє створити стратегії, які сприяють ефективній адаптації навіть у складних життєвих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. С. 39–47.
2. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2017. № 1(5). С. 66–75.
3. Маркова М. В., Піонтковська О. В., Соловійова А. Г. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 4(93). С. 41–48.
4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
5. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. С. 112–123.
6. Crum A.J., Jamieson J.P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses *Emotion*, 20 (2020), P. 120–125.
7. Farhood L., Dimassi H., Lehtinen T. Exposure to war-related traumatic events, prevalence of PTSD, and general psychiatric morbidity in a civilian population from southern Lebanon. *J Transcult Nurs*. (2006) 17:33–40.
8. Helpman L., Besser A., Neria Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. *J Anxiety Disord*. (2015) 35:27–34.

ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

Перетятко Л. Г., Дерябіна Н. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lara.bilin19@gmail.com, nataliya.deryabina1@gmail.com*

В умовах сучасного світу, де постійні трансформації соціально-економічних, політичних і технологічних умов визначають характер професійної діяльності, розвиток лідерських якостей у майбутніх менеджерів набуває особливого значення. Зростаюча складність