

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Цуркан Марія

В період військових конфліктів, коли підлітки переживають значні психоемоційні навантаження, особливо актуальним стає питання розвитку психологічної резильєнтності. Підлітковий вік є вразливим етапом становлення особистості, що супроводжується пошуком ідентичності, формуванням цінностей і встановленням соціальних зв'язків. У таких умовах резильєнтність виконує функцію захисного механізму, який дозволяє не лише зберігати психічну рівновагу, а й адаптуватися до кризових подій.

Резильєнтність – це інтегративна властивість особистості, яка формується на основі поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів і забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу, травматичних подій або тривалого соціального тиску¹. Вона передбачає наявність внутрішньої мотивації, гнучкості мислення, емоційної регуляції та здатності до конструктивного подолання труднощів.

Одним з ключових чинників, які формують резильєнтність у підлітковому віці, є система копінг-стратегій – свідомо або несвідомо обраних способів подолання стресових ситуацій. Вони можуть бути як адаптивними (сприяють стабілізації емоційного стану й ефективному вирішенню проблем), так і неадаптивними (поглиблюють психоемоційну напругу, сприяють уникненню або емоційній ізоляції). У дослідженні, проведеному мною за методикою COPE, на вибірці з 70 підлітків у період воєнних дій, встановлено, що 55% респондентів застосовують переважно неадаптивні копінг-стратегії: уникнення проблем, самозвинувачення, емоційне дистанціювання. Такі моделі поведінки свідчать про відсутність сформованих механізмів емоційної регуляції та внутрішнього контролю, що, у свою чергу, асоціюється з низькими показниками суб'єктивної стресостійкості. Це вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з підлітками щодо розвитку ефективних стратегій подолання труднощів як базису для формування стійкості до життєвих викликів.

Як зазначає І. Кононенко, адаптивні копінг-стратегії – зокрема позитивна

переоцінка, звернення за соціальною або емоційною підтримкою, а також активне вирішення проблем – суттєво підвищують рівень психологічної стійкості підлітків. Вони сприяють формуванню внутрішнього локусу контролю, дозволяють переосмислити травматичну ситуацію не як безвихідну, а як життєвий виклик. Завдяки цьому знижується рівень емоційного напруження, зменшуються симптоми тривожності, стабілізується психоемоційний стан, з'являється відчуття впливу на події життя⁴. Такі підлітки виявляють більшу стресостійкість і демонструють позитивні механізми саморегуляції в умовах тривалого соціального напруження [5].

С. Караханян підкреслює, що попередній досвід долаття труднощів сприяє розвитку резильєнтності у підлітків. Ті, хто вже стикався з проблемами, легше адаптуються до нових викликів. У воєнний час це особливо помітно: активні стратегії поведінки допомагають зберігати когнітивну гнучкість, емоційну рівновагу та знижують ризик посттравматичних реакцій [3].

І. Коломінська звертає увагу на вагомий роль соціального середовища, зокрема шкільного, у підтримці психоемоційної стабільності підлітків. Школа може бути як джерелом додаткового стресу (в разі нестачі емоційної безпеки чи недовіри), так і важливим ресурсом підтримки. В умовах війни роль педагогічного колективу, шкільних психологів, тьюторів набуває ключового значення, адже саме вони можуть створити умови, де дитина відчуває себе в безпеці, має стабільну структуру навчання та підтримку у кризових ситуаціях. С.Саутвік із колегами підкреслює, що резильєнтність не є стабільною, сталою рисою особистості. Це динамічний процес, який формується і розвивається в залежності від життєвого досвіду та зовнішніх впливів. Підлітковий вік є сенситивним періодом для впливу соціального середовища: позитивні взаємини, конструктивна взаємодія з дорослими, можливість брати участь у прийнятті рішень суттєво сприяють становленню адаптивного копіngu. Водночас відсутність підтримки або вплив деструктивного середовища можуть спричинити домінування неадаптивних стратегій, що послаблюють стресостійкість [4].

На думку М. Савчина, розвиток копінг-стратегій має здійснюватися системно та з урахуванням індивідуальних особливостей кожного підлітка. Формування навичок конструктивного подолання труднощів має включати психологічне навчання, профілактичні заходи та регулярну психоемоційну підтримку. Такі програми можуть запобігти формуванню дезадаптивної поведінки у майбутньому та сприяти гармонійному розвитку особистості. Цю думку підтримують також С. Фергюс і М. Циммерман, які вважають, що розвиток резильєнтності у підлітковому віці ґрунтується на трьох ключових умовах: почутті самодостатності, залученості до соціальних процесів та наданні можливості реалізовувати власний вплив на події життя. Усе це сприяє формуванню впевненості в собі, емоційної автономності й відповідальності.

Таким чином, копінг-стратегії виступають не лише інструментом короткотривалої регуляції стресу, а й потужним механізмом довготривалого формування психологічної резильєнтності. Отримані результати досліджень свідчать про необхідність впровадження спеціалізованих психопросвітницьких, профілактичних і корекційних програм, що спрямовані на формування адаптивного ставлення до стресу та посилення психоемоційної стійкості підлітків. Це особливо важливо в умовах затяжної кризи або війни, коли внутрішні ресурси дитини є вкрай вразливими.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Резильєнтність як психологічна категорія в умовах соціальної нестабільності. *Психологічний журнал*, 2020. №1. С. 45–52.
2. Дубровіна І. В. Психологія стресу та механізми подолання. К.: Освіта, 2019. с. 176.
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. Кононенко І. Л. Копінг-стратегії у підлітків в умовах соціального стресу. *Психологія і суспільство*, 2019. №3. С. 77–83.
6. Мельник Ю. В. Психологічні чинники розвитку резильєнтності у підлітковому віці. *Психологія і особистість*, 2021. №2. С. 112–118.
7. Савчин М. В. Психологія копінг-поведінки. Ужгород : Гражда, 2018. с. 168.