УДК 159.922.8:159.944.4(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.059

Колтак Поліна Ігорівна
студент, Національний університет «Одеська політехніка»

Шиліна Наталія Євгенівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID: 0000-0002-3798-3018

Науковий керівник: Шиліна Н. Є., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Національний університет «Одеська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ: ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Анотація. У статті розглянуто психологічну адаптацію підлітків до тривалого воєнного стресу в контексті вікових особливостей розвитку та впливу соціального середовища. Метою роботи є теоретичний аналіз чинників, що підтримують психологічну стійкість підлітків в умовах тривалої небезпеки, вимушених змін повсякденного життя та порушення звичних соціальних зв'язків. Методологічною основою є теоретичний аналіз і узагальнення наукових публікацій, присвячених адаптації, резильєнтності та соціальній підтримці. Висвітлено неоднорідність реакцій підлітків на стресові обставини та обмеженість підходу, за якого адаптацію розглядають лише як індивідуальну властивість. Окрему увагу приділено емоційній саморегуляції, збереженню міжособистісних контактів, підтримці автономії та доступності безпечного освітнього середовища. Показано значення родинних взаємин, спілкування з однолітками та педагогічної підтримки як взаємопов'язаних ресурсів. Наголошено, що зовнішня відсутність ознак дезадаптації не завжди свідчить про психологічне благополуччя. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу до підтримки підлітків, який поєднує розвиток особистісних ресурсів із забезпеченням передбачуваного, чутливого до потреб дитини соціального оточення. Окреслено перспективу подальшого емпіричного вивчення зв'язків між сприйнятою підтримкою, копінг-стратегіями та показниками психологічного благополуччя.

Ключові слова: психологічна адаптація, підлітки, воєнний стрес, резильєнтність, соціальна підтримка, саморегуляція.

Abstract. The article examines adolescent adaptation to prolonged war-related stress and the influence of social environments. The aim is to provide a theoretical analysis of factors supporting psychological resilience amid persistent threats, disruption of daily routines, forced displacement, and the loss of familiar social connections. The study draws on theoretical analysis and synthesis of scholarly publications concerning adaptation, resilience, and social support. It discusses the diversity of adolescents' responses to stressful circumstances and the limitations of treating adaptation solely as an individual characteristic. Attention is paid to emotional self-regulation, the maintenance of interpersonal relationships, respect for adolescent autonomy, and access to a psychologically safe educational environment. Family relationships, peer communication, and support from educators are considered interconnected resources that may facilitate adaptive functioning. The article emphasizes that the absence of visible maladaptive behavior does not necessarily indicate psychological well-being. It concludes that effective support requires an approach combining the development of personal coping resources with a stable, predictable, and responsive social environment. Further empirical research is proposed to examine associations between perceived social support, coping strategies, and indicators of adolescent psychological well-being under varying levels of exposure to war-related stress. The paper reports a theoretical synthesis rather than original empirical findings.

Keywords: psychological adaptation, adolescents, war-related stress, resilience, social support, self-regulation.

Вступ

Реальність воєнного часу кардинально ламає звичні життєві орієнтири: щоденна рутина підлітків виявляється розірваною, навчальний процес фрагментується, а хронічна загроза обстрілів, вимушене переміщення родин та втрата соціальних зв'язків перетворюють невизначеність на постійне тло дорослішання. Пролонгована дія таких стресорів створює безпрецедентний виклик для ще несформованої психіки. Проте фіксувати лише деструктивні наслідки недостатньо: не менш важливо зрозуміти, завдяки яким механізмам юнаки та дівчата продовжують діяти й відновлювати власний ресурс.

Підлітковий вік є сенситивним періодом сам по собі. Біологічні перебудови, криза ідентичності, загострене прагнення до автономії та одночасна потреба у визнанні однолітками перетворюють цей віковий етап на критичну точку розвитку. Коли ж на природні нормативні кризи нашаровуються виклики війни, навантаження багаторазово зростає. Водночас індивідуальні реакції демонструють значну варіативність: глибина переживань залежить від безпосереднього досвіду зіткнення з небезпекою, ресурсів мікрооточення, якості внутрішньосімейної комунікації та доступності професійної допомоги. Сучасні емпіричні розвідки доводять: збереження стабільного функціонування під час війни визначається динамічним балансом між вагою травматичних факторів і потужністю захисних механізмів [1; 3]. Відсутність явних зовнішніх проявів дезадаптації чи поведінкових порушень ще не свідчить про внутрішнє благополуччя, адже хронічне емоційне напруження нерідко має прихований, соматизований характер [2; 4].

Мета і завдання

Виходячи з цього, мета нашої роботи полягає у теоретичному аналізі особливостей психологічної адаптації підлітків під час тривалого воєнного стресу, а також у визначенні ролі резильєнтності та соціальної підтримки як ключових ресурсів стабілізації психіки.

Методи

Застосовано теоретичний аналіз, зіставлення та узагальнення наукових джерел з проблем психологічної адаптації, резильєнтності й соціальної підтримки підлітків в умовах війни. Емпіричне дослідження в межах цих тез не проводилося.

Результати та обговорення

Трактувати адаптацію виключно як пасивне пристосування до зміненого середовища було б суттєвим спрощенням. Вона передбачає складну перебудову регуляторних систем особистості, трансформацію поведінкового репертуару та гнучке переструктурування всієї життєдіяльності. Для підлітка це насамперед про можливість утримати простір власного розвитку: продовжувати навчання, комунікувати, будувати бодай короткострокові плани. Утім хронічний стрес раз по раз виснажує адаптаційний потенціал, коли фази мобілізації не компенсуються достатнім часом для психоемоційного відновлення. Базові вікові суперечності при цьому загострюються: нормативне прагнення до самостійності жорстко обмежується безпековими рамками дорослих, потреба в соціалізації стикається з географічною роз'єднаністю, а формування життєвої перспективи блокується горизонтом планування в кілька годин. Як наслідок, страждає когнітивне функціонування, виникають труднощі з концентрацією, підвищується реактивна тривожність [2].

Разом з тим сам факт проживання війни не є прямим синонімом незворотної дезадаптації. Частина підлітків демонструє виражене емоційне виснаження або соціальну самоізоляцію, тоді як інші зберігають високу функціональність, підтримують контакти з друзями й знаходять нові точки опори в щоденних справах. Подібна неоднорідність реагування вказує на те, що адаптаційні процеси розгортаються на перетині індивідуальної вразливості, психологічної пружності та контекстуальних чинників середовища [3]. Зміна школи, вимушений

переїзд, розрив звичного кола референтних осіб суттєво підважують відчуття безпеки та базової довіри до світу. Саме тому фокус уваги дослідника має охоплювати не лише особистісні риси самого підлітка, а й усю систему його актуальних міжособистісних взаємодій.

Феномен резильєнтності в цьому сенсі розкриває динамічну здатність особистості утримувати базову стабільність і повертатися до конструктивного функціонування після травматичних подій. Це зовсім не означає байдужості чи безперервного оптимізму: підліток переживає весь спектр складних емоцій – страх, гнів, розгубленість, безпорадність, – однак знаходить внутрішній ресурс інтегрувати цей досвід і повертатися до активного життя. Оцінюючи цей конструкт, важливо уникати уніфікованих штампів: як засвідчує досвід валідизації діагностичних методик серед українських підлітків із постраждалих від війни регіонів, специфіка резильєнтності нерозривно пов’язана з конкретним соціально-історичним і соціокультурним контекстом [6]. Ті реакції та моделі поведінки, які в мирний час могли б вважатися дезадаптивними (наприклад, надмірна пильність чи емоційна дистанційованість), в умовах бойових дій нерідко відіграють рятівну захисну функцію.

Серед базових особистісних складових адаптаційного потенціалу варто виокремити емоційну усвідомленість, гнучкість саморегуляції, реалістичність самооцінки та готовність делегувати переживання іншим. Проте резильєнтність не існує як застигла риса характеру. Вона значно ближча до системної можливості, яка актуалізується лише в резонансі із середовищем. Як постулює мультисистемна парадигма, адаптивні механізми дитини спираються на розгалужену мережу зв’язків: сімейну систему, рівень соціальної інтеграції, безпеку громади та інституційні умови [7]. Відповідно, марно вимагати від підлітка демонстрації внутрішньої сили, якщо довкола нього зруйновано безпечне середовище.

Соціальна підтримка в цій конфігурації стає тим зовнішнім каркасом, який утримує адаптаційні процеси. Вона розгортається на кількох взаємопов’язаних рівнях:

– родинний простір, де вирішальним є не формальна гіперопіка чи вимоги «бути мужнім», а емоційна легітимізація дитячого болю, відсутність знецінення та спільне подолання побутової невизначеності;
– група однолітків, спілкування з якими відновлює почуття нормальності, дає відчуття приналежності та знижує переживання екзистенційної самотності, хоча й не компенсує браку дорослої регуляції;
– освітній осередок, здатний виступати зоною психологічної стабільності завдяки передбачуваним вимогам, безоціночному сприйняттю педагогами тимчасового зниження академічної успішності та наявності фахового психологічного супроводу [5].

Ефективність будь-якої зовнішньої допомоги упирається в питання суб’єктивної довіри. Коли турбота підміняється директивним контролем або примусом до сповідей про пережите, підліток неминуче закривається, переходячи в режим глухої оборони.

Тому превенція дезадаптивних розладів має будуватися комплексно. Допомога полягає в поступовому навчанні прийомам самодопомоги, делікатній підтримці автономії та збереженні бодай мінімальних острівців передбачуваного побуту. Родині доцільно уникати патологізації кожної гострої реакції дорослішаючої особистості, залучаючи її до ухвалення побутових рішень у межах вікової компетенції. Школі ж насамперед потрібна гнучка організація навчання, де зниження оцінок через тривожні ночі чи повітряні тривоги сприймається не як лінощі, а як природний симптом виснаження регуляторних систем.

Висновки

Стійкість не може бути виключною особистою відповідальністю підлітка. Психологічна адаптація в умовах війни – це процес постійної трансакції між внутрішніми зусиллями дитини та стабільністю того простору, який організовують навколо неї дорослі. Саме перспективне вивчення цих взаємозалежностей – між рівнем сприйнятої підтримки, особистісними

копінгами та маркерами психологічного благополуччя підлітків із різним ступенем травматизації – окреслює важливе поле для подальших емпіричних розробок.

Список використаних джерел

1. Використані джерела
2. Кузікова С. Б., Лукомська С. О. Психологічні особливості адаптації та девіантної поведінки підлітків в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 66–70. DOI: 10.32782/psyspu/2025.1.11
3. Розмирська Ю. А. Психічне здоров'я підлітків в умовах тривалого травматичного стресу. Психологічні студії. 2025. № 4. С. 70–76. DOI: 10.32782/psych.studies/2025.4.10
4. Сидоренко Ж. В., Притуляк Д. А. Психологічні прояви стресостійкості підлітків в умовах війни в Україні. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки». 2025. № 2 (7). С. 124–136. DOI: 10.31558/2786-8745.2025.2(7).7
5. Солоненко О. Особливості прояву тривалого травматичного стре-–160. DOI: 10.29038/2227-1376-2025-45-sol.
6. Стеценко А. І., Пінчук Л. В. Соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності підлітків в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 4. С. 87–94. DOI: 10.32782/cusu-psy-2025-4-11
7. Bogdanov S., Girnyk A., Chernobrovkina V. et al. Developing a Culturally Relevant Measure of Resilience for War-Affected Adolescents in Eastern Ukraine. Journal on Education in Emergencies. 2021. Vol. 7, No. 2. P. 311–334. DOI: 10.33682/wxrd-x8fq
8. Masten A. S. Resilience of Children in Disasters: A Multisystem Perspective. International Journal of Psychology. 2021. Vol. 56, No. 1. P. 1–11. DOI: 10.1002/ijop.12737