УДК 159.922.8

Лілія БОЙКО,
здобувач освіти ОС «магістр» ННІНО,
Волинський національний університет (ВНУ) імені Лесі Українки

Підлітковий вік як сенситивний період формування психологічних ресурсів

Розглянуто підлітковий вік як сенситивний період формування психологічних ресурсів особистості. Проаналізовано особливості розвитку самосвідомості, емоційної саморегуляції, резильєнтності та копінг-стратегій підлітків. Визначено роль соціального оточення, підтримки та досвіду подолання стресових ситуацій у становленні психологічної стійкості. Обґрунтовано важливість розвитку навичок самопідтримки як умови адаптації підлітків до життєвих змін і труднощів.

Ключові слова: *підлітковий вік, психологічні ресурси, резильєнтність, копінг-стратегії, саморегуляція, самосвідомість, психологічна стійкість, самопідтримка.*

Liliia Boiko. Adolescence as a Sensitive Period for the Formation of Psychological Resources.

The article examines adolescence as a sensitive period for the formation of psychological resources. The specific features of the development of self-awareness, emotional self-regulation, resilience, and coping strategies in adolescents are analyzed. The role of the social environment, social support, and experience of coping with stressful situations in the development of psychological resilience is determined. The importance of developing self-support skills as a condition for adolescents' adaptation to life changes and difficulties is substantiated.

Keywords: *adolescence, psychological resources, resilience, coping strategies, self-regulation, self-awareness, psychological resilience, self-support.*

Постановка проблеми та її значення. Підлітковий вік є важливим етапом особистісного розвитку, упродовж якого відбуваються інтенсивні зміни у самосвідомості, емоційній, когнітивній та соціальній сферах. Саме в цей період активно формуються психологічні ресурси особистості – здатність до саморегуляції, подолання труднощів, адаптації до змін, усвідомлення власних можливостей і пошуку внутрішньої опори. Водночас незавершеність процесів особистісного становлення, емоційна нестійкість і значна залежність від соціального оточення зумовлюють підвищену вразливість підлітків до стресогенних впливів.

Проблема формування психологічних ресурсів у підлітковому віці набуває особливого значення в умовах зростання кількості ситуацій, що потребують від особи здатності адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати психологічну стійкість. Важливим є розуміння того, що психологічна ресурсність не формується ізольовано чи лише внаслідок відсутності стресу. Вона розвивається у взаємодії підлітка з викликами середовища, через набуття досвіду їх подолання, розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії та конструктивних копінг-стратегій.

Водночас психологічні ресурси підлітка ще не становлять цілісної та стабільної системи. Їхній розвиток відбувається нерівномірно й значною мірою залежить від характеру взаємодії з батьками, ровесниками та іншими значущими особами. Підтримувальне соціальне середовище може сприяти розвитку самооцінки, стресостійкості, упевненості у власних силах і навичок самопідтримки, тоді як несприятливі соціальні умови здатні посилювати емоційну напруженість, залежність від зовнішньої оцінки та ризиковані способи реагування.

Отже, актуальною науковою проблемою є визначення психологічних і соціальних чинників, які зумовлюють сенситивність підліткового віку до формування психологічних ресурсів, а також з'ясування особливостей становлення самосвідомості, емоційної саморегуляції, резильєнтності, копінг-стратегій і навичок самопідтримки як взаємопов'язаних складників психологічної стійкості особи.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі підліткового віку як сенситивного періоду формування психологічних ресурсів особистості та визначенні основних психологічних і соціальних чинників, що впливають на їх становлення.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік у психологічній науці зазвичай описується як один із найбільш напружених, але водночас концептуально насичених етапів особистісного розвитку. Саме в цей період відбуваються суттєві зрушення, які охоплюють не лише поведінкову сферу

чи емоційні прояви, а й значно глибші рівні психічної організації [1; 3; 4; 9; 11 та ін.].

У вітчизняній психології існує традиція вивчення підліткового віку через аналіз розвитку Я-концепції та формування самосвідомості. На думку І. Беха, у цей час підлітки починають осмислювати власні цінності, життєві орієнтири та моральне підґрунтя поведінки, що створює психологічні основи для розвитку внутрішньої відповідальності [2]. Це можна пояснити тим, що підліток уперше стикається з необхідністю здійснювати самостійний вибір, наслідки якого вже не завжди можуть бути перекладені на дорослих або зовнішні обставини.

Важливим проявом сенситивності підліткового віку є також активізація механізмів психологічного захисту. Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова зазначають, що вони виконують не лише функцію підтримання психічного балансу, а й постають як специфічні способи пристосування до ускладнених соціальних відносин [5, с. 176].

Нейропсихологічні та емоційні передумови визначають специфіку підліткового віку як сенситивного періоду становлення психологічних ресурсів. Саме вони дають змогу пояснити, чому реакції підлітків часто набувають різкого, суперечливого або, на перший погляд, нелогічного характеру.

Як показують сучасні психологічні та нейропсихологічні дослідження, у підлітковому віці відбувається активна перебудова мозкових структур, відповідальних за саморегуляцію, контроль імпульсів і прогнозування наслідків поведінки. При цьому емоційні центри дозрівають швидше, ніж системи контролю. На цьому тлі підліток переживає емоції інтенсивніше, ніж у попередні вікові періоди, але ще не завжди має достатні ресурси для їх усвідомленого регулювання.

Водночас така емоційна «нерівновага» не є лише проявом вразливості. З практичної точки зору вона створює умови для високої чутливості до досвіду. Підлітки глибоко переживають події, легко залучаються до діяльності, швидко формують емоційні асоціації. Саме тому позитивний досвід підтримки, успіху або прийняття може стати потужним психологічним ресурсом, який зберігається надовго.

У роботах С. Максименка емоційна напруженість підліткового віку розглядається не як дефіцит, а як показник внутрішньої активності особистості, що перебуває у процесі становлення [8]. Це можна пояснити тим, що емоції в цей період виконують не лише регулятивну, а й смислотворчу функцію: через них підліток «приміряє» різні образи себе.

Важливу роль у формуванні психологічних ресурсів відіграє розвиток емоційної саморегуляції. У підлітковому віці вона ще нестійка й значною мірою залежить від зовнішніх умов. Як показує практика, підлітки реагують по-різному: одні намагаються контролювати емоції шляхом пригнічення, інші – через відкриті емоційні спалахи. Обидві стратегії є спробами впоратися з внутрішнім напруженням, хоча їхня ефективність суттєво відрізняється.

У працях українських дослідників неодноразово акцентується увага на тому, що становлення навичок емоційної регуляції в підлітковому віці безпосередньо залежить від якості взаємодії як із дорослими, так і з ровесниками. Можна припустити, що саме підтримувальне соціальне середовище створює умови, за яких підліток поступово відходить від імпульсивних, ситуативних реакцій і починає опановувати більш усвідомлені та контрольовані способи емоційного реагування (Н. Берегова, П. Федорчук [1]; Л. Сердюк [10]). Попри це, у реальних умовах таке середовище формується не завжди.

На цьому тлі особливого значення набуває стрес як чинник розвитку ресурсності. Підлітковий вік характеризується зростанням кількості стресогенних ситуацій: навчальні вимоги, соціальне порівняння, очікування дорослих, міжособистісні конфлікти. Водночас стрес не є однозначно негативним чинником. Зрештою, саме через подолання помірних труднощів відбувається формування стресостійкості.

О. Кокун у своїх працях зазначає, що психологічні ресурси не виникають за повної відсутності напруження – вони формуються в процесі взаємодії особистості з викликами середовища [6; 7]. Ймовірно, у підлітковому віці важливим є не усунення стресу, а наявність умов, які дозволяють його осмислити й витримати без руйнівних наслідків.

Отже, не кожен стрес є травматичним. Частина стресових ситуацій виконує функцію своєрідного «тренування» психологічної стійкості.

Водночас не можна залишати поза увагою ризик поступового накопичення емоційного виснаження.

Як зазначає О. Кокун, психологічні ресурси у підлітковому віці ще не інтегровані в цілісну систему, а тому легко активізуються або, навпаки, блокуються під впливом зовнішніх чинників [6]. З практичної точки зору це означає, що поведінка підлітка не завжди відображає його реальний ресурсний потенціал. Іноді за зовнішньою байдужістю або протестом приховуються внутрішня напруга й дефіцит підтримки. Саме тому оцінка психологічних ресурсів підлітків потребує особливої обережності й контекстуального підходу.

Із резильєнтністю тісно пов'язані копінг-стратегії, які розглядаються як засоби подолання стресових і проблемних ситуацій. У підлітковому віці ці стратегії перебувають на стадії активного формування та випробування.

У підлітковому віці діти активно випробовують різні моделі реагування, не завжди усвідомлюючи можливі наслідки власних дій. Соціальна орієнтація підлітків не завжди має ресурсний характер і в окремих випадках може посилювати внутрішні суперечності або залежність від зовнішньої оцінки. Водночас вона може посилювати тривожність або провокувати ризиковану поведінку.

На цьому тлі особливого значення набуває усвідомлення власних ресурсів. Підлітковий вік є періодом, коли дитина поступово починає розуміти, що саме допомагає їй справлятися з труднощами, а що, навпаки, виснажує. Як зазначає С. Максименко, розвиток рефлексії в підлітковому віці створює передумови для формування внутрішньої опори та відповідального ставлення до власних психічних станів [8].

Проте рефлексія в цьому віці ще нестабільна. Вона може бути фрагментарною, емоційно забарвленою, інколи надмірно критичною. Це можна пояснити тим, що підліток лише вчиться дивитися на себе збоку, поєднуючи емоційний досвід із когнітивним осмисленням.

Отже, підлітковий вік є етапом, на якому резильєнтність і копінг-стратегії ще не мають остаточної, стабільної форми, але вже активно структуруються. Саме ця нестійкість і незавершеність робить підлітковий вік особливо сенситивним до цілеспрямованих підтримувальних впливів, здатних суттєво вплинути на подальший розвиток психологічних ресурсів. Тому подальший аналіз потребує звернення до соціального контексту – передусім до ролі сім'ї та найближчого оточення у формуванні психологічних ресурсів підлітка.

Формування психологічних ресурсів у підлітковому віці неможливо розглядати поза сімейним і соціальним контекстом, у якому відбувається розвиток особистості. Попри зростаюче прагнення до автономії, підліток продовжує залишатися тісно пов'язаним із найближчим оточенням, передусім із родиною. Саме підтримувальний батьківський стиль, на думку Н. Берегової, П. Федорчук [1] і Н. Сушик [12], забезпечує сприятливі умови для розвитку в підлітків адекватної самооцінки, стресостійкості й упевненості у власних силах.

Навіть за наявності конфліктів родина нерідко залишається значущим ресурсом для підлітка. З практичної точки зору це означає, що визначальним є не сам факт напружених стосунків, а можливість їх відкритого обговорення та емоційного проживання.

Саме у взаємодії з ровесниками поступово формуються навички соціальної взаємодії – співпраці, конкуренції, уміння відстоювати власні межі. У цьому середовищі підліток навчається діяти не за заданими правилами, а в умовах постійної змінності й непередбачуваності. Як зазначав С. Максименко, спілкування з однолітками виступає потужним чинником розвитку суб'єктності, оскільки вимагає активної позиції та особистої відповідальності за власні дії й вибори [8].

Водночас соціальне середовище не завжди має однозначно ресурсний характер. У певних ситуаціях воно може набувати й ризикогенного змісту. Прагнення до прийняття та належності до групи інколи спонукає підлітків до поведінки, що суперечить їхнім внутрішнім цінностям або навіть ставить під загрозу психологічне благополуччя.

Водночас навіть у несприятливих умовах підлітки здатні знаходити альтернативні джерела підтримки – у позашкільній діяльності, творчих проєктах, неформальних групах спілкування. Ресурсність підліткового віку часто проявляється саме у здатності шукати й знаходити опору там, де вона можлива, навіть якщо традиційні джерела підтримки виявляються обмеженими.

Важливим у підлітковому віці є і розвиток самосвідомості. Зростання самосвідомості не завжди супроводжується підвищенням упевненості. Навпаки, у багатьох підлітків з'являється загострене відчуття власної недосконалості. Це пов'язано з тим, що здатність до саморефлексії розвивається швидше, ніж уміння приймати себе. У працях С. Максименка підкреслюється, що самосвідомість підлітка часто має критичний характер, оскільки особистість уперше починає порівнювати реальне Я з ідеалізованими образами [8].

З практичної точки зору це означає, що внутрішні ресурси можуть тимчасово слабшати саме в період активного самопізнання. Підліток багато аналізує себе, але ще не завжди знаходить відповіді. У цьому полягає одна з ключових парадоксальностей підліткового віку: внутрішня робота посилюється, але її результати стають помітними не одразу.

Підліток ставить запитання про себе, своє майбутнє, значущість власних дій. Водночас ці запитання рідко набувають чіткої, вербалізованої форми. Найчастіше вони проявляються опосередковано – через емоційні реакції, внутрішні сумніви, протестну поведінку або, навпаки, через підвищену активність і залученість. Отже, розвиток самосвідомості, цінностей і смислів виступає центральною ланкою формування психологічних ресурсів у підлітковому віці. Ці процеси не є лінійними й часто супроводжуються внутрішніми коливаннями. Водночас саме вони створюють підґрунтя для переходу до більш зрілої, інтегрованої ресурсності, що буде розглянуто в наступній частині підрозділу.

Поступово сформовані в підлітковому віці психологічні ресурси не існують ізольовано. Вони починають

інтегруватися в єдину систему, яка визначає загальну стійкість особистості до життєвих труднощів. Водночас ця інтеграція відбувається нерівномірно й часто супроводжується внутрішніми коливаннями.

Підліток може виявляти достатньо зрілі реакції в одній сфері життя й водночас залишатися вразливим в іншій. Така нерівномірність розвитку є цілком закономірною для цього віку й не обов'язково свідчить про дефіцит ресурсів.

Важливим чинником стабілізації ресурсів є формування навичок самопідтримки. У підлітковому віці ці навички лише зароджуються, проте саме вони згодом стають основою психологічної автономії.

Навички самопідтримки можуть проявлятися по-різному залежно від умов середовища, характеру міжособистісних стосунків і суб'єктивного сприйняття ситуації. Як показує практика, підлітки реагують по-різному навіть за схожих зовнішніх обставин, що свідчить про індивідуальну своєрідність процесу ресурсного розвитку.

Аналіз нейропсихологічних, емоційних і соціальних передумов дозволяє зробити висновок, що сенситивність підліткового віку зумовлена поєднанням високої пластичності психіки та ще недостатньо сформованих механізмів саморегуляції.

Центральним у формуванні ресурсності в підлітковому віці є розвиток самосвідомості. Саме через розвиток рефлексії, осмислення власних цінностей і пошук особистісних смислів підліток починає поєднувати окремі психологічні механізми в більш-менш цілісну систему.

Нестабільність самосвідомості є закономірною й не повинна розглядатися виключно як проблема.

Висновки. Підлітковий вік є сенситивним періодом формування психологічних ресурсів особистості, що зумовлено високою психологічною пластичністю, активним розвитком самосвідомості та незавершеністю процесів емоційної саморегуляції. У цей період відбувається становлення резильєнтності, копінг-стратегій, рефлексії та навичок самопідтримки, які визначають здатність підлітка долати труднощі й адаптуватися до змін.

Установлено, що формування психологічних ресурсів відбувається нерівномірно та залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. Важливу роль відіграють досвід подолання стресових ситуацій, емоційна підтримка, характер взаємодії з дорослими та однолітками, а також можливість осмислювати власний досвід. Водночас соціальне оточення може бути як ресурсом, так і чинником підвищення вразливості підлітка.

Особливе значення у становленні психологічних ресурсів має розвиток самосвідомості та рефлексії. Усвідомлення власних сильних сторін, потреб, емоцій і способів реагування поступово створює внутрішню опору та сприяє формуванню відповідального ставлення до власного психічного стану. Водночас рефлексивні процеси в підлітковому віці ще залишаються нестабільними й можуть бути фрагментарними або надмірно критичними.

З'ясовано, що резильєнтність і копінг-стратегії в підлітковому віці ще не є усталеними, а перебувають у процесі активного формування та випробування. Саме тому цей період є особливо чутливим до цілеспрямованої психологічної та соціальної підтримки, яка може сприяти розвитку конструктивних способів подолання труднощів і зміцненню психологічної стійкості.

Отже, підлітковий вік доцільно розглядати не лише як період підвищеної емоційної вразливості, а передусім як важливий ресурсний етап розвитку особистості, у якому закладаються передумови психологічної автономії, самопідтримки та подальшої здатності конструктивно долати життєві труднощі.

Використані джерела

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету.* Сер. «Психологічні науки». 2020. Вип. 6. С. 10–15.
2. Бех І. Д. Особистість у сяйві духовності : монографія. Київ – Чернівці : Букрек, 2021. 244 с.
3. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
4. Божик М. В., Левандовська Л. Ю., Трифонюк В. М. Особливості формування особистості у підлітковому віці. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення.* Кременець : КОГПА, 2021. С. 23–25.
5. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 176.
6. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
7. Його ж. Психологічні ресурси особистості в умовах війни: сутність, значення та підходи до підтримки. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості :* матеріали VI наук.-метод. семінару (м. Київ, 25 верес. 2025 р.). Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2025. С. 32–35.
8. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
9. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник / вид. 2-е, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
10. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2021. № 2–3 (23). С. 91–99. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10
11. Сингаївська І. В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2022. № 4 (68). С. 107–114.
12. Сушик Н. Особливості впливу сім'ї на соціалізацію дитини. *Нова педагогічна думка.* 2021. № 1. С. 64–70. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ Npd_2021_1_14.