

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Кондюк Олена

Українська культура, зосереджена на родині, громаді та духовності, може підтримати підлітків у кризові часи. Традиції, віра та духовність надають молоді відчуття захищеності й сенсу. Важливу роль відіграє атмосфера в школі: підтримка вчителів і однолітків, відкритість і повага знижують рівень стресу. Високі академічні вимоги можуть підсилювати напругу, але чуйне ставлення допомагає її зменшити. Міцні соціальні зв'язки знижують ризик ізоляції, а вплив соціальних мереж може бути як позитивним, так і негативним – залежно від контексту використання [1 – 6].

Стресостійкість підлітків у період війни, соціальних змін чи пандемій значною мірою визначається внутрішніми ресурсами – самооцінкою, оптимізмом і вірою у власний вплив на події. Ці якості допомагають молоді зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до викликів і зменшують ризик емоційних розладів. Їх розвиток – ключ до формування покоління, здатного впевнено долати труднощі навіть у нестабільному світі.

Метою тези є теоретичний аналіз проблеми стресостійкості підлітків в умовах військового часу.

Проблеми норми, патології та особливостей перебігу пубертатного періоду залишаються актуальними в підлітковій психології. Ще в психодинамічних теоріях розвитку особистості підкреслювалась важливість цього етапу. Значущими є дослідження Д. Оферта щодо самооцінки, проведені серед молоді у США в 1960–80-х роках, а також міжнародні опитування понад 30 тисяч підлітків з різних країн. З'ясувалося, що більшість з них проходять статеве дозрівання без кризи, а психологічні особливості значною мірою залежать від культурного й соціального контексту [1, 4].

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційний баланс, ясність мислення та здатність до

конструктивних дій. Вона включає в себе внутрішню стійкість, гнучкість у поведінці, уміння адаптуватися до змін і відновлюватися після труднощів [3, 6].

Д. Оферт та ін. дійшли висновку, що самооцінка підлітків змінюється з часом: найвищу мали молоді люди 1960-х років, найнижчу – 1970-х. Підлітки 1960-х відзначались емоційною стабільністю, високими моральними стандартами та добрими стосунками з оточенням. На міжнародному рівні було виявлено, що самооцінка підлітків залежить від економічних і демографічних чинників: вищий дохід на душу населення покращував образ тіла та соціальні зв'язки, а великий відсоток молоді в популяції асоціювався з гіршими психічними показниками. Подібні комплексні дослідження після цього не проводилися [3, 4].

Д. Оферт та колеги, аналізуючи самооцінку підлітків у різних країнах, визначили ключові економічні й демографічні фактори, що впливають на молодь. Виявилось, що високий відсоток молоді в загальній популяції сприяв відносно гіршому настрою, слабшим соціальним стосункам, вищій психопатології, а вищий загальний національний дохід – кращий добробут і більш позитивні стосунки з однолітками. Саме тому, підлітковий вік значною мірою визначається соціальними й культурними чинниками, тож психологічні особливості й стресостійкість мають індивідуальний характер. Водночас є універсальні фактори, що сприяють стійкості до стресу: підтримка родини, емоційно стабільні стосунки, чуйне виховання, фінансова безпека, а також культурне й духовне середовище. Ці чинники допомагають підліткам справлятися із труднощами й зміцнювати впевненість у собі [1, 5].

Стійкість підлітків в Україні є критично важливою в умовах війни, економічної нестабільності та глобальних криз. Конфлікти, переміщення та невизначеність викликають стрес, який посилюється пандемією, закриттям шкіл і змінами в освіті. Соціальні медіа також можуть як підтримувати, так і шкодити – через дезінформацію та порівняння з іншими. Низька стресостійкість може спричинити тривожність, депресію, погіршення пізнавальних функцій і

формування негативного мислення, що ускладнює адаптацію та навчання [3].

Підлітки, яким важко справлятися зі стресом, часто відчують труднощі з керуванням своїми емоціями. Вони можуть мати часті емоційні спалахи, перепади настрою, дратівливість або можуть стати замкнутими та апатичними. Постійна нездатність ефективно справлятися зі стресом може призвести до зниження самооцінки. Вони можуть відчувати себе неадекватними або безсилими, що може знизити їхню впевненість у своїй здатності впоратися з майбутніми викликами. При униканні соціальних взаємодій або ізолюванні себе як механізм подолання, коли стикаються з сильним стресом. Може призвести до самотності, ослаблення соціальних навичок і зниження почуття причетності [2, 6].

Низька стресостійкість підлітків у військовий час може мати глибокі та далекосяжні наслідки. Від проблем із психічним здоров'ям до фізичних захворювань, поганої успішності та напружених стосунків, нездатність впоратися зі стресом може серйозно вплинути на загальний розвиток підлітка та майбутнє благополуччя. Раннє втручання, емоційна підтримка та розвиток здорових механізмів подолання є вирішальними для пом'якшення цих негативних наслідків і виховання стійкості у молодих людей.

Список використаних джерел

1. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. К: Кондор, 2016. 256с.
2. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, О. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
- Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155–162
4. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.
5. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство “Україна”. 2015. 176 с.
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.