

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Кошай Адріана

В умовах затяжної війни в Україні особливої актуальності набуває дослідження психологічної стійкості молоді, яка перебуває у складному етапі формування особистості. Юнацький вік є критичним періодом, у якому молода людина не лише проходить через глибокі внутрішні трансформації, а й водночас стикається з надзвичайним зовнішнім тиском. Саме тому резилієнтність – здатність адаптуватися, зберігати функціональність і розвиватися в умовах кризи – стає ключовим чинником психологічного благополуччя осіб цього віку [2].

Метою дослідження є обґрунтування гендерних особливостей резилієнтності осіб юнацького віку в умовах сучасних викликів.

Резилієнтність трактується сучасною психологічною наукою як динамічний процес взаємодії між індивідом та середовищем, у результаті якого людина демонструє позитивну адаптацію попри суттєві труднощі. Вперше наукові уявлення про цей феномен виникли в дослідженнях дітей з так званих «груп ризику», які незважаючи на складні життєві обставини (бідність, домашнє насильство, ізоляція), демонстрували емоційну рівновагу, мотивацію до навчання та соціальну активність. В подальшому поняття резилієнтності почало використовуватися і в роботі з підлітками, дорослими, особами, що пережили війну, катастрофи, насильство [2, 5].

В українській науковій традиції розуміння резилієнтності формується під впливом як західної дослідницької бази, так і власного соціального досвіду. Як зазначає І. Семагіна, *резилієнтність* – це не лише індивідуальна якість, а цілісна система: вона формується у зв'язку із сімейними стосунками, культурними нормами, суспільними очікуваннями. Таким чином, молодь в умовах війни демонструє різні моделі психологічної адаптації, і саме гендер у цьому контексті відіграє одну з ключових ролей [2].

Юнацький вік є особливим періодом у житті особистості, що характеризується пошуком сенсу, становленням «Я-концепції», формуванням автономії та соціального самовизначення. Це вік, у якому молода людина ще не має повного життєвого досвіду, проте вже стикається з високими соціальними та внутрішніми вимогами. Згідно з даними Л. Пилипюк, у юнацькому віці формується база особистісної резилієнтності, зокрема через розвиток емоційної саморегуляції, стійкості до фрустрації, здатності до рефлексії, гнучкості мислення [1].

Психологічна адаптація в умовах війни залежить не лише від рівня індивідуальної стресостійкості, а й від зовнішніх чинників – стабільності середовища, соціальної підтримки, безпеки. Проте, як показують численні дослідження, саме внутрішні ресурси молодої людини визначають те, чи зможе вона не лише вижити в умовах травматичного досвіду, а й реалізувати себе попри обставини. Резилієнтність є механізмом «психологічного імунітету», який активізується в умовах кризи [4].

Загалом, компоненти резилієнтності включають когнітивні (усвідомлення труднощів, прийняття відповідальності), емоційні (здатність до саморегуляції, емоційна компетентність), поведінкові (активна адаптація, пошук ресурсів), мотиваційні (орієнтація на досягнення, надія), а також соціальні (підтримка з боку інших, інтеграція в соціум) аспекти [5].

Важливим фактором, що впливає на структуру та вираження резилієнтності, є гендер. Статева соціалізація формує різні уявлення про допустимі способи емоційного реагування, соціальної поведінки, способи боротьби зі стресом. Так, дівчата, як правило, демонструють вищий рівень емоційної відкритості, здатності до вербалізації почуттів, частіше звертаються по допомогу. Юнаки натомість більше тяжіють до ізоляції, уникають прояву слабкості, часто використовують активні або навіть агресивні стратегії подолання стресу [6].

Дані дослідження Л. Сохань вказують, що жінки в умовах війни мають кращі показники соціальної взаємодії та здатності до емоційної комунікації, що сприяє

формуванню соціальної резиліентності. В той же час чоловіки виявляють більшу автономність у прийнятті рішень, однак схильні до уникання теми власного емоційного стану, що може ускладнювати процес психологічного відновлення. Гендерні особливості проявляються й у ставленні до психосоціальної допомоги. За даними НСЗУ, жінки частіше звертаються до психологів, беруть участь у групах підтримки, тоді як чоловіки частіше уникають професійної допомоги, що пов'язано з соціальними стереотипами про силу, мужність, незалежність. Відтак, для ефективного розвитку резиліентності в молодіжному середовищі важливо враховувати потреби та бар'єри обох статей [3, 4].

Дослідження показує, що в юнацькому віці рівень резиліентності у дівчат і хлопців може суттєво відрізнятись не кількісно, а якісно – тобто, не стільки у рівнях, скільки в стратегіях. Дівчата частіше орієнтуються на збереження міжособистісних зв'язків, самоусвідомлення, обговорення проблем. Хлопці вдаються до дій, фізичної активності, конструктивного (а іноді деструктивного) ігнорування загрози [6].

З огляду на це, у науковому та практичному контексті надзвичайно важливо не лише описувати загальний рівень резиліентності осіб юнацького віку, а й аналізувати ті моделі, які зумовлені їхньою гендерною ідентичністю, соціальним середовищем, культурними очікуваннями та особистими особливостями. Отже, гендерні особливості резиліентності в юнацькому віці в умовах війни вимагають системного теоретичного аналізу та подальшого емпіричного вивчення. Це дозволить не лише глибше зрозуміти процеси адаптації молоді до кризових умов, а й розробити ефективні психопрофілактичні, психоедукаційні та реабілітаційні програми з урахуванням гендерної чутливості.

Список використаних джерел

1. Пилипюк Л. Резиліентність у юнацькому віці: психологічні особливості розвитку. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2020. №2. С. 25–31.
2. Семагіна І. В. Резиліентність особистості: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2019. 214 с.
3. Сохань Л. Особливості формування стресостійкості в молодіжному середовищі. *Психологічні перспективи*. 2021. №38. С. 104–110.
4. Українська служба здоров'я. Рекомендації щодо психічного здоров'я в умовах війни. Київ: НСЗУ, 2023. 48 с.
5. Chesnokova I. Gender features of resilience manifestation in youth under conditions of socio-political crisis. *Psychological Journal*. 2020. №3. С. 44–52.
6. UNESCO. Psychological Support for Youth in Conflict Settings. Paris: UNESCO, 2022. 60 p.