

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Цуркан Марія

Умови війни є потужним дестабілізуючим чинником для психіки дитини, особливо у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення особистості, формування самооцінки, системи цінностей та соціальної ідентичності. Підлітки особливо вразливі до змін у зовнішньому середовищі, до відчуття небезпеки, втрати близьких, переміщень або зруйнованого звичного способу життя. Такі обставини створюють підвищене емоційне та психічне навантаження, що може призвести до розвитку тривожних або депресивних станів, емоційної ізоляції, агресивності чи апатії. У цих умовах формування психологічної резильєнтності – здатності адаптуватися до труднощів, ефективно реагувати на стрес, зберігати внутрішній баланс і швидко відновлюватися після кризових ситуацій – набуває особливої значущості.

Резильєнтність виступає не лише як захисний психологічний механізм, а й як передумова для успішної соціалізації, емоційної стабільності й розвитку життєстійкості в умовах довготривалого стресу та невизначеності. Формування цієї якості потребує як внутрішніх ресурсів (самооцінка, оптимізм, самоконтроль), так і зовнішньої підтримки – з боку родини, школи, соціального оточення, що здатні забезпечити безпечне емоційне середовище [1–10].

Метою тези є обґрунтування психологічної резильєнтності у підлітковому віці в умовах війни.

Резильєнтність розглядається як комплексна інтегративна властивість особистості, що ґрунтується на поєднанні когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів адаптації до стресу. Вона виявляється у здатності особистості зберігати відносну стабільність психоемоційного стану та ефективно долати труднощі, навіть за умов хронічної напруги чи травматичного впливу зовнішнього середовища. Підлітки, які мають розвинену резильєнтність, демонструють менше симптомів

тривожності, депресивності та посттравматичного стресового розладу, навіть за умов прямого впливу бойових дій. Це підтверджує її роль як одного з ключових ресурсів психічного здоров'я.

Як зазначає С. Караханян, однією з ключових умов формування резильєнтності є наявність попереднього досвіду подолання труднощів і активне застосування конструктивних копінг-стратегій. Ці стратегії дозволяють підліткам не лише тимчасово впоратися з проблемною ситуацією, а й зміцнити впевненість у власних силах та підвищити адаптаційний потенціал у майбутньому. Важливу роль у цьому процесі відіграє система соціальної підтримки, зокрема емоційна безпека у сім'ї, взаємодія з педагогами, однолітками та представниками служб психологічної допомоги. Наявність стійких та довірливих стосунків з дорослими створює для підлітка відчуття захищеності й можливості відкрито ділитися переживаннями [3, с. 60].

Розвиток резильєнтності у підлітків включає формування внутрішнього контролю, емоційної регуляції та рефлексії. Важливу роль відіграє психосоціальна підтримка у школі: консультування, тренінги та атмосфера взаємоповаги. Це сприяє зміцненню самосприйняття та мотивації до розвитку, допомагаючи долати труднощі в умовах зовнішньої небезпеки [6, с. 15].

У міжнародному досвіді також наголошується, що резильєнтність не є сталою якістю, а формується в динамічній взаємодії із соціальним і культурним контекстом. За дослідженням В. Тол, С. Сонг, М. Джорданс, навіть у надзвичайно травматичних умовах можлива ефективна адаптація за умови належної підтримки з боку середовища. Це доводить важливість не лише внутрішніх ресурсів особистості, але й макросоціального оточення – громади, політики захисту дітей, доступності психосоціальних послуг [8, с. 447].

На думку С. Фергус та М. Ціммерман, важливим чинником у підлітковому віці є почуття самодостатності, залучення до соціальних ролей та наявність реальних

можливостей впливати на своє життя. Це посилює відчуття контролю та знижує відчуття безпорадності, що є особливо важливим у нестабільних умовах, таких як війна. В умовах постійної загрози це стає критично необхідним для збереження психічного благополуччя [9, с. 400].

Як узагальнює Н. Юрченко, підвищення резильєнтності у школярів можливе за рахунок цілеспрямованої організації психологічної допомоги, орієнтованої не лише на подолання травматичного досвіду, а й на зміцнення адаптивних механізмів. Це дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, а й сформувати в підлітка переконання, що труднощі є тимчасовими і піддаються подоланню, що є основою довготривалої життєстійкості [10, с. 48].

Таким чином, психологічна резильєнтність допомагає підліткам в умовах війни зберігати емоційну стабільність та адаптуватися. Ключову роль відіграють саморегуляція, соціальна підтримка та доступ до психологічної допомоги, що сприяє стійкості та позитивному ставленню до майбутнього.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Психологічна стійкість особистості: теоретичні аспекти. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2018. с. 124.
2. Бетанкур Т. С., Хан К. Т. Психічне здоров'я дітей, які постраждали від збройного конфлікту. *Міжнародний огляд психіатрії*. 2008. Том 20(3). С. 317–328.
3. Караханян С. М. Резильєнтність підлітків як умова подолання травматичних подій. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 8. С. 55–63.
4. Коломінська І. І. Психологічна підтримка дітей у воєнний час: сучасні підходи. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. №5. С. 32–37.
5. Павлик Н. С. Формування резильєнтності у підлітковому віці: теоретичний аналіз. *Молодий вчений*. 2023. №12. С. 88–92.
6. Плотнікова М. О. Резильєнтність дітей та підлітків в умовах війни в Україні. *Практична психологія*. 2023. №2. С. 14–18.
7. Сидоренко Г. М. Резильєнтність та психосоціальна підтримка підлітків в умовах збройного конфлікту. *Вісник психології*. 2022. №3. С. 37–42.
8. Тол В. А., Сонг С., Джорданс М. Дж. Д. Стійкість та психічне здоров'я дітей, які проживають у зонах бойових дій. *Журнал дитячої психології та психіатрії*. 2013. Том 54(4). С. 445–460.
9. Фергус С., Ціммерман М. А. Стійкість підлітків: основа для розуміння здорового розвитку в умовах ризику. *Щорічний огляд громадського здоров'я*. 2005. Т. 26. С. 399–419.
10. Юрченко Н. І. Формування резильєнтності у школярів в умовах війни в Україні. *Психологія і педагогіка*. 2023. №7. С. 47–53.