

**Тетяна Можаровська,**  
*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*  
*(Поліський національний університет),*  
**Валентина Подкаура,**  
*здобувач вищої освіти*  
*(Поліський національний університет)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Психологічна стійкість особистості є інтегральним показником, у якому відображаються результати навчання й виховання, досвід взаємодії з навколишнім середовищем.

Сьогодні психологічна стійкість є особливо важливою і необхідною, адже допомагає долати складні виклики, легше переносити ситуації невизначеності, раптові життєві зміни, зберігати наскільки це можливо свій психоемоційний баланс та ментальне здоров'я, не втрачати людяності. Всі ці навички надзвичайно важливі для українців ще й тому, що триває повномасштабне військове вторгнення росії, майбутнє невизначене і ніхто в Україні сьогодні не може бути в абсолютній безпеці [1].

Розвиток життєстійкості підлітків у воєнний час пов'язаний з розвитком: відповідних особистісних рис, специфічних умінь та навичок збереження ментального здоров'я, профілактики та подолання посттравматичних симптомів, здатності приймати рішення та будувати ефективні алгоритми проживання і виходу з кризових обставин, специфічної активної життєвої позиції [6; 7; 8].

Підлітковий вік визначають як один з найважливіших та найскладніших етапів життя людини, що особливо нестабільний та чутливий через стрімкі гормональні й фізіологічні зміни, статеве дозрівання, розвиток вищих психічних функцій, соціально-культурне становлення, формування ідентичності, кризові зіткнення з самим собою та сім'єю. Підліток – це вже не дитина, але ще не дорослий. Він прагне до самостійності й самоповаги, але постійно стикається з контролем, заборонами, вимогами дорослих, що спричиняє психологічну напруженість, бурхливі емоції та конфлікти, непокірність, бажання діяти всупереч вимогам, прагнення швидше стати дорослим. Саме тому цей віковий період називають «критичний вік», «перехідний вік» тощо.

Більшість вчених вважає, що початок підліткового віку пов'язаний з появою перших статевих ознак і завершується входженням у світ дорослих – емоційним та соціальним дозріванням, відкриттям та утвердженням власного унікального й неповторного «Я» [4, с. 175–177]. Саме у підлітковому віці активно формуються вольові якості: ініціативність, рішучість, самоконтроль, витримка [4, с. 193]. А процеси оволодіння особистісною саморефлексією уможливають ефективно використання прийомів самопереконавання, самодисципліни, саморегуляції тощо, що уможливає формування психологічної стійкості.

Психологічна стійкість не є прямо й абсолютно пов'язана з віковими змінами. Підлітки можуть суттєво різнитися відповідно до виховання, пережитого життєвого досвіду та низки інших чинників [5, с. 88].

Серед головних причин дезорганізації поведінки дітей підліткового віку не лише вікові зміни та внутрішня психологічна напруженість, а й відсутність

напрацьованих/ засвоєних дієвих способів подолання труднощів, переживання особистісної загрози. Підлітки часто не знають як собі можна допомогти, у той же час можуть відмовлятися від допомоги дорослих, якщо вона не виглядає привабливою та безпечною для підлітка.

Важливо, що батьки, вчителі, шкільні психологи для досягнення порозуміння й зворотнього зв'язку з підлітком, мають враховувати його легку ранимість та підвищену емоційність, налагодити довірливе спілкування, викликати емпатію підлітка, терпляче демонструвати прагнення допомогти й підтримати. Це не є простим завданням в умовах підвищеного стресу усього українського суспільства, коли даються взнаки постійна небезпека для власного життя й здоров'я, а також рідних і близьких; коли мільйони українців є внутрішніми переселенцями та біженцями, втратили домівки та звичний уклад життя; коли хтось з рідних бере участь у захисті Батьківщини/ перебуває в полоні/ зник безвісти/ загинув/ поранений/ покалічений.

У нормальному стані особистості підліткового віку механізми психологічного самозахисту підтримують стан внутрішнього психічного гомеостазу, міжособистісної адаптованості. Сукупність механізмів психологічного самозахисту з домінування якогось з них визначається низкою факторів, серед яких темперамент, тип стресу, зразки захисту батьків, особистий досвід задоволення власних потреб, стать, вік та ін. Варто пам'ятати, що навіть у досить гарних спокійних життєвих умовах підліток постійно знаходиться у стані стресу через активність залоз внутрішньої секреції, спонтанність соматичних, фізіологічних, конституційних змін [3; 7, с. 34]. У підлітковому віці ще переважає ситуативна поведінка, яка вже з дорослішанням змінюється із захисної на більш конструктивну. Захисна поведінка характеризується неусвідомлюваністю, може бути дуже емоційною, навіть близькою до афекту. Психологічний захист та копінг-поведінка є важливими формами адаптаційних процесів та реагування особистості на стресові ситуації [7, с. 40].

Психологічну стійкість можна характеризувати, як підсистему психологічної безпеки. Психологічна стійкість дає можливість психологічному процесу перетворюватися, удосконалюватися, не порушуючи єдності усієї діяльності та розвитку людини, і сприяє нагромадженню досвіду в процесі діяльності. У дорослої людини ці рівні перебувають у взаємній наступності та взаємному співвідношенні [2].

Неприємності, непорозуміння, конфлікти є частиною життя будь якої людини будь якого віку. У підлітковий період через підвищену емоційність та ще не сформовані достатньою мірою механізми саморегуляції ці складності сприймаються більш гостро, можуть мати суттєві деструктивні наслідки. Складні ситуації є органічною частиною соціалізації та виховання і потрібні для формування здорової впевненої в собі особистості з життєвим досвідом розв'язання протиріч, додання викликів тощо. Таким чином навіть у мирний час формування психологічної стійкості до труднощів є важливою складовою навчально-виховного процесу. Планово це відбувається з врахуванням вікових змін та індивідуальних особливостей розвитку, поступово, відповідно до можливостей учнів та дорослих.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Hordiichuk O. The Ideological and Ontological Causes of Russia's War on Ukraine. West versus East, Tyranny versus Democracy. *Ethnic in progress*. 2023. Vol. 14, 1, 4–23. <https://doi.org/10.14746/eip.2023.1.1>
2. Апанович О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 2011, 8, С. 167–174. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop\\_2011\\_8\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_21).
3. Бохонкова Ю. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Зб. наук. праць: Філософія. Соціологія. Психологія*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2011, Вип. 16, 1, С. 121–128.
4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. Посібник. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
5. Воронова Ю., Гаркавенко Н., Ричкова Л. Психологічна стійкість дітей і підлітків у важких ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010, 7, С. 87–95. URL: [http://www.edu-mns.org.ua/nmc/120/EKP\\_7.pdf#page=88](http://www.edu-mns.org.ua/nmc/120/EKP_7.pdf#page=88)
6. Кирпенко Т. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2014, 3(35), С. 206–212. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2014\\_3\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2014_3_32).
7. Кирпенко Т., Бохонкова Ю. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. 2017. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 176 с.  
Кокун О., Клочков В., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н. *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник*. 2022, Київ-Одеса: Фенікс. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>