

Назарук Н.В.

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Стаття присвячена проблемі розвитку резильєнтності у підлітків, яка на сьогоднішній день активно досліджується зарубіжними та українськими вченими-психологами. Здійснено теоретичний аналіз резильєнтності як динамічного процесу, позитивної адаптації та захисного механізму. Окреслено та визначено, що резильєнтність можна пояснити генетикою (інтелект та темперамент) та соціальною підтримкою. У статті описано психологічні особливості резильєнтності у дітей: розвиток, залучення батьків, емоційна регуляція та вплив середовища. Розглянуто фактори резильєнтності, які можуть проявлятися на індивідуальному (самовизначення, позитивна самооцінка, соціальна підтримка, емоційний інтелект, гнучкість та адаптивність, позитивне мислення та оптимізм), сімейному (рівень родинної підтримки, комунікація та взаємодія, здатність до адаптації), громадському (соціальна підтримка, доступ до соціальних послуг) та культурному (культурні цінності, соціокультурне середовище) рівнях. Зазначено, що на розвиток резильєнтності впливають такі фактори як об'єктивна оцінка своїх здібностей, комунікативна сфера особистості, наявність реалістичних планів, вміння відстояти свої позиції, наявність життєвих цінностей, наявність надії та вміння вирішувати проблеми самостійно. Резюмовано, що значимими засобами розвитку резильєнтності підлітків є соціальна підтримка, збереження фізичного та психічного здоров'я, цілепокладання, проактивність, самопізнання, високий рівень розвитку емоційного інтелекту, когнітивна гнучкість та готовність до змін. Описано модель «психологічний імунітет – психологічна еластичність» американських психологів Р. Йнтема, В. Шауфелі та Ю. Бургера, яка розкриває п'ять підходів до розвитку резильєнтності: підхід до підвищення толерантності; наративний підхід; персонально-ресурсний підхід; екологічно-ресурсний підхід; зважений підхід.

Ключові слова: *резильєнтність, підлітки, зовнішні чинники резильєнтності, внутрішні чинники резильєнтності, засоби розвитку резильєнтності.*

Постановка проблеми. У складних соціально-економічних та політичних умовах проблема збереження психічного здоров'я особистості постає особливо гостро. А якщо вивчати особливості підлітків у таких умовах, то проблема посилюється стократ. Підлітковий вік – це період становлення особистості, яка проживає кризи, стреси, негаразди, психотравми і вчиться долати їх самостійно. Іноді це вдається зробити конструктивно, а іноді – ні. Запорука ефективного вирішення проблем криється у високому рівні резильєнтності. Актуальною є проблема дослідження факторів, які впливають на резильєнтність підлітків, а також добору підходів та стратегій розвитку резильєнтності у дітей, що закладає у них здорові паттерни на майбутнє.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою резильєнтності займаються зарубіжні

(А. Masten, G. Bonanno, D. Charney, S. Southwick, M. Rutter, M. Ungar) та вітчизняні (О. Кокун, Т. Титаренко, С. Максименко, О. Шаповал, І Жданова, Т. Мельничук, О. Чиханцова, Г. Лазос, О. Креденцер) науковці. Сучасні дослідження резильєнтності відійшли від простого визначення її як здатності відновитися, яке означається як психологічна пружність і концентровані на процесуальній та динамічній природі. Окреслено нейробіологічні основи резильєнтності, зокрема описано роль префронтальної кори та гіпокампу у емоційній саморегуляції, виявлено генетичні та епігенетичні фактори резильєнтності (поліморфізм генів, що впливають на серотонін та дофамін). На перший план вийшли конструктивістські та ресурсно-орієнтовані підходи, які розглядають резильєнтність як здатність підлітків створювати та переосмислювати свій травматичний

досвід, що веде до посттравматичного зростання. Аналіз досліджень свідчить про ефективність застосування когнітивно-поведінкових та майндфулнес програм для розвитку резильєнтності підлітків. Виник новий напрямок дослідження цифрової резильєнтності, який вивчає вплив цифрового середовища (інформаційний стрес, кібербулінг) на резильєнтність та створення цифрових технологій її розвитку.

Постановка задавання. Мета статті полягає в теоретичному аналізі факторів резильєнтності, особливостей резильєнтності у дітей, а також підходів та стратегій розвитку резильєнтності підлітків.

Виклад основного матеріалу. Сучасні підлітки в Україні часто стають свідками чи учасниками травматичних подій. Це потребує особливої роботи з вторинною травматизацією та вигоранням співчуття. Стратегією роботи психолога є формування безпечних кордонів (фізичних та емоційних) та навчання психогігієні психічного здоров'я (достатній сон, збалансоване харчування, час для відпочинку, переключення від поганих новин). Пітер Левін та Бессел ван дер Колк, які працюють у травма-інформованому підході, зазначають, що стабілізація нервової системи є першим кроком до резильєнтності. Головна задача стабілізації – повернути підлітка зі стану гіперзбудження, де включаються інстинктивні реакції бий, біжи або замри у стан вікна толерантності, де він може свідомо мислити, навчатися та спілкуватися. Травма підриває базове відчуття безпеки та контролю, а резильєнтність відновлює їх.

Особистісний розвиток підлітків відбувається в складних соціально-економічних умовах, що негативно впливає на їх психоемоційний стан та функціонування. Підлітковий вік є періодом сповненим кризами, переживаннями, сумнівами, переживаннями, що відбувається на формуванні характеру, копінг-стратегій та емоційному інтелекті. У цей період відбувається становлення Я-концепції, апробація нових соціальних ролей та статусів. Підліток – це вже не дитина, але ще не дорослий. І така маргінальна позиція фруструє підлітка. Підлітки значно орієнтовані на себе, свій внутрішній світ, а також на своє фізичне Я, залежні від думки оточуючих, мають загострене почуття справедливості, мають страх виглядати по-дитячому. Травматичний досвід, пережитий сучасними підлітками, істотно впливає на когнітивну сферу та психічне здоров'я і проявляється у підвищеній тривожності, депресії, емоційній дисрегуляції та посттравматичному стресовому

розладу. Ці психологічні бар'єри перешкоджають ефективному функціонуванню, обмежуючи здатність підлітків до навчання та гармонійних міжособистісних стосунків. Можна припустити наявність взаємозв'язку резильєнтності та психоемоційних станів особистості: тривожні розлади впливають на погіршення якості життя, функціонування особистості, зниження її опірності до стресорів. Психологічними чинниками розвитку резильєнтності у підлітковому віці є доброзичливі стосунки з батьками, дружні відносини з однолітками, наявність друзів, вміння контролювати свої емоції, висока мотивація досягнення успіху, позитивна самооцінка, використання активних копінг-стратегій, оптимізм. Отже, емоційно-вольова сфера є фундаментом розвитку резильєнтності особистості. У підлітковому віці формується основа психічного здоров'я. Чим вищий рівень резильєнтності, тим нижча ймовірність розвитку тривожних та депресивних розладів, девіантної та делінквентної поведінки [2], [3], [4], [8], [9].

У працях українських та зарубіжних дослідників резильєнтність розглядається як позитивна адаптація, динамічний процес, що змінюється, особистісна риса, властивість, певна здатність, подолання негативних наслідків, стійкість до стресового впливу, повернення до попереднього стану відновлення, набуття нових рис та якостей, адаптивна система сім'ї чи суспільства [6], [7], [10].

Резильєнтність вивчалася у різних вікових категоріях. С. Кондлі у праці «Резильєнтність дітей» зазначає, що їх резильєнтність можна пояснити генетикою та соціальною підтримкою. Н. Гармезі виділяє три чинники резильєнтності: інтелект та темперамент, підтримка сім'ї, підтримка соціальних інститутів. Е. Вернер описує наступні чинники резильєнтності: особистісні характеристики, емоційна включеність у сімейну систему та зовнішня підтримка [5].

Ф. Берція та М. Пулу наводять дані щодо специфічних особливостей резильєнтності у дітей [5]:

- Розвиток. Резильєнтність дітей треба вивчати у контексті зростання та розвитку дітей. Дитяча резильєнтність детермінована соціальною підтримкою сім'ї та соціальних інституцій.

- Залучення батьків. Саме батьки допомагають дитині у розвитку резильєнтності через розвиток соціальних навичок, здатності до адаптації до нових умов життя, забезпеченні підтримки, навчання копінг-стратегій та надання безпечного середовища для розвитку резильєнтності.

- Емоційна регуляція. У дітей нижча здатність до регулювання емоцій, ніж у дорослих.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції допомагають у становленні резильєнтності.

– Вплив середовища. Відзначається позитивний вплив соціального середовища на розвиток резильєнтності дитини, який виявляється у забезпеченні безпеки та підтримки.

О. Л. Мерзлякова описує фактори резильєнтності, які можуть проявлятися на індивідуальному, сімейному, громадському та культурному рівнях [5]. Розглянемо їх детальніше.

Факторами розвитку резильєнтності на індивідуальному рівні є:

– Самовизначення та позитивна самооцінка. Чітке самовизначення разом з позитивною самооцінкою надає особистості внутрішню опору та впевненість, що є основою для резильєнтності і допомагає у подоланні стресів.

– Соціальна підтримка. Вона може бути буфером у стресових обставинах, зменшуючи тривожність і допомагаючи людині відновлюватися після пережитих труднощів та негараздів. Наявність кола підтримки дає людині ресурси та відчуття безпеки, не даючи почуватися самотньою у складні моменти.

– Емоційний інтелект. Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість керувати емоціями, усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, сприяє адаптації та формує мережу соціальної комунікації. Розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою для плетання резильєнтності та збереження психічного здоров'я.

– Гнучкість та адаптивність. Дають змогу людині швидко пристосовуватися до нових обставин, знаходити нові рішення і нормально функціонувати навіть у стресових ситуаціях.

– Позитивне мислення та оптимізм. Вони сприяють зміцненню резильєнтності через розвиток стресостійкості, активний пошук рішень, віру у власні сили та здатність вирішувати проблеми, розглядаючи їх як тимчасові негаразди.

Факторами розвитку резильєнтності на сімейному рівні є:

– Рівень родинної підтримки. Наявність батьківської чи родинної підтримки формує в особистості відчуття безпеки, позитивну самооцінку, впевненість у собі та здатність до активного використання копінг-стратегій, що є основою резильєнтності.

– Комунікація та взаємодія. Ефективна комунікація та інтеракція дає змогу сім'ї спільно вирішувати проблеми та адаптуватися до змін, триматися гуртом при переживанні складних часів.

Відкрите обговорення проблем створює у сім'ї відчуття приналежності та безпеки.

– Здатність до адаптації. Сім'я, яка вмє адаптуватися до змін та вирішувати проблеми, може стати джерелом підтримки для своїх членів.

Факторами розвитку резильєнтності на громадському рівні є:

– Соціальна підтримка. Підтримка може бути емоційною, інструментальною та інформаційною. Емоційну підтримку забезпечують родичі, сім'я та близькі друзі. Це про любов, турботу та емпатію. Інструментальна (практична) підтримка забезпечує увагу громади чи певної організації. Це конкретна матеріальна чи психологічна допомога. Інформаційну підтримку можуть реалізовувати колеги та фахівці. Це поради, компетентність, інструкції та наявність зворотного зв'язку.

– Доступ до соціальних послуг. Дає можливість розвивати резильєнтність через набуття компетентності (психологічні консультації, кар'єрне та кризове консультування, курси фінансової грамотності та підприємництва), забезпечення базових потреб (житло, соціальні їдальні, магазини, аптеки, продуктові набори), створення соціальної мережі (громадські центри, групи підтримки).

Факторами розвитку резильєнтності на культурному рівні є:

– Культурні цінності. Вони не тільки впливають на те, як люди переживають труднощі, але й на те, які ресурси використовують. Взаємодопомога, партнерство, орієнтація на громаду сприяють зміцненню резильєнтності.

– Соціокультурне середовище. Включає в себе надання ресурсів та підтримки, культурна обумовленість, формування цінностей та ідентичності, створення можливостей. Резильєнтність не тільки результат індивідуальної спроможності, а також прояв здатності соціокультурного середовища надавати потрібні, культурно важливі ресурси для розвитку особистості.

Д. Асонов зазначає, що на формування резильєнтності впливають наступні фактори: об'єктивна оцінка своїх здібностей, комунікативна сфера особистості, наявність реалістичних планів, вміння відстояти свої позиції, наявність життєвих цінностей, наявність надії та вміння вирішувати проблеми самостійно [1]. Розглянемо їх детальніше.

Об'єктивна оцінка своїх здібностей (реалістична самооцінка). Це здатність людини усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, знати свої ресурси та компетентності. Дає можливість людині реалістично дивитися на проблеми чи

труднощі, уникати надто ризикованих рішень та ефективно використовувати сильні сторони. Вона є важливим буфером проти емоційного вигорання та фрустрації. Реалістична самооцінка допомагає людині окреслювати зони контролю (особистість може диференціювати, що вона може змінити, від того, що не піддається її впливу, що знижує рівень тривоги), просити про допомогу (прийняття власних обмежень дає можливість людині звернутися за підтримкою), ставити досяжні цілі (об'єктивна оцінка своїх здібностей дає змогу уникати постановки занадто високих чи нереалістичних цілей, що в свою чергу є джерелом мотивації, а не розчарування).

Комунікативна сфера особистості (соціальна компетентність та підтримка). Це здатність особистості ефективно взаємодіяти з іншими, будувати міцні соціальні контакти, вміти приймати та надавати соціальну підтримку. Вона забезпечує емоційну та інформаційну підтримку, отримання практичної допомоги. Людина, яка вміє ефективно спілкуватися, легше переживає труднощі та стреси, оскільки може висловитися і не соромиться звернутися по допомогу. Комунікативна сфера впливає на резильєнтність через три основні канали: навички активного спілкування (навички асертивності, тобто вміння чітко висловлювати свої потреби та почуття, а також активно слухати інших), якість соціальної мережі (важливою є не кількість контактів, а якість стосунків, наявність хоча б однієї надійної людини), пошук та прийняття допомоги.

Наявність реалістичних планів (цілеспрямованість та планування). Ця здатність передбачає чітке бачення картини майбутнього життя, вміння дробити великі цілі на маленькі кроки та формувати стратегію поведінки у стресових умовах. Планування досяжних етапів дає людині відчуття контролю та вектору руху під час труднощів та дає можливість відчувати себе автором свого життя, тобто активувати суб'єктність. Постановка реалістичних цілей дає можливість залишатися вмотивованим та реалізовувати проактивний підхід до життя. Важливими у реалізації цього фактора є гнучкість у плануванні (резильєнтна людина завжди має план Б, а не замикається лише на одному варіанті), дисципліна та послідовність (цілеспрямованість підсилюється самодисципліною та методичністю), орієнтація на майбутнє (наявність довгострокових цілей допомагає людині стійко долати поточні негаразди, усвідомлюючи їх тимчасовість).

Вміння відстояти свої позиції (асертивність). Це здатність людини відстоювати свою

точку зору, не порушуючи кордонів іншої людини, здатність спокійно реагувати на критику та вміння говорити «ні». Дає можливість уникнути перевантаження та витрат, зокрема часу, енергії, грошей, емоцій через надмірне виконання чужих прохань чи наказів шляхом жертвування власними потребами. Зберігає самоповагу та знижує рівень внутрішньоособистісного конфлікту та стресу, що є значимим для резильєнтності. А також запобігає віктимізації, зокрема вміння говорити «ні» і відстоювати свої кордони зменшує ризик того, що людина стане об'єктом маніпуляції, експлуатації чи жертвою. Асертивність стоїть на варті психосоматичного здоров'я, адже хронічне придушення власних потреб призводить до стресу та хворіб. І нарешті, це покращує стосунки, які починають будуватися на взаємоповазі, а не жертвності.

Наявність життєвих цінностей (ціннісна орієнтація та сенс життя). Це усвідомлення своїх переконань, принципів та ідеалів, які надають життю сенсу. Цінності це свого роду внутрішній компас людини. Коли у житті з'являються складні життєві обставини, стреси, кризи чи негаразди ціннісний стержень допомагає особистості не втрачати сенс та мотивацію долати проблеми. Це дає змогу переосмислити посттравматичний досвід і знайти у ньому певний сенс, що є фактором посттравматичного зростання. Значення цінностей у формуванні резильєнтності можна розглядати у контексті логотерапії: постійність ідентичності (наприклад, під час війни людина може втратити роботу чи житло, але її цінності – бути доброю, чесною, допомагати людям залишаються незмінними, що дає змогу зберегти внутрішню ідентичність, незважаючи на зовнішні втрати), джерело дії (цінності стають метою, сенсом життя чи місією, які забезпечують активну життєву позицію людини), зменшення страху (усвідомлення того, що життя має вищий сенс, робить життя під час криз змістовним, наповненим і не позбавленим смислу).

Наявність надії (оптимізм та віра в майбутнє). Це позитивне очікування майбутнього, яке базується на вірі у можливість досягти цілей. Надія – це не пасивне очікування, а активний процес мислення, який включає: наявність значимих цілей, віру у те, що можна знайти декілька шляхів досягнення цілей, віру у власну здатність активізувати свою життєву силу, щоб йти цими шляхами. Надія – це мотиваційне паливо. Вона запобігає тривожності та депресії, відчуттю загнаності у клітку, оскільки акцентує увагу на потенційних рішеннях та можливостях. Надія є ключовим компонентом

і каталізатором резильєнтності, а резильєнтність допомагає підтримувати надію під час криз.

Вміння вирішувати проблеми самостійно (самоефективність). Людина, яка може самостійно вирішувати свої проблеми, мислить раціонально та має декілька варіантів вирішення проблем. Це переконаність у здатності впливати на події свого життя, знаходити ефективні рішення, а не чекати доки проблема розв'яжеться сама собою. Це проактивна позиція, тобто людина може ініціювати дії, необхідні для вирішення проблеми. Вона пов'язана з теорією самоефективності А. Бандури (це віра особистості у здатність досягнути цілі), локусом контролю Дж. Роттера (самостійне вирішення проблеми є проявом внутрішнього локусу контролю, де особистість вважає, що все залежить тільки від неї) та майндсет зростання К. Двек (проблеми сприймаються як можливості для навчання та розвитку навичок, що мотивує самостійно шукати рішення).

Важливим питанням є дослідження стратегій розвитку резильєнтності. Розглянемо їх. Одним із ефективних методів розвитку резильєнтності є використання методів когнітивно-поведінкової терапії.

Американські психологи Р. Йнтема, В. Шауфелі та Ю. Бургер ввели модель «Психологічний імунітет – психологічна еластичність», яка розкриває доступні п'ять підходів до розвитку резильєнтності: підхід до підвищення толерантності; наративний підхід; персонально-ресурсний підхід; екологічно-ресурсний підхід; зважений підхід. Перший підхід – це підвищення толерантності до стресу, якого неможливо уникнути. Це проактивний підхід. Для того щоб ефективно працювати працівники повинні навчитися виявляти витривалість та опірність до стресу, тобто стресостійкість. Для того, щоб підвищити толерантність до стресу потрібно застосовувати комплексні заходи: організаційні та навчання індивідуальним навичкам. Організаційні заходи передбачають створення сприятливого середовища, забезпечення оптимального робочого навантаження, чіткого розподілу обов'язків, можливості для балансу між роботою та сім'єю, запровадження програм психосоціальної підтримки (консультації, гарячі лінії), формування культури взаємоповаги та підтримки в колективі, надання можливості для гнучкого графіка або віддаленої роботи, прозорість комунікації. Навчання індивідуальним навичкам передбачає проведення тренінгів зі стрес-менеджменту та тайм-менеджменту, тренінгів розвитку емоційного інтелекту. Другий підхід – це

наративний підхід, який є реактивним і дає можливість особистості вибудовувати адаптивні наративи. Тут використовуються когнітивно-поведінкові програми, дебрифінг, критичний розгляд стресу. Інші підходи гарантують підвищення таких внутрішніх ресурсів, як самоефективність (підхід, заснований на особистих ресурсах); посилення зовнішніх ресурсів, соціальна підтримка (підхід, заснований на ресурсах навколишнього середовища) та зважений підхід, який має на меті зменшити інтенсивність і тривалість стресора [5].

Ш. Хешмат виділяє вісім ключових елементів розвитку резильєнтності: переслідування значимої мети; критична перевірка припущень; когнітивна гнучкість; зростання через страждання; проактивність усупереч страхам; регулювання емоцій; почуття волі; соціальна підтримка [6].

На сайті Американської психологічної асоціації (АПА) оприлюднено рекомендації щодо розвитку резильєнтності [10]:

- Створення мережі зв'язків (нетворкінг, соціальна підтримка). Доступність до підтримки сім'ї, друзів, громади є буфером проти стресу, оскільки дає можливість поділитися проблемами, отримати підтримку та реальну допомогу та відчуття приналежності, а також підвищує самооцінку та відчуття контролю над життям.

- Сприяння оздоровленню (фізичне та ментальне здоров'я). Важливо дбати про своє тіло (достатній сон, збалансоване харчування, фізичні вправи, питний режим, прогулянки на свіжому повітрі), регулювати рівень стресу (фізична активність знижує рівень кортизолу та підвищує вироблення ендорфінів, що позитивно впливають на настрій та відновлення), турбуватися про ментальне здоров'я (застосовувати техніки майндфулнесу, медитації та виділяти час для улюблених занять).

- Практика уважності (майндфулнес). Використання вправ з майндфулнесу, ведення щоденника, йога, молитва, медитація, усвідомлене дихання, сканування тіла, усвідомлене харчування та хода, застосування усвідомленості до повсякденної рутини, зміна установок можуть допомогти відновити свою психологічну пружність.

- Уникнення негативних розвантажень (або копінг-механізмів). Це уникання вживання алкоголю, наркотиків, надмірного перегляду телевізора чи використання смартфона, азартних ігор, бездумного сексу є позитивним фактором і допомагає людині активно протистояти стресу, а не лише відключатися, відволікатися чи заглушувати біль. Замість тимчасового розвантаження це

сприяє розвитку продуктивних копінг-стратегій (активне розв'язання проблем, підтримка стосунків), які дають можливість людині ефективно відновлюватися.

– Віднайдення мети. Наявність сенсу життя або значущої мети дає особистості мотивацію рухатися вперед і жити. Це допомагає перетворити страждання на цінний досвід і є ознакою посттравматичного зростання особистості.

– Проактивність. Це здатність контролювати свої емоції та вчинки та активно діяти у відповідь на зовнішні обставини, а не бути пасивною жертвою. Це здатність бути автором свого життя, нести за нього повну відповідальність, а не просто бути об'єктом.

– Рух до власних цілей. Це практична реалізація резильєнтності. Це означає не просто мріяти, а послідовно робити маленькі кроки до досягнення мети. Це дає можливість відчувати власну самоефективність, повірити у власні сили, що посилює здатність долати труднощі.

– Можливості для самопізнання. Люди часто відчують, що стали сильнішими після кризи чи труднощів. Це посилює відчуття власної гідності та вдячності життю чи Богу. Це внутрішній компас. Усвідомлення своїх цінностей, сильних і слабких сторін дає можливість адекватно оцінювати проблеми, ефективно використовувати ресурси та зберігати власну ідентичність.

– Здорові думки (когнітивна гнучкість). Це здатність свідомо змінювати та трансформувати негативні, ірраціональні, катастрофічні чи нереалістичні думки на позитивні. Вона дає можливість переосмислювати важкі обставини життя у більш конструктивному ключі, такий собі феномен Поліанни, що означає у негативному, складному, безнадійному бачити позитив, світлі сторони, нові можливості.

– Прийняття змін. Це внутрішня готовність визнати, що життя непередбачуване і неконтрольоване, і адаптуватися до нових умов, а не чинити їм опір. Певні цілі можуть бути недосяжними через несприятливі життєві ситуації. Прийняття обставин, які неможливо змінити, допомагає зосередитися на речах, які людина може змінити.

Можна виділити декілька напрямків розвитку резильєнтності: наявність підтримуючого дорослого, який вірить у підлітка; соціальні компетентності (вміння комунікувати, співпрацювати, вирішувати конфлікти та просити про допомогу); високий рівень розвитку емоційного інтелекту (вміння керувати своїми емоціями); когнітивна гнучкість (вміння бачити проблему під різними кутами зору, знаходити позитивні моменти та уроки у труднощах); висока самооцінка та самоефективність. Емі Мастен, провідна науковиця у сфері резильєнтності, описує резильєнтність як природну здатність, що активізується за наявності вище перерахованих ресурсів. Важливою стратегією розвитку резильєнтності підлітків є навчити їх покроковому вирішенню проблем і критичному мисленню, формувати у них компетентність у будь-якій сфері, заохочувати до занять, які викликають цікавість, радість і щастя (хобі, спорт, волонтерство), допомагати у створенні підтримуючого сімейного мікроклімату та залучення до різних соціальних спільнот (релігійних, спортивних, культурних), навчити підлітків технікам саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, прогресивна м'язова релаксація), навчити використовувати техніки заземлення.

Висновки. Підлітковий вік – це важливий період самоідентифікації особистості та опанування конструктивними копінг-стратегіями. Резильєнтність у підлітків не є вродженою, а набутою, динамічною здатністю особистості. Психологічні особливості резильєнтності у дітей полягають у специфіці розвитку, мірі залучення батьків, емоційній саморегуляції та впливі середовища. У зарубіжній та українській науковій психологічній літературі описано зовнішні та внутрішні чинники резильєнтності, а також диференційовано їх вплив на індивідуальному, сімейному, громадському та культурному рівнях. Найважливішими засобами розвитку резильєнтності підлітків є соціальна підтримка, збереження фізичного та психічного здоров'я, цілепокладання, проактивність, самопізнання, високий рівень розвитку емоційного інтелекту, когнітивна гнучкість та готовність до змін.

Список літератури:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
2. Ковальчук О., Мацієвська М. Резильєнтність як фактор посттравматичного зростання підлітків. *Вісник гуманітарного наукового товариства: наукові праці*. Вип. 25. Черкаси : Видавництво «306», 2025. С. 353–363.
3. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. Вип.3. 2023. С. 13–17.

4. Короленко Ю.Ю., Куш Ю.І. Розвиток навичок емоційної регуляції як фактор зміцнення резильєнтності підлітків. *The XI International Scientific and Practical Conference «Modern trends of youth: advantages and significant disadvantages»*, November 11–13, 2024, Zaragoza, Spain. P. 26–29.
5. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. Випуск 18. Київ, 2023. С. 96–120.
6. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.
7. Потапчук Є. М., Поліщук О. Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. № 11. 2023. С. 45–52.
8. Солод А. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні. Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни. *Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Полтава, 23 – 24 травня 2024 року). С. 117–118.
9. Солодчук С. Є. Деякі аспекти розвитку резильєнтності дітей у важких умовах. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи*. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 22 листопада 2022 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 67–69.
10. Стражник Ю. І. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. № 14 (28). 2023. С. 1290–1300

Nazaruk N.V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENT RESILIENCE DEVELOPMENT

The article is devoted to the problem of resilience development in adolescents, which is currently being actively studied by foreign and Ukrainian psychologists. A theoretical analysis of resilience as a dynamic process, positive adaptation and protective mechanism is carried out. It is outlined and determined that resilience can be explained by genetics (intelligence and temperament) and social support. The article describes the psychological features of resilience in children: development, parental involvement, emotional regulation and environmental influence. Resilience factors that can manifest themselves at the individual (self-determination, positive self-esteem, social support, emotional intelligence, flexibility and adaptability, positive thinking and optimism), family (level of family support, communication and interaction, ability to adapt), community (social support, access to social services) and cultural (cultural values, sociocultural environment) levels are considered. It is noted that the development of resilience is influenced by such factors as an objective assessment of one's abilities, the communicative sphere of the personality, the presence of realistic plans, the ability to defend one's positions, the presence of life values, the presence of hope and the ability to solve problems independently. It is summarized that significant means of developing resilience in adolescents are social support, maintaining physical and mental health, goal setting, proactivity, self-knowledge, a high level of emotional intelligence, cognitive flexibility and readiness for change. The model "psychological immunity – psychological elasticity" of American psychologists R. Yntem, V. Schaufeli and Y. Burger is described, which reveals five approaches to the development of resilience: an approach to increasing tolerance; a narrative approach; a personal-resource approach; an ecological-resource approach; a balanced approach.

Key words: resilience, adolescents, external factors of resilience, internal factors of resilience, means of developing resilience.

Дата надходження статті: 20.11.2025

Дата прийняття статті: 18.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025