

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему:

**ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК
ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала студентка 2 курсу, ПСм 21 групи
Спеціальності 053 Психологія
КОЛОДКА Олена

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Оксана ЧУЙКО

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент Галина ФЕДОРИШИН

Івано-Франківськ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ	6
1.1.....Теоретичний аналіз поняття резилієнтності особистості	6
1.2..... Психологічні особливості формування резилієнтності підлітків в умовах війни	12
1.3. Дитячо-батьківські відносини: теоретичний аналіз поняття та компонентів.....	18
1.4..... Теоретичне обґрунтування впливу дитячо-батьківських відносин на формування резилієнтності підлітків в умовах війни	24
Висновки до розділу і	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН ТА ЇХ ВПЛИВУ НА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	29
2.1. Програма емпіричного дослідження дитячо-батьківських відносин як чинника резильєнтності підлітків в умовах війни	29
2.2 Аналіз резильєнтності підлітків в умовах війни.....	37
2.3 Особливості зв'язку дитячо-батьківських відносин та резильєнтності підлітків в умовах війни	47
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ, В УМОВАХ ВІЙНИ	56
3.1.....Програма корекційно-розвивальної роботи у межах технологій психосоціальної підтримки дітей, які пережили складні життєві обставини внаслідок воєнних дій.....	56
3.2. Оцінка результативності впровадження програми формування та розвитку резилієнтності у дітей.....	59
Висновки до розділу 3	62
ВИСНОВКИ	63
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА	65
ДОДАТОК А.....	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена складною соціально та психологічною ситуацією, що склалася в Україні через збройну агресію, яка триває з 2014 року, а особливо загострилася після повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року. Війна вплинула на всі сфери життя суспільства, зокрема на психологічний стан дітей і підлітків, які є однією з найбільш уразливих категорій населення. Втрата стабільності, проживання на окупованих територіях та у зонах бойових дій, переміщення, руйнування соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього створюють екстремальні умови, що ставлять під загрозу розвиток і добробут підлітків та дітей загалом.

У цих умовах особливе значення набуває дослідження механізмів формування резилієнтності - здатності особистості адаптуватися, зберігати емоційну стійкість і функціональність у стресових і травматичних ситуаціях. Саме резилієнтність є ключовим чинником, який дозволяє підліткам долати труднощі, зберігати психічне здоров'я та розвиватися навіть у складних обставинах.

Дитячо-батьківські відносини є фундаментальним аспектом психосоціального розвитку особистості, особливо у підлітковому віці. Вони відіграють важливу роль у формуванні базових психологічних механізмів, таких як довіра до світу, самооцінка, здатність до емоційної регуляції та міжособистісного спілкування. В умовах війни ці відносини набувають ще більшої ваги, оскільки саме родина часто стає основним джерелом підтримки, безпеки та стабільності для дитини. Разом з тим, стресові ситуації можуть порушувати гармонію у відносинах між батьками та дітьми, що вимагає особливої уваги до цього аспекту.

Війна суттєво впливає на психічний стан дітей та підлітків, створюючи умови хронічного стресу, емоційної нестабільності та невизначеності.

Якість емоційного зв'язку між батьками та дитиною, рівень підтримки, взаєморозуміння та відчуття безпеки є основними чинниками, які визначають

здатність підлітків адаптуватися до кризових умов. В умовах війни ці аспекти набувають особливого значення, оскільки саме сім'я часто стає єдиним джерелом стабільності та опори для підлітків.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю поглибленого аналізу впливу дитячо-батьківських відносин на розвиток резилієнтності у підлітків, які проживають у воєнних реаліях сьогодення. Розуміння цих взаємозв'язків сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги, а також допоможе розробити рекомендації для зміцнення емоційної стійкості молоді.

Вивченням проблематики дитячо-батьківських відносин в науці описуються не однозначно та їхнього впливу на розвиток дитини займалися наступні вітчизняні та зарубіжні психологи та психотерапевти: О.Т. Соколова, А.Я Варга, В.В. Столін, А.С. Співаковська, Ю.О. Мартинюк, З. Фрейд, Е. Еріксон, Е. Фромм, Е. Берн, Б. Скіннер, Р. Сіре, А. Бандура, Т. Еордон, К. Роджерс, В. Сатир, А. Мастен, М. Раттер, Д. Чикетті, К. Валентино, Д. Чикетті та К. Валентино.

Мета – визначити роль дитячо-батьківських відносин у формуванні резилієнтності підлітків в умовах війни, проаналізувати основні фактори впливу сімейного середовища на психологічну стійкість підлітків, а також розробити рекомендації для батьків щодо підтримки емоційного благополуччя дітей у кризових ситуаціях.

Об'єктом дослідження є резилієнтність підлітків в умовах воєнного часу.

Предметом є дитячо-батьківські відносини як чинник формування резилієнтності підлітків в умовах війни»

Завдання автора для детального дослідження цього питання полягають у наступному:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття дитячо-батьківських відносин як чинника резилієнтності підлітків в умовах війни;
2. Емпірично дослідити особливості резилієнтності підлітків;

3. Проаналізувати співвідношення (зв'язок) особливостей дитячо-батьківських відносин та рівня розвитку резилієнтності підлітків
4. Обґрунтувати тренінгову програму / рекомендації корекції дитячо-батьківських відносин з метою розвитку резилієнтності підлітків в умовах війни.

Методи, які використовувалися під час роботи над даним дослідженням: аналіз та синтез наукової літератури з питань резилієнтності, дитячо-батьківських відносин, психологічного впливу війни на підлітків. Порівняння (порівняння різних теорій та підходів до вивчення резилієнтності та сімейних відносин в цілому). Анкетування та опитування, інтерв'ю, психологічні методики (шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience), шкала рівня ситуативної тривожності Спілбергера STAI, методика «Батьків оцінюють діти».

Структура магістерської роботи: вступ, 3 розділи з висновками до них, висновки, список використаних джерел та додатки і налічує 70 аркушів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичний аналіз поняття резилієнтності особистості

Термін «резильєнтність» у психології з'явився відносно недавно і був запозичений із фізики.

Поняття резилієнтності сьогодні є предметом інтенсивного вивчення багатьох науковців. У 1955 році дослідники Е. Вернер та Р. Сміт вперше ввели поняття резильєнтності в психологічну науку. Їхнє дослідження було спрямоване на вивчення рівня психологічної адаптації дітей, які перебували у складних життєвих обставинах. На той час резильєнтність визначалася як сукупність особистісних навичок, що дозволяють долати труднощі. Крім того, поняття «позитивна адаптація» передбачало відсутність таких психопатологічних проявів, як розлади настрою, поведінки, адаптації, а також тривожні та афективні розлади [17].

Вивчаючи зарубіжні та вітчизняні дослідження з питань резильєнтності особистості, а також адаптуючи й апробуючи психологічні методики для діагностики її рівня, українські науковці З. Кіреєва, О. Односталько та Б. Бірон визначають резильєнтність як, з одного боку, позитивний вольовий психічний стан, пов'язаний із мотивацією особистості, що забезпечує її успішну адаптацію до складних обставин, а з іншого – як особистісний ресурс, який спрямовує людину обирати ефективні стратегії подолання труднощів.

З кінця XX століття дослідження психологічних аспектів резильєнтності та розробка заходів для її розвитку набули важливого значення у психологічній науці [11].

Е. Мастен досліджувала резилієнтність у дітей і підлітків, акцентуючи увагу на протективних факторах, які сприяють її формуванню, та факторах ризику, що перешкоджають розвитку цієї особистісної якості [36].

Варто зазначити, що вивчення резилієнтності не обмежувалося лише дослідженням її проявів у різному віці. Наприклад, Б. Бенард зосередила увагу

на соціальних аспектах формування резилієнтності в освітньому середовищі. Вона досліджувала роль школи та інших навчальних закладів у розвитку та зміцненні цієї характеристики. У своїй роботі Бенард виділила захисні фактори, які можуть позитивно впливати на розвиток резилієнтності [37].

М. Унгар приділив увагу вивченню феномена резилієнтності через призму культурних та національних особливостей. Його дослідження засвідчили, що важливу роль у формуванні резилієнтності відіграють культуральні фактори, серед яких особливе значення має соціальна підтримка [17].

Серед наукових праць, присвячених темі резилієнтності, слід відзначити дослідження К. Рейвіч і М. Селігмана. Вони провели ґрунтовну роботу з вивчення процесів формування резилієнтності, зокрема серед дітей і підлітків. Особливу увагу заслуговує створена ними програма «Penn Resilience Training» («Тренінг розвитку резилієнтності Пенна»), спрямована на розвиток цієї якості.

Результати впровадження цієї програми підтвердили її ефективність у підвищенні рівня резилієнтності, а також у зменшенні або повному усуненні негативних проявів, таких як депресія та тривожність [9].

У контексті цього дослідження можна визнати, що формування резилієнтності суттєво відрізняється в мирний час та в умовах війни. Особливу увагу варто приділити дослідженням, які вивчають вплив військових конфліктів на розвиток цієї особистісної характеристики.

Е. Грішин підкреслює, що резильєнтність є складним і багатовимірним комплексом особистісних характеристик [13]. У процесі аналізу наукових досліджень цього феномену виділяють кілька підходів до його вивчення: когнітивний, конструктивістський та екологічний.

Згідно з когнітивним підходом, увага зосереджується на дослідженні саморегуляції емоцій і поведінки в умовах стресу, а також на розробці ефективних психотехнологій для підвищення стресостійкості. Цей підхід акцентує увагу на «компетентностях, що сприяють формуванню резильєнтності особистості» [19].

Дослідники також зазначають, що в складних життєвих обставинах резильєнтність може проявлятися як здатність особистості чи соціальної системи підтримувати повноцінне життя. Вона передбачає не лише подолання труднощів, але й досягнення позитивного результату, незважаючи на високі ризики, зі збереженням основних особистісних якостей [17].

Узагальнюючи сучасні наукові підходи, О. Хамініч звертає увагу на важливість понять «адаптація» та «саморегуляція» у вивченні резильєнтності. Дослідник зазначає, що аналіз цього феномену слід проводити з урахуванням контексту зазначених категорій [28].

Зокрема, у роботі С. Хобфолла, А. Манчіні, Б. Холла та їхніх співавторів, проведений серед підлітків, які проживають у Секторі Газа, встановлено, що соціальна підтримка з боку родини чи спільноти має ключове значення для формування резилієнтності. Це залишається актуальним навіть за мов насилля та небезпеки, що супроводжують життя в зоні військових дій. Дослідники дійшли висновку, що саме соціальна підтримка є визначальним фактором, який допомагає пом'якшити негативні наслідки стресових подій, спричинених війною.

Дослідження О. Фріборга, О. Хджемдала та інших, присвячене взаємозв'язку резилієнтності та оптимізму як особистісної риси, заслуговує на особливу увагу. У межах цього дослідження, проведеного серед 438 норвезьких солдатів, які були передислоковані в Афганістан, встановлено, що військові з високим рівнем оптимізму до передислокації через 3 і 6 місяців після перебування в зоні конфлікту демонстрували нижчі показники посттравматичного стресу, кращий рівень загального функціонування та вищі показники психічного здоров'я й резилієнтності. Дослідники підкреслили важливу роль оптимізму як чинника, що сприяє резилієнтності в умовах війни та бойових дій.

Науковий інтерес до теми резилієнтності триває вже понад вісім десятиліть. Дослідники зосереджуються на вивченні цієї характеристики у дітей і дорослих, особливо тих, хто живе в обмежених чи складних умовах. Особливу

увагу приділено впливу травматичних факторів війни та військових конфліктів на розвиток резилієнтності, зокрема, ролі соціальної підтримки, оптимізму та «позитивних» релігійних стратегій у цьому процесі. Однак недостатньо дослідженими залишаються питання, пов'язані із заходами для сприяння розвитку резилієнтності серед постраждалого від війни населення.

У цьому дослідженні можна зазначити резилієнтність як «здатність долати життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та розвиваючи своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання та соціальні зв'язки». Ми також виділяємо три основні форми резилієнтності:

1. Індивідуальна резилієнтність, що характеризує здатність окремої людини адаптуватися до стресу та труднощів. Цю форму вивчали як зарубіжні (Е. Вернер, Н. Гармезі, Б. Бенард), так і вітчизняні дослідники (Т. Осипенко, Л. Коробка, В. Шевчук) [47].

2. Соціальна резилієнтність, яка стосується здатності соціальних груп протистояти кризам і стресам. Вона відображає ресурс інтерперсональної взаємодії, що сприяє адаптації до змін, викликаних життєвими негараздами. Цю форму досліджували М. Унгар, К. Роудс, Г. Маскоу, О. Ткаченко, І. Маркова та інші [40].

3. Стосункова резилієнтність, яка підкреслює важливість і роль міжособистісних зв'язків у зміцненні здатності долати труднощі.

Аналізуючи низку наукових джерел, можна виділити основні ознаки високого рівня резилієнтності відповідно до кожного вікового періоду. Так, Г. Лазос наводить приклади захисних факторів особистості згідно різних вікових періодів. Захисними факторами для дитячого та підліткового віку є: самоефективність, опанувальна поведінка, планування, теплі стосунки з дорослими, інтернальний локус контролю, самодисципліна, добродушність, позитивні очікування та здатність до сприйняття і інтегрування досвіду у позитивному ключі. У дорослому віці забезпеченню резилієнтності сприятимуть такі особливості, як: життєстійкість, ефективне використання таких поведінкових стратегій психоемоційного регулювання як позитивна переоцінка

подій, уникання нав'язливих думок, пригнічення негативних емоцій, мудрість, міцність, сила духу, оптимізм, віра тощо.

Для людей літнього віку, факторами забезпечення резильєнтності є наступні, впевненість у собі і своїх силах, прийняття себе і власного досвіду, наполегливість, змістовність життя, підтримання соціальних зв'язків і стосунків тощо. Окрім того, варто зазначити, що представлені захисні фактори (або механізми чи ознаки, що є основою резильєнтності) мають надзвичайно важливе практичне значення, так як є основою для створення відповідних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток високого рівня резильєнтності, подолання посттравматичних проявів, відновлення після пережитих стресових ситуацій тощо.

Резильєнтність варто розвивати протягом життя особливо починаючи з дитячого підліткового віку, оскільки вона характеризується як здатність достатньо добре та ефективно протистояти негативним викликам життя, ефективно долати труднощі, толерувати стрес та справлятися з психоемоційним болем – акцентуючи на важливості розвитку стресостійкості особистості.

Резильєнтність – це концепція, що описує психологічну спроможність особистості до відновлення та адаптації після переживання несприятливих життєвих обставин. Для фахівців, які працюють з психічним здоров'ям (психологів, психотерапевтів, працівників допоміжних професій), глибоке розуміння того, як певні індивіди демонструють здатність витримувати, відновлюватися та навіть досягати психологічного зростання в умовах значних життєвих негараздів або катастрофічних подій, є надзвичайно актуальним. Дослідження резильєнтності має важливе значення, оскільки воно дозволяє ідентифікувати та розвивати механізми позитивної психологічної адаптації в умовах стресу. Це, в свою чергу, сприяє розробці ефективних психотехнологій для психопрофілактики, розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та формування навичок самостійного подолання кризових ситуацій.

Резильєнтність – це не просто вроджена риса, а навичка, яку особистість розвиває протягом життя, вчачись на власному досвіді, аналізуючи його та постійно вдосконалюючись. Це здатність не зламатися під тиском обставин, а адаптуватися до змін, відновлюватися після пережитого стресу чи травми, і при цьому залишатися функціональним та ефективним. Вона базується на кількох ключових елементах, кожен з яких важливий для успішного подолання труднощів.

Одним з найважливіших є вміння керувати своїми емоціями. Це означає розуміти, приймати та контролювати їх, особливо коли ситуація стає напруженою. Людина, яка володіє емоційною регуляцією, не дозволяє паніці, тривозі чи гніву взяти над собою верх, а зберігає спокій, що дозволяє їй мислити чітко та приймати обґрунтовані рішення.

Оптимізм – ще один важливий компонент. Це віра в те, що проблеми тимчасові, а майбутнє може бути кращим. Оптимісти не втрачають надію навіть у найскладніших ситуаціях і здатні знаходити позитивні уроки навіть у негативному досвіді, що допомагає їм відновлюватися та пристосовуватися.

Не менш важливе значення має самоусвідомлення – розуміння своїх емоцій, потреб, сильних і слабких сторін. Це допомагає краще розуміти себе, ефективно справлятися з проблемами, уникати повторення помилок і працювати над самовдосконаленням.

Гнучкість мислення також відіграє ключову роль. Це здатність пристосовуватися до нових обставин, змінювати свою точку зору, коли це необхідно, і знаходити креативні рішення. Гнучке мислення дозволяє не застрягати на невдачах, а шукати нові шляхи та бачити можливості там, де інші бачать лише перешкоди.

Важливі також цілеспрямованість та внутрішня мотивація. Люди, які мають чіткі життєві цілі, легше переносять труднощі, оскільки розуміють, заради чого вони долають виклики. Мета надає сенс діям, мотивує рухатися вперед і допомагає відновлювати сили після поразок.

Соціальна підтримка – це наявність людей, які можуть надати допомогу, розуміння, підтримку або просто бути поруч у важкий момент. Люди, які мають підтримку, менш схильні до відчуття самотності та безнадії, і тому швидше адаптуються до труднощів.

І, нарешті, важливим є внутрішній локус контролю – віра в те, що результат подій у житті залежить від власних дій, а не від зовнішніх обставин. Люди з внутрішнім локусом контролю беруть на себе відповідальність за свої дії, активно шукають вихід із ситуацій і не звинувачують інших, що робить їх більш активними та впевненими у собі.

1.2. Психологічні особливості формування резилієнтності підлітків в умовах війни

Підлітковий вік є важливим етапом формування особистості та традиційно вважається критичним періодом онтогенезу, адже він супроводжується значними змінами у свідомості, діяльності та взаємовідносинах із оточенням [50].

Особливості емоційного розвитку підлітків активно вивчаються вітчизняними дослідниками, такими як О. Блинова, Т. Кириленко, Л. Кльоц, А. Коваленко, Б. Кочубей, І. Мельничук, А. Одінцова, Н. Токарева, А. Четверик-Бурчак, А. Шамне та іншими. Підлітковий період характеризується емоційною напруженістю і вважається «кризою адаптаційної рівноваги», що зумовлює появу специфічних емоційних труднощів. Це робить актуальним вивчення взаємозв'язку емоційного розвитку підлітків із можливими стресовими розладами.

Дослідники підкреслюють, що підлітковий період є особливо «емоційно насиченим» через ризики емоційних порушень, які можуть мати тривалі наслідки. Так, поведінкові проблеми часто пов'язані з емоційними труднощами,

що проявляються у шкільній неуспішності, труднощах у комунікації з оточуючими та інших аспектах [70]. У порівнянні з молодшим шкільним віком, емоційні переживання підлітків більш глибокі, тривалі та різноманітні.

Центральним елементом емоційної сфери підлітків є «почуття дорослості», що виражається у прагненні бути частиною суспільства дорослих. У цей період набувають значення інтелектуальні почуття, такі як любов, цікавість, впевненість чи сумнів, а також емоції, пов'язані із самопізнанням і розвитком власної гідності. Разом із цим розвиваються естетичні почуття та емоційна чутливість [1].

Прагнення підлітків до досягнення своїх цілей часто не співпадає з реальністю, що може провокувати конфлікти. Одними з причин агресивної поведінки можуть бути відсутність психологічної підтримки, неповага до особистості, приниження чи агресія з боку батьків [6]. Емоційні негаразди підлітків нерідко проявляються через тривожність, депресію, агресію або нейротизм. Підвищена тривожність часто виражається у безініціативності, байдужості, порушенні комунікації з батьками та дорослими.

Дослідження показують, що у підлітків різного віку спостерігаються специфічні емоційні прояви. Так, у 17-річних зазвичай фіксується підвищений рівень реактивної тривожності, у 16-річних – агресії та сором'язливості, а у 15-річних – експресивності, саморегуляції та тривожності при зниженому рівні агресії [19].

Підвищення резилієнтності дітей в умовах війни та травматичних подій включає низку важливих аспектів. Травматичні події визначаються як ситуації, що становлять загрозу для життя, фізичного чи психічного здоров'я, а також безпеки близьких. При цьому реакція дітей на такі події може значно відрізнятись: близько 75-80% здатні адаптуватися та подолати наслідки травматичного досвіду [10].

Дослідження резилієнтності серед ветеранів та учасників бойових дій демонструють її позитивний вплив на зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу, депресії, а також на покращення якості сну та загального

добробуту. Водночас рівень резилієнтності може варіювати залежно від бойового досвіду військових.

Аналіз травматизації та посттравматичного зростання у дітей показує, що на різних вікових етапах проявляються специфічні аспекти цих процесів. Молодші школярі часто проявляють більшу чутливість і співчуття до інших, підлітки починають усвідомлювати цінність життя та свої пріоритети, а старшокласники демонструють ознаки резилієнтності та адаптаційного потенціалу.

Серед чинників, що сприяють посттравматичному зростанню у підлітків та молоді, ключовими є здатність долати психоемоційну напруженість, управляти негативними емоціями, а також підтримка з боку референтної групи, що проявляється у позитивних реакціях на розповіді про травматичний досвід [21].

Дослідження, присвячені розвитку резилієнтності в умовах війни та травматичних подій, підкреслюють значення адаптації до стресових ситуацій і показують, як по-різному проявляється резилієнтність у різні періоди дитинства [17].

О. Басенко у своєму дослідженні вивчала резилієнтність дітей і підлітків, які зазнали впливу воєнного конфлікту. Вона зазначає, що військові дії створюють постійний стрес і спричиняють травматизацію як для військових і цивільних, так і для найбільш вразливих груп – дітей, жінок і підлітків.

Дослідження, проведене в 2015–2016 роках серед школярів із Донецької та Луганської областей, показало, що приблизно 70% опитаних відчували сильний стрес після активних бойових дій. Було виявлено, що діти, які безпосередньо стали свідками військових подій, зазнавали більшого стресу, ніж ті, хто не мав такого досвіду. Дівчата виявляли меншу здатність долати стрес у порівнянні з хлопцями, тоді як хлопці частіше мали проблеми із соціалізацією та демонстрували підвищену гіперактивність [4]. Ці результати вказують на серйозні наслідки для молодого покоління, що потребує негайних заходів для підтримки та розвитку їхньої резилієнтності.

Крім того, О. Басенко разом із Т. Цюман, О. Нагулою та З. Адамською досліджувала резилієнтність педагогів у період війни. Вони підкреслили, що резилієнтність вчителів є ключем до їхньої психологічної стабільності та здатності зберігати благополуччя в умовах воєнного конфлікту. Дослідники запропонували концепцію «Правила стійкості педагога», яка включає такі аспекти:

1. Відновлення почуття безпеки через розуміння переживання загрозливих ситуацій.
2. Розвиток екологічних стратегій емоційного реагування на труднощі, що виникають через стреси, пов'язані з війною.
3. Урахування особливостей роботи мозку в умовах зовнішніх загроз.
4. Формування освітнього середовища, побудованого на суспільних і групових цінностях.
5. Підтримка психологічного та фізичного комфорту, необхідного для відновлення резилієнтності особистості [12].

Такі заходи спрямовані на створення умов для адаптації як дітей і підлітків, так і дорослих, що сприятиме мінімізації негативних наслідків воєнного конфлікту.

Також виділяються елементи, що можуть зміцнити резилієнтність, зокрема «фізичне здоров'я, здатність до гумору, відчуття власної гідності, внутрішній контроль, сімейна підтримка, духовність, громадська підтримка, інтелектуальні здібності, конструктивні методи подолання труднощів, відчуття мети, адаптивне відчуження, гендерна рівновага та реалістична оцінка навколишнього середовища».

Дослідження охоплюють різні аспекти резилієнтності осіб, які пережили травматичні події під час війни. Зокрема, це стосується резилієнтності ветеранів та учасників бойових дій, посттравматичного зростання школярів у період воєнного стану та розвитку цієї якості у дітей і підлітків, які потрапляють у зону військового конфлікту. Особливу увагу дослідження приділяють психологічним аспектам резилієнтності підлітків та умовам її формування в умовах війни.

Психологічні особливості розвитку резилієнтності у дітей під час війни є складною та актуальною темою для наукових досліджень. Війна як травматична подія може значно впливати на психологічний стан дітей і їх розвиток. Проте завдяки адаптаційним стратегіям і певним факторам резилієнтність можна розвивати навіть в таких складних умовах. Дослідники виділяють кілька ключових аспектів розвитку резилієнтності у дітей в умовах війни. Це являє собою низку аспектів, які варто детальніше розглянути. Рисунок 1.1.



Рисунок 1.1. Схема плекання резилієнтності дітей в умовах війни: фактори та етапи

Джерело: складено автором

Насамперед, підтримка з боку батьків та інших членів родини має ключове значення для створення у дітей відчуття безпеки і розуміння важливості їх емоцій та почуттів. Емоційна згуртованість у родинному колі формує атмосферу, де діти можуть вільно висловлювати свої переживання. По-друге, приклад, який

дають батьки, є надзвичайно важливим. Батьки, що демонструють ефективні способи управління стресом і труднощами, стають для дітей позитивним прикладом. Спостереження за такими діями допомагає дітям розвивати адаптивні способи управління стресом і подолання проблем [55].

Третє, важливість спільного проведення часу та спілкування в сім'ї важко переоцінити. Час, проведений разом, зміцнює зв'язки між родичами. Спільні заходи, розваги та обговорення сприяють кращій комунікації та взаєморозумінню між батьками та дітьми. Четверте, підтримка та схвальні відгуки від родини підвищують самооцінку дітей, що в свою чергу зміцнює їх впевненість і готовність до нових викликів, а також сприяє розвитку їхніх здібностей. П'яте, здатність родини адаптуватися до змін є важливою. Важливо навчати дітей конструктивно реагувати на труднощі та зміни, а не уникати їх.

Отже, сімейна підтримка є важливою основою для розвитку резиліентності у дітей. Родинне середовище, яке надає дітям віру в їхні сили, дозволяє відкрито ділитися переживаннями і вчить адаптуватися до змін, сприяє кращому подоланню стресів і труднощів.

Одним із ключових завдань у розвитку резиліентності є надання дітям можливості брати відповідальність за свої вчинки та приймати власні рішення. Це сприяє формуванню у них позитивного ставлення до себе, впевненості в своїх здібностях та готовності долати труднощі. Таким чином, віра в себе та власні ресурси є важливим чинником розвитку резиліентності, оскільки допомагає дітям дивитися на життя з оптимізмом, самостійно долати труднощі та будувати здорові стосунки з оточуючими [49].

Розвиток адаптивних стратегій є ще одним важливим аспектом формування резиліентності. Це включає навчання дітей способам ефективного подолання стресу та труднощів, таким як вирішення проблем, позитивне мислення, емоційна саморегуляція тощо. Одна з основних складових цих стратегій - це вміння знаходити рішення проблем, аналізувати ситуації та обирати оптимальні варіанти для дій, що сприяє подоланню труднощів. Позитивне мислення дозволяє дітям зберігати оптимізм і фокусуватися на

можливостях навіть у складних умовах. Емоційна саморегуляція дозволяє зберігати емоційний баланс і контролювати свою реакцію на стресові ситуації.

Ще однією важливою складовою є впровадження психосоціальних програм, що допомагають дітям зберегти психологічну стійкість у воєнних умовах. Ці програми можуть включати групові сесії, психологічну підтримку, тренінги з розвитку резиліентності та інші заходи, спрямовані на підтримку дітей під час стресових подій. Групові сесії дозволяють дітям обговорювати свої переживання в безпечному середовищі, а психологи надають підтримку, допомагаючи дітям розуміти і виражати свої емоції. Тренінги з розвитку резиліентності навчають дітей позитивним стратегіям подолання стресу та розвитку внутрішнього контролю, що дозволяє їм ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

Всі ці аспекти сприяють формуванню та розвитку резиліентності у дітей, що є важливим напрямом у психологічних дослідженнях і практичних програмах для підтримки дітей, які переживають травматичні ситуації під час війни.

1.3. Дитячо-батьківські відносини: теоретичний аналіз поняття та компонентів

Теоретичний етап дослідження проблеми вимагає детального аналізу та чіткого визначення понятійного апарату. У наукових колах дослідники зосереджуються на вивченні різних аспектів сімейних взаємин, розглядаючи їх як складний соціально-психологічний феномен.

Значна увага приділяється вивченню процесу формування гуманістичних дитячо-батьківських відносин, що є важливим чинником гармонійного розвитку особистості дитини. Дослідники аналізують умови та засоби оптимізації внутрішньосімейного життя, визначаючи механізми, які сприяють створенню позитивного психологічного клімату в родині.

Окремим напрямом досліджень є соціальна природа дисгармонійної сім'ї, що включає аналіз факторів, які призводять до конфліктності, відчуженості та порушення емоційного зв'язку між членами родини. Важливим є і вивчення впливу дитячо-батьківських взаємин на психічний стан дитини, її особистісне становлення, формування самооцінки та емоційного інтелекту.

Отже, комплексне дослідження сімейних взаємин дозволяє не лише зрозуміти їхню природу, а й розробити ефективні підходи до зміцнення сімейних зв'язків та запобігання можливим кризовим ситуаціям у родині.

Ключове значення в нашому дослідженні має поняття «батьківство». Це поняття має різні смислові відтінки, оскільки є предметом вивчення різних наук, зокрема філософії, соціології, психології та педагогіки.

У соціологічному контексті батьківство розглядається як складова ідентичності батька й матері, а також як сукупність принципів, що визначають їхнє реальне ставлення до дитини. Дослідники, зокрема А. Андрейко [1], Л. Буніна [13], В. Думанська [25], О. Кириченко [31], К. Федюшкіна [77], визначають батьківство як цілісну систему міжособистісних взаємин, що базується на довірі, прихильності та почутті захищеності. У цій системі важливу роль відіграють стиль виховання, рольові позиції батьків і дітей у сім'ї, які відображають справжню динаміку сімейних стосунків.

Т. Бурлуцька та О. Онипченко запропонували систематизацію різних підходів до розуміння батьківства. Вони виділяють його як репродуктивну функцію, як набір рольових моделей у стосунках батьків і дітей, як соціальний обов'язок, як життєвий проєкт та як сферу самореалізації особистості [14, С.34–45]. Такий багатовимірний підхід дозволяє глибше зрозуміти суть цього феномена та його значення в сучасному суспільстві.

Сучасний дослідник сімейного виховання, сімейної соціалізації та соціальної ролі сім'ї С. Красін розглядає «батьківство» як комплексну систему, що включає соціокультурні та юридичні норми, які відповідають певним соціальним статусам. Він також підкреслює значення соціально схвалюваних

моделей поведінки та можливих відхилень від загальноприйнятих норм у межах конкретної культури [38, 40].

Важливим аспектом сучасного розуміння батьківства є тенденція до розширення його моделей. У сучасному суспільстві батьківство може мати різні форми: біологічні батьки, прийомні батьки, опікуни, сурогатне материнство та інші альтернативні форми сімейних зв'язків. Це свідчить про гнучкість сімейних структур та їхню адаптацію до соціальних і технологічних змін.

Деякі дослідники ототожнюють батьківство з процесом становлення особистості дитини та трансформацією особистісних якостей самих батьків у ході взаємодії з нею. Він наголошував, що з часом дитина починає відігравати центральну роль у міжособистісних стосунках у родині, стаючи важливим чинником змін у її структурі [42].

Таким чином, сучасні та класичні дослідження доводять, що батьківство є не лише біологічним чи юридичним статусом, а й складним соціально-психологічним процесом, що безпосередньо впливає на розвиток дитини та її майбутнє соціальне становлення.

Сучасний дослідник І. Бех [9] розвиває гуманістичний підхід до розуміння батьківства, трактуючи його як психосоціальну систему. У межах цієї системи створюються умови для автономного розвитку дитини, забезпечується сприятливий психологічний клімат у родині, підтримується емоційне благополуччя всіх її членів та вибудовується двостороння взаємодія між батьками та дитиною. Батьківство, за його концепцією, є не лише соціальною роллю, а й особливим видом діяльності, що має глибокий психологічний зміст [8, 9].

Одним із ключових аспектів розуміння батьківства є його значення як етапу особистісного розвитку дорослої людини. У цей період формується суб'єктивне сприйняття себе як матері чи батька, що супроводжується трансформацією особистісних установок, прийняттям відповідальності, усвідомленням батьківських цінностей та позицій. Це інтегральний

психологічний стан, що впливає не лише на самого батька чи матір, а й на загальну динаміку сімейних взаємин.

У науковій літературі паралельно використовуються поняття «взаємини», «відносини» та «стосунки». У межах нашого дослідження базовим терміном обрано «взаємини», оскільки він найточніше відображає особисті зв'язки між членами родини, включно з дітьми. У свою чергу, термін «відносини» зазвичай позначає соціальні зв'язки на рівні суспільства, а «стосунки» можуть охоплювати як міжособистісні, так і інституційні зв'язки. Таким чином, поняття «взаємини» найкраще передає сутність сімейних зв'язків.

Вивчення міжособистісної взаємодії в межах транзактного аналізу акцентує увагу на регулюванні дій учасників через їхні соціальні ролі, а також врахування контексту ситуацій і стилю спілкування. Найбільш ґрунтовно цей підхід розкрив Е. Берн у своїх працях [17]. Він визначив три основні позиції, які людина може займати у взаємодії: Батько, Дорослий і Дитина. Позиція Дитини характеризується імпульсивним бажанням («Хочу!»), позиція Батька орієнтована на соціальні норми та обов'язки («Потрібно!»), а позиція Дорослого є балансом між особистими прагненнями та вимогами реальності («Хочу + Потрібно») [17, 66, 71].

Також у межах транзактного аналізу розглядаються три види міжособистісних взаємин: афіліація (відчуття близькості, любові або, навпаки, відчуження, неприйняття), домінування – підпорядкування (визначення лідерства чи підлеглої ролі у стосунках) та включеність – відсутність (рівень участі особистості у взаємодії) [71].

Отже, сучасні дослідження батьківства демонструють його багатогранність, охоплюючи як психологічні аспекти, так і соціальні норми, рольові позиції та особливості сімейної взаємодії.

Категоріальний апарат дослідження передбачає детальне розглядання поняття «дитячо-батьківські взаємини», яке охоплює систему взаємних позицій, установок і очікувань між дітьми та їхніми батьками. Такі взаємини виступають своєрідним психосоціальним механізмом регуляції поведінки обох сторін,

створюючи умови для вираження емоцій, переконань, особистісних установок та життєвих орієнтирів кожного учасника взаємодії.

Науковці виокремлюють два ключові компоненти цих взаємин:

- Ставлення батьків до дитини – відображає їхню виховну позицію, рівень емоційного залучення, стиль виховання, очікування від дитини та моделі взаємодії.
- Ставлення дитини до батьків – формується під впливом внутрішніх характеристик самої дитини, її суб'єктності, усвідомлення власної ролі в сім'ї та емоційних переживань щодо батьків [19, 26, 28, 57].

Підходи до вивчення дитячо-батьківських взаємин

Сучасні дослідники розглядають дитячо-батьківські взаємини як цілісну систему, що включає:

- Батьківські почуття та емоційну прив'язаність до дитини;
- Рольові позиції всіх членів сім'ї, які визначають їхні обов'язки та очікування;
- Поведенкові моделі взаємодії, які впливають на характер сімейного виховання;
- Стабільність або конфліктність сімейних зв'язків [57].

Цікавий підхід до проблеми пропонує Л. Гончар, яка у своїх дослідженнях глибоко аналізує умови та механізми формування гуманних дитячо-батьківських взаємин. Вона визначає їх як двосторонні динамічні суб'єкт-суб'єктні зв'язки, в основі яких лежить синтез моральних знань, емоційних мотивів та цінностей. Це усвідомлене взаємне прийняття батьками та дітьми один одного, що проявляється в їхній реальній поведінці [20].

Важливий внесок у дослідження сімейних зв'язків зробила О. Безпалько, яка розглядає сімейні взаємини як довготривалу двосторонню взаємодію між батьками і дітьми. Вона підкреслює, що ці взаємини включають як прямі, так і обернені зв'язки, які впливають на психологічне благополуччя всіх членів сім'ї [5].

Трубавіна наголошує, що процес саморозвитку кожного члена сім'ї є важливою складовою ефективного виховання дитини. Усвідомлення власної ролі у сім'ї та взаємозв'язків між батьками й дітьми визначає рівень гармонії у родині [70].

Сім'я як соціальний інститут формує унікальний тип міжособистісних взаємин, що базується на ставленні батьків до своєї дитини. На думку А. Капської, саме батьківське ставлення є визначальним фактором у вихованні та становленні особистості дитини. Дослідниця виділяє різні варіанти батьківського ставлення:

1. Безумовне прийняття – батьки приймають дитину такою, якою вона є, підтримують її незалежно від поведінки та досягнень.
2. Умовне прийняття – любов і підтримка залежать від певних характеристик чи досягнень дитини.
3. Суперечливе (амбівалентне) ставлення – поєднання позитивних і негативних почуттів до дитини.
4. Емоційна байдужість (аномія) – відсутність глибокого емоційного зв'язку з дитиною.
5. Приховане або відкрите несприйняття – ворожість або відчуженість стосовно власної дитини [30].

Отже, дитячо-батьківські взаємини є складним, багатокомпонентним феноменом, що визначає не лише розвиток дитини, а й функціонування всієї сімейної системи. Вони залежать від емоційної атмосфери в родині, характеру комунікації, виховних стратегій батьків, а також від суб'єктивного сприйняття дитиною власного місця у сім'ї.

Різні наукові підходи доводять, що успішна сімейна взаємодія можлива лише за умови гармонійного поєднання довіри, емоційної підтримки та усвідомленої відповідальності батьків за формування особистості дитини.

1.4. Теоретичне обґрунтування впливу дитячо-батьківських відносин на формування резилієнтності підлітків в умовах війни

Під дитячо-батьківськими відносинами мається на увазі сукупність емоційних, поведінкових та когнітивних взаємодій між батьками та дітьми, що визначають їхній психологічний комфорт, соціальну адаптацію та особистісний розвиток. Вони є основним механізмом формування моральних орієнтирів, самооцінки та стратегій подолання стресу в підлітковому віці.

Сучасні науковці у своїх працях виокремлюють два основних аспекти дитячо-батьківських відносин:

Перший це ставлення батьків до дитини – включає рівень підтримки, виховний стиль, комунікацію та емоційну залученість.

Другий це ставлення дитини до батьків – відображає рівень довіри, взаєморозуміння та здатність підлітка отримувати емоційну підтримку від батьків [17].

Резилієнтність – це здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після кризових подій. В умовах війни цей показник набуває особливого значення, оскільки визначає психологічну стійкість підлітка перед впливом травматичних обставин.

До основних компонентів резилієнтності підлітків можна віднести наступні:

1. Емоційна регуляція – здатність контролювати власні емоції та знижувати рівень тривожності.
2. Соціальна підтримка – можливість отримання допомоги та підтримки від родини, друзів та суспільства.
3. Когнітивна гнучкість – уміння адаптуватися до нових обставин і знаходити ефективні рішення у складних ситуаціях.
4. Почуття контролю – переконаність у власній здатності впливати на події та приймати важливі рішення.

Психологічна підтримка з боку батьків є ключовим фактором розвитку резиліентності у підлітків. Дослідження свідчать, що теплі, довірливі стосунки у родині сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу.

Під час проведення дослідження можна виділити наступні фактори дитячо-батьківських відносин, що впливають на резиліентність підлітків:

Емоційна підтримка – зниження рівня стресу та розвиток позитивного мислення. Дорослий, який хоче емоційно підтримати своє чадо, повинен зосередитися на його перевагах і позитивні сторони. Також батьку необхідно надавати увагу дитині при невдачах і труднощах. Щоб навчитися підтримувати, дорослій людині доведеться змінити звичний стиль спілкування з сином або дочкою. Наприклад, замість того, щоб нескінченно вказувати дитині на його помилки і недосконаlostі, батько повинен зосередитися на позитивній стороні його вчинків [3].

Батько та мати, які підтримують, обов'язково вірять в свого спадкоємця. Від таких дорослих часто можна почути, що їх дитина – талановита і успішна, навіть якщо на певному етапі життя у неї все складається не кращим чином. Справа в тому, що співпереживати і допомагати чаду потрібно не тільки, коли йому добре, але й коли йому погано. Крім того, існують основні принципи, які допомагають дорослим налагодити емоційний контакт з дітьми.

Авторитетний стиль виховання – поєднання чітких правил з емоційною близькістю сприяє стабільності психоемоційного стану підлітка.

Особливістю авторитетного стилю є повна відсутність будь-якої ієрархії, всі члени малої соціальної групи рівні один перед одним. При авторитетному способі виховання дитина розвивається гармонійно, в більш зрілому віці її таланти і особливості проявляються яскравіше, ніж при інших моделях виховання, а родинний зв'язок зі старшими міцнішає. Діти, чиї батьки дотримуються даної моделі виховання, виростають самостійними, чуйними, відповідальними. Вони вміють визнавати власні помилки і нести за них відповідальність. Також вони чітко розуміють суть понять покарання і

заохочення, їм не знайомий фізичний спосіб покарання, але це не означає, що вони розпечені. При вихованні наступного покоління такі діти ніколи не будуть заохочувати просто так і надмірно балувати [16].

Відкритість до комунікації – можливість обговорення страхів та переживань допомагає знижувати рівень невизначеності та тривожності.

Підтримка автономії – сприяє формуванню відповідальності та впевненості у собі.

В умовах війни підлітки стикаються з численними стресовими факторами, такими як втрата відчуття безпеки, зміна соціального середовища та нестабільність майбутнього. Дослідження показують, що у сім'ях, де зберігається емоційна близькість та підтримка, підлітки демонструють вищий рівень психологічної стійкості та здатності адаптуватися до нових реалій.

Батьки відіграють важливу роль у формуванні адаптаційних механізмів у дітей та підлітків, особливо в кризових умовах. Для сприяння зміцненню резиліентності у підлітків батьки повинні використовувати основні стратегії, такі як: збереження сімейних традицій – підтримує почуття стабільності та звичності, формування позитивного мислення – допомагає підліткам знаходити нові можливості навіть у складних ситуаціях, розвиток навичок саморегуляції – сприяє подоланню тривожності та страху, залучення до волонтерської діяльності – підсилює відчуття значущості та соціальної підтримки [38].

Дитячо-батьківські відносини є критичним фактором у формуванні резиліентності підлітків, особливо в умовах війни. Батьки, які забезпечують емоційну підтримку, відкриту комунікацію та стабільне сімейне середовище, сприяють розвитку психологічної стійкості у своїх дітей. Таким чином, підвищення рівня резиліентності підлітків можливе через збереження теплих сімейних взаємин, формування почуття безпеки та підтримку автономії у дітей.

Висновки до розділу 1

В першому розділі магістерського дослідження нами здійснено теоретичний аналіз проблеми дитячо-батьківських відносин в умовах війни та визначено психологічні особливості резилієнтності у підлітковому віці. Теоретичне узагальнення проблеми резилієнтності особистості показало, що й нині існує певна неузгодженість у трактуванні цього явища, існує багато дефініцій у визначенні поняття «резилієнтність», дослідниками використовуються різні терміни, тощо.

В результаті аналізу нами виокремлено фактори, що сприяють формуванню резилієнтності. Резилієнтність визначено як здатність особистості справлятися з різноманітними проблемами чи труднощами, повернення до попереднього стану (який був до виникнення труднощів), рух вперед, прогрес через труднощі, проблеми до нового етапу життя.

Досліджено ключові характеристики резилієнтності підлітків: адаптаційні властивості особистості підлітка, впевненість у власних силах, досвід вдалого вирішення життєвих негараздів та труднощів, емоційна та поведінкова саморегуляція, відповідальність, адекватна самооцінка, достатній рівень розвитку інтелекту, орієнтація на досягнення цілей, навички самоорганізації та планування часу, тощо.

Виокремлено фактори ризику та фактори захисту, які можуть як сприяти (захисні фактори), так і перешкоджати (фактори ризику) формуванню резилієнтності підлітків. Проаналізовано моделі формування резилієнтності. Їх втілення можливе на різних рівнях: фізіологічний (підтримка та турбота про здоров'я дітей та молоді); розвиток індивідуальних якостей (самоефективність, планування та цілепокладання, зібраність та ін.); робота з когніціями (сприймання проблем як частини життя, уникання катастрофізації, розширення перспективи та ін.); соціальний рівень (співпраця і взаємодія з найближчим соціальним оточенням – сім'я, друзі, неформальні групи, тощо); робота з

соціальними інститутами (формування у педагогічних працівників майстерності та компетентності у питанні формування резилієнтності особистості, тощо).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН ТА ЇХ ВПЛИВУ НА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Програма емпіричного дослідження дитячо-батьківських відносин як чинника резильєнтності підлітків в умовах війни

У контексті повномасштабної війни в Україні особливої актуальності набуває вивчення психологічних механізмів, які забезпечують збереження психічного здоров'я та адаптаційного потенціалу підлітків. Одним із таких механізмів є резильєнтність - здатність особистості зберігати стійкість до стресу, відновлюватися після травматичних подій і підтримувати позитивне функціонування. Наукова література підтверджує, що одним із ключових чинників формування резильєнтності в підлітковому віці є якість дитячо-батьківських відносин. Саме в сімейному середовищі підлітки засвоюють моделі реагування на труднощі, відчуття безпеки, підтримки та емоційної включеності.

У першому розділі нами було досліджено теоретичні аспекти дитячо-батьківських відносин та як вони впливають на резильєнтність підлітків в умовах війни.

Другий розділ нашого дослідження присвячений емпіричному дослідженню теоретичних аспектів дитячо-батьківських відносин як чинника резильєнтності підлітків у воєнний час.

Мета даного емпіричного дослідження полягає у виявленні зв'язку між особливостями дитячо-батьківської взаємодії та рівнем резильєнтності підлітків, які проживають в умовах воєнної нестабільності. Зокрема, дослідження спрямоване на вивчення того, як сприйнята емоційна підтримка, автономія, жорсткий контроль або нестача контакту з батьками можуть впливати на здатність підлітків адаптуватися до воєнної реальності та зберігати психічну стійкість.

Збір емпіричних даних було здійснено шляхом онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms, що дозволяє забезпечити доступність та анонімність участі, а також охопити респондентів з різних регіонів країни, включно з тими, хто вимушено перемістився або проживає в зоні підвищеного ризику. У дослідженні взяли участь 37 підлітків віком від 13 до 17 років, які навчаються у загальноосвітніх школах, ліцеях та перебувають у постійному контакті з одним або обома батьками та 11 батьків.

Використано стандартизовані психодіагностичні методики, адаптовані для української вибірки, зокрема:

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience);
2. Шкала рівня ситуативної тривожності Спілбергера STAI;
3. Методика «Батьків оцінюють діти»;
4. Методика вивчення батьківських установок / PARI.

Перша методика нашого дослідження, це шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, скорочено CD-RISC) є однією з найбільш валідних і широко застосовуваних психодіагностичних методик для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості. Вона була розроблена Девідом Конором і Джонатаном Девідсоном у 2003 році як інструмент для кількісного оцінювання здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після психотравмуючих подій та ефективно функціонувати в умовах тиску, невизначеності або кризи.

Ця шкала ґрунтується на розумінні резильєнтності як багатовимірного конструкта, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти адаптації. Згідно з авторською концепцією, резильєнтна особистість здатна мобілізувати внутрішні ресурси, використовувати зовнішню підтримку, зберігати оптимізм і внутрішній контроль, незважаючи на наявність потенційно деструктивних чинників.

Оригінальна версія CD-RISC містить 25 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою - від 0 (абсолютно не згоден)

до 4 (повністю згоден). Отже, сума балів може коливатися від 0 до 100, де вищий показник свідчить про вищий рівень резильєнтності. Методика охоплює такі аспекти психологічної стійкості, як: здатність до адаптації в складних умовах, впевненість у собі, терпимість до негативних емоцій, здатність контролювати імпульси, цілеспрямованість, витривалість, схильність до пошуку підтримки, а також тенденція до позитивного переосмислення досвіду.

Процедура застосування шкали є простою та не потребує спеціальних умов. Опитування можна проводити як у паперовому, так і в електронному форматі. Респонденту пропонують уважно прочитати кожне твердження й обрати той варіант відповіді, який найточніше відображає його стан або поведінку протягом останнього періоду життя (зазвичай 1–2 місяці). Інструкція повинна містити акцент на щирості відповідей і відсутності правильних або неправильних варіантів.

Після заповнення опитувальника проводиться підрахунок загального балу, а за потреби - і факторних показників (в адаптованих версіях шкали виділяють 3–5 факторів, залежно від модифікації). Результати можуть інтерпретуватися у контексті вікової, гендерної або клінічної вибірки, що дозволяє здійснити порівняльний аналіз або визначити ризикові групи.

У практиці психолога CD-RISC може використовуватися як скринінговий інструмент для оцінки психоемоційної стабільності у підлітків, дорослих, військовослужбовців, біженців, а також у роботі з посттравматичним стресовим розладом. Зокрема, в умовах війни ця методика є надзвичайно актуальною для виявлення внутрішніх ресурсів особистості, планування психокорекційної роботи та оцінки динаміки змін після втручань (психотерапії, тренінгів тощо).

У роботі з підлітками важливо адаптувати формулювання тверджень до їх вікових особливостей і проводити додаткову бесіду після заповнення, щоби краще зрозуміти емоційний контекст відповідей. CD-RISC є надійним джерелом інформації про приховані резерви особистості та її потенціал до відновлення в умовах стресу, що робить цю методику важливою складовою комплексного психологічного діагностування.

Друга методика, якою ми користувалися під час проведення емпіричного дослідження це шкала тривожності Спілбергера (STAI - State-Trait Anxiety Inventory) - це психодіагностичний інструмент, який дозволяє оцінити дві форми тривожності: ситуативну (тобто таку, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію) та особистісну (стабільну індивідуальну рису, що характеризує схильність людини переживати тривогу в різних обставинах).

Методика була створена Чарльзом Спілбергером у співавторстві з Річардом Г'анніном і розроблена на основі когнітивно-емоційної концепції тривоги. Основна ідея полягає в тому, що тривожність - це не лише реакція на зовнішню загрозу, а й внутрішня характеристика особистості, яка зумовлює сприйняття і переробку інформації, пов'язаної з небезпекою чи невизначеністю.

Структура опитувальника складається з 40 тверджень:

- перші 20 запитань вимірюють ситуативну тривожність (State Anxiety) - це емоційна реакція у конкретний момент, залежна від обставин, у яких перебуває особа;
- наступні 20 запитань оцінюють особистісну тривожність (Trait Anxiety) - відносно стійку схильність до тривожного реагування.

Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою. Для ситуативної тривожності респондент вказує, як він почувається «зараз», тоді як у частині особистісної тривожності - як він зазвичай себе почуває. Бали підсумовуються окремо для кожного типу тривожності, що дозволяє сформулювати два незалежні індикатори.

Інтерпретація результатів ґрунтується на діапазонах:

- низький рівень тривожності (до 30 балів);
- середній (31–45 балів);
- високий (понад 45 балів).

Ці значення допомагають психологу встановити ступінь емоційного напруження та виявити внутрішні психологічні конфлікти, схильність до невротичних розладів або психоемоційного виснаження.

Методика є універсальною та широко використовується як у клінічній практиці (при діагностиці тривожних станів, неврозів, ПТСР), так і у дослідженнях, зокрема в освітньому середовищі для вивчення стану студентів чи підлітків. У воєнний час шкала Спілбергера є особливо актуальною для моніторингу психоемоційного стану осіб, що перебувають у стані хронічного стресу, включаючи дітей, переселенців, педагогів, військових та цивільне населення.

Практичне застосування шкали дуже просте. Опитувальник може бути поданий як у паперовому, так і в онлайн-форматі. Заповнення триває приблизно 10–15 хвилин, після чого психолог здійснює підрахунок балів згідно з ключем. Важливо не лише інтерпретувати отримані цифри, а й аналізувати їх у контексті життєвих обставин, соціальної підтримки та особистісних ресурсів людини.

Таким чином, STAI дозволяє отримати цілісне уявлення про внутрішній емоційний фон людини, визначити потребу в підтримці, інтервенції чи подальшому психотерапевтичному супроводі.

Третьою методикою, застосованою нами для глибокого вивчення дитячобатьківських відносин стала методика «Батьків оцінюють діти».

Методика «Батьків оцінюють діти» є психодіагностичним інструментом, призначеним для вивчення суб'єктивного сприйняття дитиною своїх батьків та сімейної динаміки. Основний принцип полягає в тому, що дитина самостійно ранжує або оцінює певні якості, характеристики та поведінкові прояви обох батьків. Це дозволяє виявити емоційний стан дитини, асоціації з кожним з батьків, а також рівень відчуття підтримки, безпеки, розуміння, або ж, навпаки, напруження, страху чи несправедливості.

Стандартна процедура передбачає пред'явлення дитині переліку тверджень, які стосуються матері та батька окремо. Ці твердження можуть мати форму, наприклад: «Мама уважно мене слухає», «Батько часто виявляє гнів», «Я із задоволенням проводжу час з мамою», «Батько надає мені підтримку». Дитина повинна визначити ступінь відповідності цих тверджень її особистому досвіду, використовуючи певну шкалу оцінювання (наприклад, від «ніколи» до «завжди»

або числову шкалу від 1 до 5). Таким чином, дитина отримує можливість висловити своє ставлення без вербальних пояснень та ризику зіткнутися з нерозумінням чи осудом.

Перед початком роботи психолог створює безпечне та довірливе середовище для дитини. Важливо роз'яснити, що методика не є оцінкою батьків чи самої дитини, а слугує інструментом для глибшого розуміння її емоційного світу. Також підкреслюється відсутність «правильних» чи «неправильних» відповідей. Присутність батьків під час виконання завдання є неприпустимою, оскільки це може вплинути на щирість відповідей дитини.

Після заповнення дитиною анкети, психолог проводить детальний аналіз отриманих даних. Основна увага приділяється емоційному ставленню дитини до кожного з батьків, рівню її близькості та довіри до них, а також сприйняттю їхньої поведінки як суворої чи підтримуючої. Особливо важливим є виявлення можливих розбіжностей в оцінках матері та батька, оскільки дитячий досвід взаємодії з кожним із них може суттєво відрізнятися. Результати аналізу дозволяють психологу ідентифікувати джерела ресурсів та напруження для дитини, розкрити невисловлені емоції та визначити дефіцити у задоволенні її потреб (уваги, стабільності, поваги, емоційної підтримки).

Наступним етапом є делікатне обговорення результатів з батьками. Цей процес відбувається без висловлення звинувачень, з акцентом на потребах та переживаннях дитини. За необхідності, батькам надаються рекомендації щодо оптимізації сімейної взаємодії, методів підтримки дитини та корекції стилю комунікації.

Методика «Батьків оцінюють діти» є цінним діагностичним інструментом у сімейній психології. Вона сприяє виявленню прихованих проблем, глибшому розумінню емоційного стану дитини та формуванню підґрунтя для покращення взаєморозуміння та гармонізації сімейних стосунків.

Останньою методикою, застосованою нами для глибокого вивчення дитячо-батьківських відносин стала методика вивчення батьківських установок / PARI.

Інструмент під назвою PARI (Parental Attitude Research Instrument) був розроблений американськими психологами Е.С. Шефером та Р.К. Беллом. Його головна мета — дослідити, як батьки ставляться до різних аспектів свого сімейного життя та як вони сприймають власну роль у родині.

У рамках цієї методики виділено 23 ключові характеристики, які охоплюють широкий спектр взаємодії батьків з дітьми та їхньої загальної участі в сімейних справах. Ці характеристики поділяються на дві основні категорії:

- 8 показників стосуються сприйняття батьками своєї ролі в сім'ї.
- 15 показників зосереджені на взаєминах батьків з дитиною.

Ставлення до сімейної ролі:

Ці 8 показників (з номерами 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23) розкривають такі аспекти:

- Обмеженість інтересів жінки виключно сімейними справами (3).
- Відчуття самопожертви, пов'язане з материнством (5).
- Наявність конфліктів у сімейних стосунках (7).
- Надмірний авторитет батька в родині (11).
- Незадоволеність роллю домогосподарки (13).
- Байдужість чоловіка до сімейних справ (17).
- Домінування матері в сімейній ієрархії (19).
- Залежність та брак самостійності у матері (23).

Ставлення до дитини:

Взаємини з дитиною аналізуються за трьома основними напрямками:

I. Гармонійний емоційний зв'язок:

Ця група (показники 1, 14, 15, 21) відображає позитивні аспекти взаємодії:

- Заохочення дитини до вільного висловлення своїх думок (1).
- Формування партнерських стосунків з дитиною (14).
- Стимулювання активності та ініціативи дитини (15).
- Вибудовування рівноправних стосунків між батьками та дитиною (21).

II. Надмірна емоційна відстороненість:

Ці показники (8, 9, 16) вказують на труднощі у встановленні близького контакту:

- Прояви дратівливості або запальності у спілкуванні з дитиною (8).
- Надмірна суворість у ставленні до дитини (9).
- Уникнення контакту та спілкування з дитиною (16).

III. Надмірна зосередженість на дитині:

Ця група показників (2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22) описує ситуації, коли увага до дитини стає надмірною:

- Надмірна опіка, що призводить до формування залежності (2).
- Придушення волі або опору дитини (4).
- Бажання надмірно захищати дитину або створювати для неї штучну атмосферу безпеки (6).
- Прагнення ізолювати дитину від впливу зовнішнього світу (10).
- Придушення проявів агресивності у дитини (12).
- Стимування сексуального розвитку дитини (18).
- Надмірне втручання в особистий простір дитини (20).
- Бажання прискорити природний процес розвитку дитини (22).

Як працює методика:

Методика PARI складається з 115 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою згоди чи незгоди. Ці твердження розташовані у певному порядку. Після заповнення анкети, результати обробляються за спеціальним ключем, що дозволяє перевести відповіді в бали.

Сума балів за кожною ознакою визначає ступінь її вираженості. Максимально можлива оцінка – 20 балів, мінімальна – 5 балів.

Високий рівень вираженості ознаки спостерігається при оцінках від 18 до 20 балів.

Низький рівень вираженості ознаки фіксується при оцінках від 5 до 8 балів.

Таким чином, методика PARI надає комплексний інструмент для глибокого аналізу батьківських установок, виявляючи як позитивні, так і потенційно проблемні аспекти сімейних взаємин.

2.2 Аналіз резильєнтності підлітків в умовах війни

У нашому опитуванні взяли участь 37 підлітків віком від 13 до 17 років, які навчаються у загальноосвітніх школах, ліцеях та перебувають у постійному контакті з одним або обома батьками.

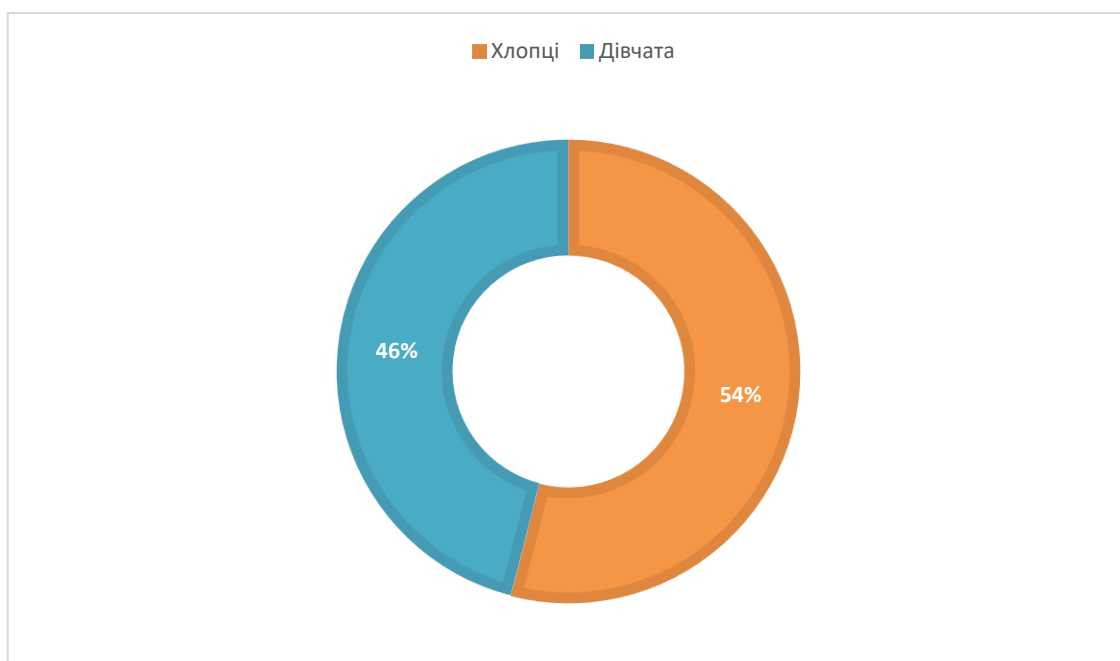


Рисунок 2.1. Схема розподілу респондентів за статтю

Джерело: створено автором

Опрацювавши відповіді по першій методиці зазначеній у пункті 2.1. можемо провести наступний аналіз, який наведено в таблицях 2.1. та 2.2.

Таблиця 2.1.

Результати опитування за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience)

Рівень резильєнтності	Кількість	Відсоток (%)
Низький	8	21.6%

Середній	24	64.9%
Високий	5	13.5%

Джерело: створено автором

Таблиця 2.2.

Розподіл за статтю та рівнем резильєнтності

Стать	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Дівчата	23.5	64.7	11.8
Хлопці	20.0	65.0	15.0

Джерело: створено автором

Більшість підлітків (майже 65%) демонструють середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність базових адаптивних ресурсів у контексті тривалого стресу, пов'язаного з воєнною ситуацією. Це означає, що такі підлітки мають помірну здатність справлятися з труднощами, проявляти емоційну гнучкість, хоча іноді можуть потребувати підтримки.

Низький рівень резильєнтності спостерігається у 21.6% респондентів - це група ризику, до якої слід привернути увагу шкільних психологів, педагогів і соціальних працівників. У таких підлітків вірогідні прояви емоційної нестабільності, високого рівня тривоги, дезадапційної поведінки або навіть симптомів дистресу. Рівномірний розподіл цієї категорії серед хлопців і дівчат (приблизно по 20–23%) свідчить про те, що стать у даному випадку не є визначальним чинником низької стійкості.

Високий рівень резильєнтності показали лише 5 осіб (13.5%), з яких трохи більше - хлопці (15%) порівняно з дівчатами (11.8%). Це свідчить про наявність сформованих механізмів саморегуляції, емоційної стабільності та здатності використовувати кризу як ресурс. Такі підлітки, зазвичай, мають адекватні дитячо-батьківські стосунки з елементами підтримки, автономії та довіри.

Таким чином, результати підкреслюють важливість роботи з сім'єю як ресурсною системою. Подальший аналіз буде спрямований на виявлення зв'язку між типами батьківського ставлення та рівнями резильєнтності.

Для виявлення ставлення батьків до підлітків та до своєї сімейної ролі було використано методику «Батьків оцінюють діти». Результати, отримані в ході проведення даної методики, представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Основні показники по методиці «Батьків оцінюють діти»

Показник	Мама (середнє)	Тато (середнє)	Коментар
Емоційна підтримка	4,2	3,4	Підлітки частіше відчують емоційну близькість і можливість поділитися

			переживаннями саме з матір'ю.
Вислуховування і розуміння	4,0	3,1	Матері, на думку підлітків, більш уважні до емоцій і думок дітей; щодо батьків відзначається більша дистанційність.
Суворість/контроль	3,0	3,8	Тата сприймаються як більш вимогливі й контролюючі, тоді як мами — більш гнучкі.
Справедливість	3,7	3,4	Рівень справедливості у ставленні до підлітків у матерів оцінений трохи вище.
Підтримка інтересів, хобі	4,1	3,5	Матері частіше беруть участь у житті підлітка, цікавляться його захопленнями.

Здатність заспокоїти, підбадьорити	4,3	3,3	В емоційно складних ситуаціях підлітки більше покладаються на матір.
Настанови, поради	3,9	3,7	Поради обох батьків загалом високо оцінені, але поради матері здаються доступнішими та м'якшими.
Спільне проведення часу	3,8	3,2	Матері частіше залучені до щоденного життя підлітків; батьки — менше часу проводять разом.
Почуття безпеки	4,1	3,8	З обома батьками підлітки в цілому відчують себе захищено, але з мамою — трохи більше емоційної безпеки.

Конфліктність у взаєминах (низькі бали — низький рівень конфліктів)	2,3	2,9	Конфлікти частіше виникають із батьком, найчастіше через правила, навчання та контроль.
---	-----	-----	---

Джерело: створено автором

Згідно з опитуванням, емоційний клімат у стосунках з батьками переважно позитивний, але має помітні відмінності між матір'ю та батьком. Матері оцінюються значно вище за показниками емоційної підтримки, вміння слухати, близькості, участі в житті дитини та чутливості до її переживань. Це пояснює, чому підлітки частіше звертаються до матерів з особистими питаннями та внутрішніми труднощами, сприймаючи їх як більш доступних, уважних та теплих.

Батьки, натомість, сприймаються підлітками як більш суворі, схильні до контролю та формального спілкування. Хоча вони й забезпечують відчуття безпеки та надають слушні поради, емоційна близькість з ними оцінюється нижче. Це може бути пов'язано з меншим часом, проведеним разом, що обмежує формування глибокого емоційного зв'язку. Крім того, саме з батьком частіше виникають суперечки, переважно стосовно дисципліни, навчання чи побутових правил.

Ці відмінності не означають негативні чи дисфункційні стосунки. Скоріше, вони відображають типовий для підліткового віку розподіл сімейних ролей: мама виступає як джерело емоційної підтримки та стабільності, а батько – як фігура, що встановлює правила, вимоги та структуру. Водночас, результати свідчать про

потребу підлітків у більшій залученості батька, зменшенні конфліктності та посиленні емоційної взаємодії.

Для виявлення ставлення батьків до підлітків та до своєї сімейної ролі було використано методику PARI. Результати, отримані в ході проведення даної методики, представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Зведена таблиця результатів опитування PARI

№	Шкала (батьківські установки)	Сума балів (усі батьки)	Середній бал	Рівень вираженості
1	Домінування матері	77	7.0	Високий
2	Надмірна опіка	65	5.9	Середній
3	Надмірна моральна відповідальність	70	6.4	Високий
4	Прагнення прискорити розвиток	63	5.7	Середній
5	Страх образити дитину	58	5.3	Середній
6	Уникання конфліктів	68	6.2	Високий
7	Обмеження самостійності	66	6.0	Середній
8	Автономія матері	55	5.0	Середній
9	Автономія дитини	49	4.5	Низький
10	Високий рівень вимогливості	74	6.7	Високий
11	Страх втратити дитину	71	6.5	Високий
12	Залежність матері від сім'ї	52	4.7	Низький
13	Придушення агресії	60	5.5	Середній
14	Визнання прав дитини	69	6.3	Високий

15	Надконтроль	76	6.9	Високий
16	Придушення сексуальності	64	5.8	Середній
17	Авторитет батьків	72	6.5	Високий
18	Тісність контактів	61	5.5	Середній
19	Спільність з дитиною	67	6.1	Високий
20	Залежність матері від ролі матері	73	6.6	Високий
21	Придушення волі	62	5.6	Середній
22	Покарання	50	4.5	Низький
23	Ворожість	46	4.2	Низький

Джерело: створено автором на основі опитування

У рамках дослідження, присвяченого вивченню ставлення батьків до виховання дітей за допомогою методики PARI, було опитано одинадцять респондентів: шість матерів та п'ять батьків. Отримані дані виявили спільні закономірності у поглядах дорослих на процес виховання. Оцінка проводилася за двадцятьма трьома критеріями, кожен з яких відображав певний аспект взаємодії між батьками та дітьми. Максимально можливий бал за кожним критерієм становив дев'ять. Для зручності порівняння вираженості батьківських установок, середні показники були переведені у відсотки.

Основні виявлені тенденції:

Аналіз загальних результатів показав, що найсильніше виражені установки, пов'язані з контролем та емоційною залученістю у виховання. Зокрема, високі відсоткові показники були зафіксовані за такими критеріями, як:

— «Домінування матері» (77,8 %): вказує на прагнення матері відігравати провідну роль у вихованні.

— «Надконтроль» (76,7 %): свідчить про тенденцію до надмірного контролю за поведінкою дитини.

- «Високий рівень вимогливості» (74,4 %): демонструє високі очікування батьків щодо дитини.
- «Залежність від ролі матері» (73,3 %): підкреслює важливість материнської ролі для батьків.
- «Страх втратити дитину» (72,2 %): відображає глибоку емоційну прив'язаність та певну тривожність батьків.
- «Авторитет батьків» (72,2 %): вказує на прагнення батьків зберігати свою центральну позицію у сім'ї.

Ці результати свідчать про те, що більшість опитаних батьків прагнуть зберігати лідерство у вихованні, ретельно стежити за поведінкою своїх дітей та вважають свою роль у сімейній ієрархії ключовою. Високий показник страху втратити дитину підкреслює сильну емоційну прив'язаність та певну тривожність, що супроводжує батьківство.

Помірні показники:

Середні значення були виявлені за критеріями, що описують турботливий, але дещо обмежувальний стиль взаємодії з дитиною. До них належать:

- «Надмірна опіка» (65,6 %): вказує на тенденцію до надмірної турботи про дитину.
- «Обмеження самостійності» (66,7 %): свідчить про прагнення батьків обмежувати самостійність дитини.
- «Уникання конфліктів» (68,9 %): демонструє схильність батьків уникати відкритих суперечок.
- «Придушення агресії» (61,1 %): вказує на спроби контролювати прояви агресії у дитини.
- «Тісність контактів» (61,1 %): відображає бажання підтримувати близькі стосунки.
- «Придушення волі» (62,2 %): свідчить про прагнення батьків впливати на рішення дитини.

Ці дані дозволяють припустити, що батьки загалом прагнуть підтримувати позитивні емоційні стосунки з дітьми, уникати відкритої конфронтації, але водночас зберігати контроль над поведінкою та прийняттям рішень дитиною.

Низькі показники:

Найнижчі відсоткові показники були зафіксовані за критеріями, пов'язаними з **агресивними або дистанційованими формами виховання.

Зокрема:

- «Ворожість» (46,7 %): свідчить про відсутність агресивного ставлення до дитини.
- «Покарання» (50 %): вказує на помірне використання покарань.
- «Автономія дитини» (50 %): демонструє, що батьки не завжди надають дитині повну свободу дій.
- «Залежність матері від сім'ї» (52,2 %): відображає певний рівень самостійності матері у сімейних питаннях.

Низький рівень вираженості цих критеріїв свідчить про те, що більшість батьків не схильні до жорстких методів виховання, відсторонення від дитини або проявів агресії. Однак, показник "Автономія дитини", який знаходиться на межі низьких значень, вказує на тенденцію батьків обмежувати самостійність дитини, навіть без застосування прямого покарання.

Відмінності між матерями та батьками:

- При аналізі результатів окремо за статтю батьків виявлено певні відмінності у їхніх установах. У матерів більш вираженими виявилися такі установи, як:
- «Домінування» (81 %): матері частіше прагнуть відігравати провідну роль.
- «Надконтроль» (78 %): матері схильні до більш інтенсивного контролю.
- «Страх втратити дитину» (73 %): матері демонструють вищий рівень тривожності щодо безпеки дитини.
- «Високий рівень вимогливості» (75 %): матері мають вищі очікування від дітей.
- «Визнання прав дитини» (71 %): матері частіше враховують права дитини.

Ці дані свідчать про поєднання контролюючих тенденцій з емоційною теплотою. Матері активно залучені у виховний процес, прагнуть керувати ним, але водночас демонструють турботу та намагаються уникати агресивних дій. Низькі показники за шкалами «Покарання» (48 %) та «Ворожість» у матерів підтверджують їхню схильність до м'якших методів виховання та відсутність агресії.

2.3 Особливості зв'язку дитячо-батьківських відносин та резильєнтності підлітків в умовах війни

Розглянемо другу методику нашого дослідження шкалу рівня ситуативної тривожності Спілбергера STAI та результати, які будуть наведені на рисунку 2.2. та рисунку 2.3.

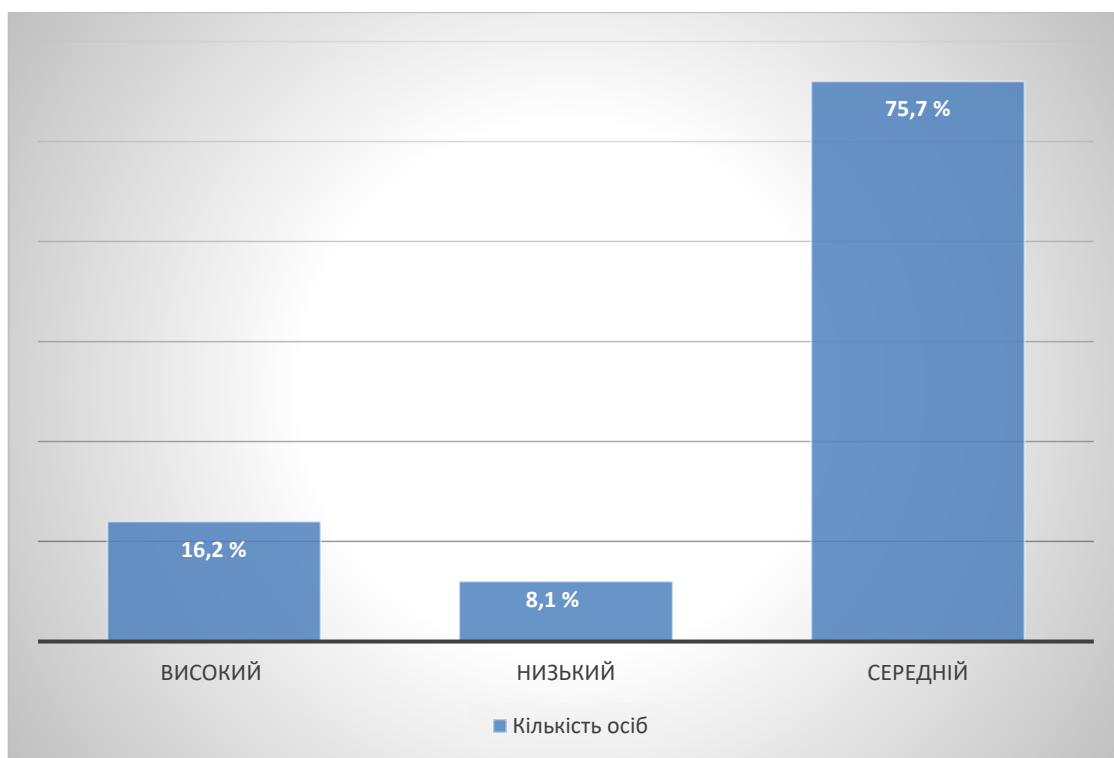


Рисунок 2.2. Рівні ситуативної тривожності STAI

Джерело: створено автором

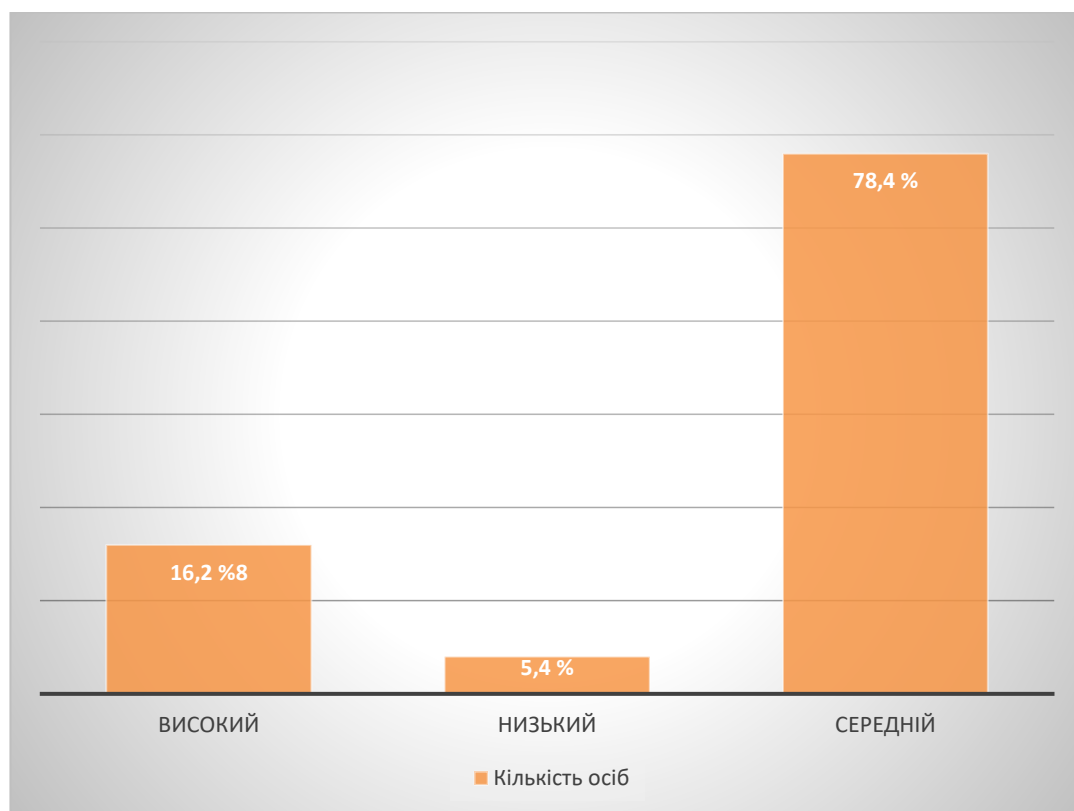


Рисунок 2.3. Рівні особистісної тривожності STAI

Джерело: створено автором

На двох вертикальних діаграмах відображено розподіл респондентів за рівнями тривожності, виміряної за Шкалою тривожності Спілбергера STAI, двох її вимірах - ситуативному (тобто тривожності, яка виникає у відповідь на конкретну ситуацію) та особистісному (стійкій індивідуальній схильності до тривоги).

На першій діаграмі зліва представлено рівні ситуативної тривожності. Найбільша кількість респондентів, а саме 28 осіб, продемонстрували середній рівень - це становить 75,7% усієї вибірки. Це свідчить про те, що більшість підлітків здатні контролювати свій емоційний стан навіть у стресових обставинах, однак при цьому перебувають у постійному фоні напруження, що не є патологічним, але вказує на потребу в емоційній підтримці. Шестеро учасників (16,2%) мали високий рівень ситуативної тривожності. Це означає, що в ситуаціях реальної або уявної загрози вони можуть переживати виражене психоемоційне збудження, неспокій, втрату контролю або навіть соматичні

симптоми (наприклад, серцебиття, м'язове напруження, тремор). Лише троє респондентів (8,1%) виявили низький рівень ситуативної тривожності, що вказує на спокій, врівноваженість або можливу емоційну відстороненість.

На другій діаграмі зображено дані за особистісною тривожністю. Показники тут ще більш зосереджені в межах середнього рівня - 29 респондентів (78,4%) виявили стійку, помірну схильність до тривожних переживань. Це типовий рівень для підліткового віку, особливо в умовах воєнної нестабільності. Високий рівень особистісної тривожності мали 8 осіб (16,2%), що може вказувати на хронічну тривожність, невротичні риси або постійне емоційне напруження внаслідок тривалого психологічного навантаження. Найменша частка - лише 2 підлітки (5,4%) - продемонстрували низький рівень тривожності як особистісної риси, що дозволяє припустити наявність у них більш адаптивних, ресурсних механізмів реагування.

Зведені таблиці підкріплюють графічну інформацію числовими значеннями. У таблиці щодо ситуативної тривожності зазначено: 6 респондентів (16,2%) з високим рівнем, 3 (8,1%) - з низьким і 28 (75,7%) - із середнім. У таблиці особистісної тривожності: 6 осіб (16,2%) - високий рівень, 2 (5,4%) - низький, і 29 (78,4%) - середній.

Ці дані свідчать про те, що більшість підлітків мають відносно стабільний емоційний фон, незважаючи на вплив зовнішніх стресових факторів. Проте близько шістнадцяти відсотків як за ситуативною, так і за особистісною тривожністю - це група ризику, яка потребує психологічного супроводу або додаткової психодіагностики.

У сучасних умовах затяжної воєнної ситуації дитячо-батьківські відносини виступають одним із ключових чинників формування психологічної стійкості (резильєнтності) підлітків. Результати дослідження, що ґрунтуються на даних 11 батьків (6 матерів та 5 батьків) та 37 підлітків, виявили низку закономірностей, які дозволяють глибше зрозуміти механізми адаптації дитини до хронічного стресу.

Згідно з методикою PARI (Parental Attitude Research Instrument), більшість батьків продемонстрували виражену емоційну теплоту та контроль у взаємодії з дитиною. Середній показник емоційної підтримки склав близько 42,4%, що свідчить про наявність стабільних позитивних емоційних зв'язків у сім'ях. При цьому контроль та структурованість виховних стратегій (35,1%) проявляються у вигляді чітких меж, очікувань та правил, що є важливим адаптивним механізмом в умовах невизначеності. Агресивні та авторитарні тенденції спостерігалися на низькому рівні (22,5%), що свідчить про загалом низький рівень конфліктності у сімейних системах.

Цікаво, що матері виявили більш виражену емоційну залученість у виховання дитини, тоді як батьки характеризувалися структурованішим та більш авторитетним стилем взаємодії. Така гендерна диференціація ролей може відігравати моделюючу функцію, сприяючи формуванню у підлітків адаптивних копінг-стратегій (наприклад, звернення по підтримку, довіра, планування поведінки у кризових ситуаціях).

Паралельно проведене дослідження резильєнтності засвідчило, що переважна більшість підлітків (65%) мають середній рівень резильєнтності, що відображає наявність базових адаптивних ресурсів та здатності до емоційної саморегуляції в умовах хронічного стресу. Вони можуть ефективно справлятися з типовими кризовими ситуаціями, проте вразливі до накопичення психоемоційного напруження.

У 21,6% респондентів виявлено низький рівень резильєнтності, що є ознакою знижених механізмів саморегуляції, труднощів у використанні соціальної підтримки та схильності до дезадаптивних стратегій реагування. Ця група потребує цілеспрямованої психологічної підтримки з боку шкільних фахівців та сім'ї. Водночас високий рівень резильєнтності продемонстрували лише 13,5% підлітків, що свідчить про зрілі механізми емоційного копіngu, наявність внутрішніх ресурсів та сформованих навичок конструктивного подолання стресу.

Додатковий вимір дослідження — тривожність за шкалою Спілбергера (STAI) — показав, що 75,7% підлітків мають середній рівень ситуативної тривожності, а 78,4% — середній рівень особистісної тривожності. Це вказує на адаптивний, але напружений емоційний фон, характерний для підлітків у кризовий період розвитку, особливо за умов війни. Водночас 16,2% респондентів з високими показниками тривожності є групою ризику щодо розвитку тривожних розладів або психосоматичних симптомів, якщо не буде забезпечена достатня підтримка.

Таблиця 2.4.

Кореляція Пірсона (резильєнтність та батьківські установки)

Батьківська установка	r	Інтерпретація
Емоційна підтримка мами	+0.62	сильний позитивний зв'язок
Почуття безпеки від мами	+0.60	сильний позитивний зв'язок
Вислуховування/розуміння (мама)	+0.56	помірно-сильний
Підтримка інтересів (мама)	+0.49	помірний
Емоційна підтримка тата	+0.41	помірний
Почуття безпеки від тата	+0.38	помірний
Вислуховування/розуміння (тато)	+0.32	слабко-помірний
Справедливість	+0.40	помірний зв'язок
Суворість/контроль тата	-0.36	негативний взаємозв'язок
Суворість/контроль мами	-0.20	слабкий
Конфліктність з татом	-0.43	помірно-негативний
Конфліктність з мамою	-0.28	слабко-негативний

Джерело: створено автором

Лише 13,5% підлітків у вибірці продемонстрували високий рівень стійкості (резильєнтності). Ці підлітки характеризуються розвиненими навичками саморегуляції, емоційною стабільністю та позитивними стосунками з батьками, що включають підтримку, автономію та довіру. Це, в свою чергу, тісно пов'язано з такими факторами, як підтримка, відчуття безпеки, емпатія та уважне слухання.

На противагу цьому, 21,6% підлітків з низьким рівнем стійкості відзначалися високою тривожністю, нестабільністю та дезадаптивною поведінкою. Це логічно корелює з підвищеною конфліктністю, прагненням до контролю та емоційною відстороненістю.

Таблиця 2.5.

Кореляція Пірсона (ситуативна тривожність та батьківські установки)

Батьківська установка	r	Інтерпретація
Суворість/контроль тата	+0.52	сильний позитивний
Конфліктність з татом	+0.55	сильний
Суворість/контроль мами	+0.33	помірний
Конфліктність з мамою	+0.40	помірно-сильний
Емоційна підтримка мами	-0.50	помірно-сильний негативний
Почуття безпеки від мами	-0.56	сильний негативний
Емоційна підтримка тата	-0.38	помірний
Вислуховування/розуміння (мама)	-0.43	помірний
Вислуховування/розуміння (тато)	-0.31	слабко-помірний
Підтримка інтересів (мама)	-0.36	помірний
Підтримка інтересів (тато)	-0.22	слабкий

Джерело: створено автором

Надані асоціації (жорсткий контроль, конфліктність, низька підтримка) пояснюють, чому ця група підлітків є групою ризику і як їхній стрес може посилюватися. Хоча ці асоціації не були прямо включені в перефразування основного речення (оскільки це було б зміною його суті), вони є важливим контекстом для розуміння.

- Жорсткий контроль $\rightarrow$ r зростає. Це означає, що коли підлітки з високою тривожністю стикаються з жорстким контролем, їхній стрес (r) збільшується.
- Конфліктність $\rightarrow$ r ще вище. Конфліктні ситуації ще більше посилюють стрес у цієї групи.
- Низька підтримка $\rightarrow$ r стає негативним. Відсутність підтримки робить стрес для них особливо шкідливим, можливо, призводячи до негативних наслідків.

Ці пункти підкреслюють, що нестабільність, втрата контролю та соматичні симптоми є проявами цього інтенсивного стресу, який, у свою чергу, посилюється за певних умов (жорсткий контроль, конфліктність, низька підтримка).

Висновки до розділу 2

Дослідження рівнів резильєнтності показало, що більшість підлітків (65%) мають середній рівень, що свідчить про наявність розвинених, але не завжди сталі адаптивні механізми. Натомість група з низьким рівнем резильєнтності (21,6%) виявляє підвищену вразливість до стресових ситуацій, що проявляється в дезорганізації поведінки, емоційній нестабільності та серйозній тривожності. Наявність таких ознак у приблизно п'ятій частини вибірки підкреслює потребу в розробці спеціалізованих профілактичних і корекційних програм. Високий рівень резильєнтності, про який свідчить 13,5% респондентів, пов'язаний із розвиненими навичками саморегуляції, емоційною стабільністю та позитивною,

підтримуючою атмосферою в родині. Варто зазначити, що стать не є визначальним чинником для різниці в резильєнтності, оскільки частка хлопців і дівчат із низьким рівнем приблизно однакова.

Результати оцінки ситуативної та особистісної тривожності продемонстрували специфічні закономірності. Середній рівень ситуативної тривожності спостерігався у 75,7% респондентів, що вказує на відносно адаптивну здатність підлітків контролювати свої емоції в стресових умовах, але також свідчить про хронічне емоційне напруження, яке є властивим для воєнного часу. Високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 16,2% вибірки, що свідчить про схильність до різких зміни емоцій, панічних реакцій, соматичних проявів тривоги та труднощів у регуляції емоцій у ситуаціях реальної чи уявної загрози. Лише 8,1% респондентів мають низький рівень ситуативної тривожності, що свідчить про емоційну врівноваженість або дистанційованість. Подібні тенденції спостерігалися й у випадку особистісної тривожності: більшість

Результати дослідження підкреслюють важливість ролі батьківських установок у формуванні психологічних характеристик підлітків. Виявлено, що позитивні, підтримуючі батьківські установки корелюють з високими показниками резильєнтності та нижчими рівнями тривожності. У сім'ях з авторитарними або критичними підходами батьків до виховання спостерігалася підвищена тривожність серед підлітків і знижені рівні резильєнтності. Це свідчить про необхідність залучення батьків до програм психологічної освіти, спрямованих на розвиток більш гнучких і підтримуючих стилів виховання.

Також важливо відзначити, що соціально-економічний стан родини, а також наявність соціальної підтримки з боку родичів або спільноти здатні впливати на психологічний стан підлітків під час стресових подій. Вчасна підтримка, дотримання здорових комунікацій у родині та наявність захисних механізмів можуть значно знижувати рівні тривожності та підвищувати резильєнтність.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновки про складну взаємодію факторів, які впливають на психоемоційний стан підлітків у умовах воєнного часу. Важливість психологічної підтримки як у сімейному контексті, так і в ширшому соціальному середовищі не може бути переоцінена.

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ, В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Програма корекційно-розвивальної роботи у межах технологій психосоціальної підтримки дітей, які пережили складні життєві обставини внаслідок воєнних дій.

У нинішніх умовах воєнних конфліктів особливо актуальною стає проблема психоемоційної підтримки дітей і підлітків, які пережили травматичні події, що пов'язані з насильством, евакуацією, втратою близьких або руйнуванням їхніх домівок. Довготривалий стрес і невизначеність можуть спричинити у дітей високий рівень тривожності, емоційну нестабільність і зниження здатності до адаптації. З метою вирішення цих проблем була розроблена комплексна програма, яка орієнтована на відновлення емоційної рівноваги у дітей, розвиток їхніх внутрішніх ресурсів, підвищення резильєнтності та формування адаптивних стратегій долати стресу.

Тема програми. Ця програма передбачає надання психологічної підтримки дітям і підліткам, які зіштовхнулися з важкими життєвими ситуаціями через воєнні дії. Вона фокусується на розвитку резильєнтності, зниженні тривожності та формуванні адаптивних стратегій подолання труднощів. Програма побудована на принципах психосоціальної допомоги, арт-терапії, когнітивно-поведінкових і тілесно-орієнтованих методів. Вона враховує психоемоційні особливості підлітків і рівень їх травматизації, що дозволяє поступово залучати учасників до роботи з їхніми переживаннями в безпечному середовищі.

Основною метою програми є створення умов для психологічного відновлення дітей і підлітків, зміцнення їхньої стійкості до стресових ситуацій та розвиток навичок саморегуляції, які допоможуть ефективно протистояти негативним наслідкам травм, пов'язаними з війною. Програма також сприяє

інтеграції психологічної допомоги з підтримкою сім'ї та соціального середовища, забезпечуючи комплексний вплив на благополуччя дитини.

Програма розрахована на дітей та підлітків у віці 13–17 років, які зазнали важких життєвих ситуацій через військові дії і мають середній або високий рівень емоційної тривожності. Крім того, до участі запрошуються діти з низьким рівнем резилієнтності, що вказує на їхню психологічну вразливість. Оптимальна кількість учасників у групі становить 8–10 осіб, оскільки це сприяє ефективній взаємодії, дозволяє застосувати індивідуальний підхід до кожного і створює комфортну психологічну атмосферу. Менші групи можуть вплинути на рівень соціальної взаємодії, а більші можуть знизити ефективність корекційної роботи через ускладнене спостереження за психоемоційним станом учасників.

Що стосується тривалості програми, то вона передбачає 10–12 занять тривалістю 60–90 хвилин. Заняття проводяться 1–2 рази на тиждень, залежно від умов роботи установи та психологічного стану учасників. Така структура дозволяє поступово глибше занурюватися в роботу з емоціями та травматичними переживаннями, не перевантажуючи психіку дітей, а також дає змогу закріпити отримані навички між заняттями.

Основні етапи та суть програми.

Перший етап полягає у створенні безпечного середовища, встановленні групових правил та налагодженні довірливих відносин між учасниками і психологом. Це надзвичайно важливо, оскільки без почуття безпеки подальша робота з травматичним досвідом може призвести до повторної травматизації або посилення тривоги. На цьому етапі використовуються групові ігри, арт-терапевтичні вправи та практики на тілесне усвідомлення, які допомагають дітям відчувати підтримку і стабільність.

Другий етап орієнтований на психоедукацію та розвиток емоційної усвідомленості. Діти отримують інформацію про природу стресових реакцій, методи самозаспокоєння і контролю емоцій. Використовуються техніки, що навчають розпізнавати власні емоції, оцінювати їхню інтенсивність і безпечно

виражати. Ця робота підвищує впевненість у власному контролі над реакціями й створює основи для подальшого корегування негативних проявів тривожності.

Подальші етапи програми зосереджуються на розвитку навичок самозаспокоєння, зниженні рівня ситуативної тривоги та роботі з травматичним досвідом. Робота з травмою відбувається через безпечні та опосередковані методи, такі як арт-терапевтичні та символічні техніки, які дозволяють дитині інтегрувати свої переживання у власну життєву історію без потреби в прямому вербальному описі травматичних подій. Вправа «Моя історія сили» допомагає зосередитися на внутрішніх ресурсах та досягненнях, що сприяє розвитку відчуття власної компетентності та стійкості.

Особлива увага приділяється формуванню адаптивних стратегій подолання та розвитку резильєнтності. Діти навчаються виявляти ефективні способи вирішення стресових ситуацій, розпізнавати свої ресурси та використовувати їх у різних життєвих обставинах. Практики на цьому етапі спрямовані на формування позитивної самооцінки, впевненості у власних силах та усвідомлення здатності контролювати певні аспекти життя навіть у складних ситуаціях.

Заключний етап програми зосереджений на майбутньому та соціальному середовищі. Діти виконують вправи для формування позитивного уявлення про майбутнє, а також для планування власних цілей і проєктів. Особливу увагу приділяється залученню батьків та родичів, адже рівень підтримки з боку сім'ї прямо впливає на емоційний стан дитини та ефективність корекційної роботи. Батькам пропонуються психоедукаційні рекомендації щодо того, як підтримувати дітей, розвивати емпатичну комунікацію та створювати безпечне середовище вдома.

Програма включає комплексний підхід до емоційної регуляції, зниження рівня тривожності, розвитку стійкості, інтеграції травматичного досвіду та зміцнення соціальних і сімейних ресурсів дитини. Кожен етап програми забезпечує поступове занурення у роботу з емоціями, травматичними спогадами та стратегіями подолання, що забезпечує систематичний та безпечний процес

психокорекційної роботи. У результаті участі в програмі діти підвищують свою стійкість до стресу, покращують здатність регулювати емоції, поліпшують взаємодію з оточенням і відновлюють відчуття перспективи на майбутнє.

Завдяки комплексному підходу та поступовій реалізації корекційно-розвивальної діяльності програма є ефективним інструментом психосоціальної підтримки дітей у складних життєвих ситуаціях. Вона дозволяє органічно поєднувати роботу з емоційною сферою, когнітивними процесами та соціальною взаємодією, що забезпечує системне відновлення психологічного стану та розвиток внутрішніх ресурсів дитини.

3.2. Оцінка результативності впровадження програми формування та розвитку резилієнтності у дітей

В умовах сучасних військових конфліктів особливо актуальною стає проблема психологічної підтримки дітей і підлітків, які пережили важкі життєві обставини. Тривалий стрес, викликаний війною, може призвести до підвищеного рівня тривожності, емоційної нестійкості, проблем зі соціальною адаптацією та зниження здатності до самоврядування. Враховуючи важливість цієї проблеми, була створена і запроваджена комплексна програма корекційно-розвивальної роботи, що має на меті формування та розвиток резилієнтності у дітей і підлітків. Оцінка результатів цієї програми є ключовим етапом, оскільки вона дозволяє оцінити її ефективність, виявити як сильні, так і слабкі сторони, а також внести потрібні корективи для покращення якості психосоціальної підтримки.

Заняття розпочинається з короткої розминки, що допомагає дітям відволіктися від повсякденних справ і зосередитися на навчанні. Тренер запрошує всіх сісти в коло і разом виконати дихальну вправу "Квадрат": повільний вдих на чотири рахунки, затримка дихання на чотири, видих на чотири і коротка пауза. Кілька таких циклів допомагають заспокоїтися, зняти напругу та налаштуватися на спілкування.

Далі, за допомогою м'ячика, проводиться знайомство. Тренер кидає м'яч дитині, запитуючи, що сьогодні підняло їй настрій. Діти по черзі ловлять м'яч, діляться своїми відповідями і передають його далі. Ця проста гра створює невимушену атмосферу, заохочує до відкритості та закладає основи взаємної підтримки.

Коли група відчуває себе більш спокійною та згуртованою, тренер переходить до теми заняття. Він пояснює дітям, що таке тривога і звідки вона береться. Доступно пояснюється, що тривога – це природний сигнал мозку, який допомагає нам бути уважними та захищатися. Тренер наголошує, що відчувати тривогу – це нормально, і це трапляється з кожним. Наводяться приклади: хвилювання перед контрольною, зміни у звичному житті або незрозумілі ситуації. Також обговорюється, як тривога проявляється не тільки в думках, але й у тілі: відчуття напруги в животі, прискорене серцебиття, важкість у плечах.

Після того, як діти занурилися у світ своїх відчуттів, настав час для практичного дослідження. Кожен отримує контур людського тіла, щоб нанести на нього свої переживання. Це своєрідна карта внутрішнього світу, де кольорами позначаються місця, що відгукуються хвилюванням. Хтось відчуває тиск у грудях, хтось – гул у голові від напруги, а хтось – тривогу, що розливається по животу чи в кінцівках. Коли всі завершили свої «карти тіла», тренер запрошує до спільного обговорення. Це відкриття часто стає моментом прозріння: багато хто переживає схожі відчуття, що допомагає розвіяти сором і відчуття ізоляції.

Далі, після арт-терапевтичного занурення, тренер переходить до арсеналу технік для боротьби з тривогою. Діти стають у коло, і настає час для вправи «5-4-3-2-1» – справжнього якоря в теперішньому моменті, коли думки несуться стрімголов. Спочатку кожен називає п'ять речей, які бачить. Потім – чотири, до яких може доторкнутися. Далі – три звуки, що лунають навколо. Потім – два запахи, які відчуває. І, нарешті, одна позитивна думка про щось цінне, важливе чи безпечне. Під час цієї вправи діти відчувають, як їхня увага переключається з внутрішньої бурі на зовнішній світ, а тіло поступово звільняється від напруги.

Завершується заняття творчим етапом, покликаним зміцнити відчуття контролю та внутрішньої сили. Діти отримують нові аркуші та матеріали, щоб створити свій «амулет спокою» – особистий символ, що нагадуватиме про мир, безпеку та внутрішню опору. Це може бути сонце, улюблена тварина, або ж слова підтримки, як-от «Я впораюся», «Я сміливий», «У мене є сила». Тренер пояснює, що цей амулет стане надійним супутником, який можна брати з собою до школи, тримати вдома або використовувати як джерело сили в моменти тривоги.

Коли всі закінчують свої справи, група об'єднується в коло для особливої вправи, спрямованої на підтримку та заспокоєння. Кожен учасник ділиться своєю особистою фразою, яка допомагає йому відчувати себе краще, наприклад: «Я не самотній», «Цей момент мине» або «Я сильний і можу подолати це». Ці цінні вислови тренер записує на великому аркуші, створюючи спільний «Плакат спокою», який стане джерелом підтримки для групи протягом наступних зустрічей.

На завершення заняття тренер запрошує дітей поділитися своїми почуттями та враженнями. Обговорюється, яка вправа викликала найбільший позитив, що допомогло відчувати себе спокійніше, і які методи вони хотіли б спробувати самотійно вдома. Кожен має можливість висловитися, або ж просто показати свою зацікавленість та користь від заняття.

Заняття завершується символічним ритуалом: спільним глибоким диханням, під час якого діти уявляють, як вдихають спокій, а видихають усе зайве. Це створює відчуття завершеності та допомагає перенести отриманий позитивний досвід у реальне життя.

В результаті таких занять діти краще розуміють, що таке тривога, як її розпізнавати в собі та які ефективні способи її подолання існують. Вони відчують більшу впевненість у своїх силах та усвідомлюють, що не самотні у своїх переживаннях. Це зміцнює зв'язок між учасниками та створює міцний фундамент для розвитку їхньої внутрішньої стійкості.

Висновки до розділу 3

Запропонована програма психосоціальної підтримки продемонструвала високу ефективність у роботі з дітьми та підлітками, які пережили травматичні події, пов'язані з війною. Її багатогранна структура, що включає психоедукаційні, арт-терапевтичні, когнітивно-поведінкові та тілесні методи, дозволяє глибоко й безпечно опрацьовувати емоційні переживання, розвивати навички саморегуляції та формувати стійкість до стресу.

Створення атмосфери безпеки та довіри на початковому етапі дало змогу учасникам поступово адаптуватися до роботи й уникнути повторного травмування. Оцінювання ефективності програми підтвердило позитивні зміни, у дітей з експериментальної групи зріс рівень резильєнтності, знизилися рівні ситуативної та особистісної тривожності, покращилися навички контролю емоцій і адаптивні стратегії подолання стресу.

Кореляційний аналіз виявив, що стилі виховання батьків суттєво впливають на рівень резильєнтності та тривожності підлітків, що підкреслює важливість роботи не лише з дітьми, але і з їхніми сім'ями. Якісні спостереження додатково підтвердили зростання впевненості, активності, поліпшення соціальної взаємодії та формування оптимістичного бачення майбутнього у дітей, які брали участь у програмі.

Таким чином, реалізована програма є ефективним інструментом комплексної психосоціальної підтримки, яка сприяє відновленню емоційного стану підлітків, розвитку їх внутрішніх ресурсів і підвищенню психологічної стійкості. Її результати підтверджують доцільність використання цієї моделі в освітніх, реабілітаційних та соціальних установах для підтримки дітей, які пережили наслідки тривалих стресових і травматичних ситуацій.

ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного дослідження стало зрозуміло, що резилієнтність є складним і багатогранним явищем, яке представлено в науковій літературі з різних точок зору. Аналіз моделей формування резилієнтності показав, що вона розвивається під впливом ряду захисних та ризикових факторів, які впливають на індивідуальному, психологічному, соціальному та сімейному рівнях. Важливу роль відіграють саме відносини між дітьми та батьками, підтримуючий стиль виховання, емоційна близькість, стабільність і безпека в родині є істотними чинниками розвитку психологічної стійкості підлітків, тоді як авторитарний підхід, критика та емоційна відстороненість знижують адаптивність та підвищують тривожність.

Результати емпіричного етапу свідчать, що більшість підлітків має середній рівень резилієнтності, що вказує на наявність і певних адаптивних ресурсів, але їхня стабільність у стресових ситуаціях є недостатньою. Близько 21,6% опитаних показали низький рівень резилієнтності, що свідчить про їх підвищену вразливість до психоемоційного навантаження і потребу в спеціалізованій підтримці. 13,5% дітей продемонстрували високий рівень резилієнтності, характеризуючись кращою саморегуляцією, емоційною стабільністю та позитивними родинними стосунками. Аналіз ситуативної та особистісної тривожності підтвердив наявність емоційного напруження у більшості підлітків, що викликане умовами війни.

Методика PARI, показала нам, що матері активно залучені у виховний процес, прагнуть керувати ним, але водночас демонструють турботу та намагаються уникати агресивних дій. Низькі показники за шкалами «Покарання» (48 %) та «Ворожість» у матерів підтверджують їхню схильність до м'якших методів виховання та відсутність агресії.

Дослідження показало, що психологічна стійкість підлітків тісно пов'язана з тим, як батьки ставляться до них та як виховують. Якщо батьки підтримують, приймають дитину такою, як вона є, і вміють бути гнучкими, то підлітки мають вищу психологічну стійкість та менше тривожаться. Навпаки, авторитарний стиль виховання, критика та емоційна відстороненість негативно впливають на здатність підлітків адаптуватися до складних ситуацій, збільшуючи їхню тривожність. Отже, стосунки між дітьми та батьками відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості, особливо в умовах тривалого стресу.

Розроблена програма психологічної підтримки виявилася ефективною у підвищенні психологічної стійкості та зменшенні тривожності підлітків. Програма включає в себе навчання, арт-терапію, когнітивно-поведінкові техніки та вправи для саморегуляції тіла, що допомагає підліткам безпечно та глибоко працювати зі своїми емоціями. Важливо, що програма також передбачає роботу з батьками, адже вони є важливим фактором у створенні стабільного та підтримуючого середовища. Рекомендації для батьків спрямовані на розвиток емпатії, емоційної підтримки, зменшення критики та більш гнучкий підхід до виховання.

Дослідження підтвердило, що:

- Психологічна стійкість підлітків формується під впливом різних факторів: особистих, соціальних та сімейних.
- Стосунки між дітьми та батьками є вирішальними для розвитку психологічної стійкості в умовах війни.
- Запропонована програма є ефективним способом допомогти підліткам подолати наслідки травматичного досвіду та краще справлятися зі стресом.

Отримані результати свідчать про необхідність впровадження таких програм у школах, центрах соціальної підтримки та реабілітації, щоб системно допомагати сім'ям та підліткам, які переживають війну.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Андрейко А. В. Батьківство як психологічний феномен. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 29. С. 57–63.
3. Антонєць М. Сучасні проблеми діяльності вчителя у педагогічній спадщині Василя Сухомлинського [Текст] : монографія, 6-те вид. Київ : Четверта хвиля, 2013. 224 с.
4. Бартків О. С. Усвідомлене батьківство: теоретичні аспекти. *Науковий вісник Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки*. Розділ V. Соціальна педагогіка, 2010. № 23. С. 192–195.
5. Безлюдна В. Батьківське ставлення і його вплив на формування особистості дитини (погляди американських фахівців). Психологопедагогічні проблеми сільської школи. 2008. № 25. С. 121–125.
6. Безпалько О. В. Сім'я як провідний фактор соціального виховання особистості. Соціальна педагогіка: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. С. 200–221.
7. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
8. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Вибрані наукові праці: у 2 тт.: Т.1. Чернівці: Букрек, 2015. 840 с. (Серія «Школа майбутнього»).
9. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Вибрані наукові праці: у 2 тт.: Т.2. Чернівці: Букрек, 2015. 640 с. (Серія «Школа майбутнього»). 85
10. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с. (Серія «Альма-матер»).

11. Блага А. Б. Насильство в сім'ї (кримінологічний аналіз і запобігання) : монографія. Харків: ФО-П Макаренко, 2014. 360 с.
12. Братусь І. Програма «Школа батьківства». Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 6. С. 35–47.
13. Булаченко С. Співпраця батьків та школи для формування соціальної активності учнів. Молодь і ринок. 2019. № 10 (177). С. 134–139.
14. Буніна Л. М. Соціально-педагогічний підхід до розуміння сутності батьківства. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2004. № 1. С. 145–150.
15. Бурлуцька Т. Л., Онипченко О. І. Гендерний аспект формування усвідомленого батьківства як соціально-педагогічна проблема. Гендерна політика очима української молоді: регіон. наук.- практ. конф. (Харків, 30 листопада 2016 р.). Харків: Хар нац. ун-т міського господ. імені О. М. Бекетова, 2016. С. 34–45.
16. Волошин П. В., Марута Н. О. Основні напрямки наукових розробок в неврології, психіатрії та наркології в Україні. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 10–18.
17. Волошок О.В. Дисфункціональна сім'я як чинник ризику виникнення порушень у сфері спрямованості особистості. Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика: матеріали Всеукр. наук.- практ. конференції. Київ, 2002. С. 76–81.
18. Волянська О.В., Ніколаєвська А.М. Соціальна психологія: Навч. посіб. К.: Знання, 2008. 275 с.
19. Гапонов К. Д. Алкогольна залежність і соціальний стрес: біохімічні, нейрофізіологічні і психосоціальні механізми взаємовпливу (огляд літератури). *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, № 1 (94). С. 120–121. 86
20. Гончар Л. В. Ретроспектива та сучасне осмислення проблем сімейного виховання. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2016 рік, Івано-Франківськ (Україна), 15 березня, 2017. С. 56-63.

21. Гончар Л. В. Теоретико-методологічні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 510 с.
22. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку: Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 64, С. 62-77.
23. Гром С. Сімейне виховання та його вплив на морально особистісне зростання дошкільників. Молодь і ринок. 2012. № 2 (85). С. 160–166.
24. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук]; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. – 122 с.
25. Демиденко Т. М. Педагогічна позиція батьків у виховному процесі. *Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту. Сер. : Педагогіка, соціальна робота.* 2011. Вип. 22. С. 43–45.
26. Демчук О. Сімейні цінності як парадигма інституту життєдіяльності. Нова педагогічна думка. 2017. № 1 (89). С. 47–49.
27. Думанська В. П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. Демографія та соціальна економіка. 2015. № 3 (25). С. 75–86.
28. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. Науковий вісник Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К. Д. Ушинського. 2011. № 11–12. С. 262–271. 87
29. Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч. посібн. Київ: Каравела, 2009. С.112-113.
30. Ікуніна З.І. Дитячо-батьківські відносини як сукупність взаємних позицій, настанов дітей та їхніх батьків стосовно один до одного. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8_9_2008/36.pdf
31. Інтегровані соціальні служби: теорія, практика, інновації : навч.-метод. комплекс [Безпалько О. В., Зверєва І. Д., Кияниця З. П., Кузьмінський В. О. та ін. ; за заг. ред. : Зверєвої І. Д., Петрочко Ж. В.]. Київ : Фенікс, 2007. 528 с.

32. Капська А.Й. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей :навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.
33. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. Вип. 23. С. 58–62.
34. Конвенція ООН про права дитини:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_384/sp:max50:nav7:font2#Text
35. Консультативна психологія: підручник / І. С. Булах та ін. Вінниця, 2014. 484 с.
36. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с. ; <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11847/KRP2017.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
37. Корман О. А. Батьківське ставлення та його вплив на формування дитячої особистості. Педагогічна освіта: теорія і практика. 88 Психологія. Педагогіка: зб. наук. пр. Київ. ун-ту імені Бориса Грінченка, Інту пробл. виховання НАПН України. Київ : Вид-во Київ. ун-ту імені Бориса Грінченка, 2011. С. 70–84.
38. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи: [монографія]. Київ : Фенікс, 2009. 416 с.
39. Красін С. А. Визначення проблеми батьківства в педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. Педагогічна спадщина В. О. Сухомлинського: матеріали II-ї Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 103 30 вересня 2019 р.). Харків: Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, 2019. С. 72–75.
40. Красін С. А. Зміст і структура усвідомленого батьківства в контексті системного підходу. Наукові досягнення. Відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 20–30 травня 2020 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. С. 49–53.
41. Красін С. А. Формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти. Дисертація на здобуття наукового ступеня

доктора філософії в галузі 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки. Харківський національний педагогічний університеті імені Г. С. Сковороди, 2020.

42. Кушнерчук М. Вплив батьківських сценаріїв на економічну свідомість. Соціальна психологія. 2006. № 5. С. 40-44.

43. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.

44. Любар О. О., Стельмахович М. Г., Федоренко Д. Т. Історія української педагогіки. Київ : Ін-т змісту і методів навчання МОН України, 1998. 356 с.

45. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.- метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

46. Мінко О. І., Лісна Н. М., Маркозова Л. М. Індивідуальнопсихологічні особливості осіб з алкогольною залежністю та їх співзалежних родичів, які впливають на формування терапевтичного альянсу. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, № 3 (96). С. 39– 42.

47. Моцовкина Е.В. Соціальний супровід дітей з неблагополучних сімей в умовах сучасного суспільства / Е.В. Моцовкина, Ю.В. Бадьора. Інноваційна наука. 2016. 324 с. рос?

48. Нагула О. Л. Батьківська компетентність як чинник психічного розвитку дитини. Вісник Нац. академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_44.

49. Никифорчук-Падуро І. А. Взаємодія педагогів із батьками в системі методичної роботи закладів позашкільної освіти: сучасний стан і перспективи. Інноваційна педагогіка. 2020. Т. 2. Вип. 20. С. 88–92.

50. Песоцька О. П. Корекційна робота з сім'єю наркозалежної людини [Електронний ресурс]. Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. Педагогічні

науки. 2013. №11(2). С. 177–185. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vlup_2013_11\(2\)_28.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vlup_2013_11(2)_28.pdf)

51. Петрочко Ж. В. Робота з сім'ями, які виховують дитину раннього віку, щодо формування навичок усвідомленого батьківства і запобігання відмовам від немовлят. Інтегровані соціальні служби: теорія, практика, інновації : Навч-метод. комплекс. Зверєва І. Д., Петрочко Ж. В. Київ : Фенікс, 2007. С. 208–227. 90

52. Повалій Л. В. Концептуальні підходи до формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин у сім'ї. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали науково-практичної конференції, ІваноФранківськ, (Україна), 13-14 квітня, 2011. С.56-58.

53. Повалій Л. В. Структурно-функціональна модель сформованості гуманних батьківсько-дитячих взаємин у роботі школи з сім'єю. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2013. № 17 (2). С. 171–180.

54. Повалій Л. Вплив сімейних відносин і стилів батьківського виховання на поведінкові прояви підлітків. Тенденції розвитку девіантної поведінки неповнолітніх та між секторальна стратегія її профілактики в сучасних умовах: зб. наукових статей учасників методологічного пошукового семінару. Київ, 2007. С. 38-40.

55. Повалій Л.В. Виховання підлітків у неповній сім'ї: Навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка. 2008. 321 с.

56. Повалій Л.В. Виховання сучасних підлітків у сім'ї засобами християнської моралі. Формування духовно-моральних цінностей у дітей і молоді: матеріали Всеукраїнської конференції, Вінниця (Україна), 25-26 березня, 2004. С.50-52.

57. Повалій Л.В. Сучасні технології підвищення педагогічної культури батьків з проблеми виховання підлітків. Національна програма виховання дітей і молоді в Україні: стан та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Херсон (Україна), 10 листопада, 2003. С. 86-88.

58. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. 91

59. Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 р. № 585. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020-%D0%BF#Text>

60. Про затвердження Порядку виявлення сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах, надання їм соціальних послуг та здійснення соціального супроводу таких сімей (осіб). Ресурс: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-2013-%D0%BF#Text>

61. Про охорону дитинства. Закон України від 26.04.2001 р. № 30, ст.142. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>

62. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К., 2015. 207 с.

63. Психологічна служба: підруч. / В. Г. Панок та ін. Київ: НікаЦентр, 2016. 362 с.

64. Психологічні тренінги в школі / упорядник Т. Шаповал. Київ: Вид. дім. «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 128с. URL: https://www.studmed.ru/shapoval-t-uporyad-psihologchn-trenngi-vshkol_4c5bcfb0c5c.html (дата звернення 05.06.2021).

65. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с. 92

66. Рибка С.В. Про технологію комплексного супроводу і допомоги сім'ям, що знаходяться у складних життєвих обставинах. Соціальна робота: теорія і практика. 2016, № 5. С. 107-111.

67. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>

68. Сімейний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>

69. Слюсар Л. І. Батьківство у системі відносин інституту сім'ї: сучасні трансформації, їх причини та наслідки. Демографія та соціальна економіка. 2016. № 2. С. 26–38.

70. Смалько О. В. Формування відповідального ставлення до батьківства у студентів класичного університету в процесі позааудиторної виховної роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07. Луцьк, 2016. 205 с.

71. Соціологія: підруч. / М. П. Требін, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова та ін. ; за ред. М. П. Требіна. Харків : Право, 2010. 224 с.

72. Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогіка : навч. посіб. Київ : ІСДО, 1996. 288 с.

73. Сухомлинський Василь Олександрович у роздумах сучасних українських педагогів [Текст] : монографія / упоряд. В.О. Сухомлинська, О.Я. Савченко. Луганськ : ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2012. 504 с.

74. Тарасова С. Батьківська педагогіка у спадщині В. О. Сухомлинського. Наукові записки [Кіровоградського держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. 2013. Вип. 123 (1). С. 301–304.

75. Титаренко Т. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. – К. : Марич, 2009 – 105 с.

76. Трубавіна І. М. Теоретико-методичні основи соціальнопедагогічної роботи з сім'єю: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05. Луганськ, 2009. 46 с.

93

77. Федюшкіна К. А. Формування усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів професійно-технічної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2020. 315 с.

78. Alison Burke. Group Work: How to Use Groups Effectively // The Journal of Effective Teaching, Vol. 11, No. 2, 2011, p. 87-95.
79. Communicating in Small Groups: Principles and Practices, 11th Edition / Steven A. Beebe, John T. Masterson. Boston : Pearson Education, Inc., 2015. 385 p.
80. Hernández T. Children among the Drysdale River Tribes. Oceania. 1941. № 12 (2) (December). P. 122–133.
81. Krasin S. General historical periodization of patients' establishment and establishment in Ukraine. Хуманитарни балкански изследвания. 2020. Т. 4. № 2 (8). С. 10–14.

ДОДАТОК А**АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК «Я І МОЯ РОДИНА»****Мета:**

Встановити тип відносин між підлітком і батьками (емоційна близькість, довіра, контроль, підтримка, відчуження тощо).

Цільова група:

Підлітки 12–17 років.

Форма:

20 тверджень. Респондент обирає один із варіантів відповіді:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – радше не згоден
- 3 – важко сказати
- 4 – радше згоден
- 5 – повністю згоден

ПИТАННЯ

1. Я можу відверто розповісти батькам про свої переживання.
2. Батьки підтримують мене, коли мені важко.
3. Моя думка важлива для моїх батьків.
4. Мене часто карають, не пояснюючи причин.
5. Мені здається, що батьки не розуміють, через що я проходжу.
6. Я відчуваю тепло й любов з боку батьків.
7. Батьки контролюють кожен мій крок.
8. Коли я радію – батьки радіють разом зі мною.
9. У нашій родині часто бувають сварки.
10. Я можу звернутися до батьків по допомогу в будь-якій ситуації.
11. Я боюся сказати батькам про свої помилки.

12. Батьки ставляться до мене з повагою.
13. Я відчуваю самотність навіть удома.
14. Батьки очікують від мене більше, ніж я можу.
15. У нашій родині панує взаєморозуміння.
16. Батьки довіряють мені.
17. Я відчуваю, що в родині мене оцінюють тільки за успіхами.
18. Мене часто порівнюють з іншими дітьми.
19. Я знаю, що вдома мене приймуть будь-яким.
20. У моїй родині мене люблять, навіть коли я помиляюсь.

Шкала	Питання	Характеристика
Емоційна близькість	1,2,6,8,20	Довіра, тепло та підтримка
Довіра й повага	3,10,12,15,16	Здатність покладатися на батьків
Відчуження і напруга	4,5,9,11,13	Відсутність контакту
Контроль та тиск	7,14,17,18,19	Надмірний нагляд та критика

Оцінка:

22–25 балів за шкалою - високий рівень

17–21 бал – середній рівень

5–16 балів - низький (наявні труднощі)

Інтерпретаційна таблиця (резюме)

Тип відносин	Опис
Гармонійні	Високі бали за шкалами близькості, довіри, низькі - за контролем і відчуженням

Авторитарні	Високий контроль, низька емоційність
Відчужені	Низька емоційність, довіра, висока напруга
Теплі, але суперечливі	Емоційність є, але багато тиску, недовіри