

УДК: 159.922.7-316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/23>**Руденко А. І.**

Хмельницький національний університет

Михайлик А. О.Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»**Данчук Ю. П.**Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»

РОЛЬ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті досліджується роль сімейного середовища у формуванні резильєнтності підлітків в умовах воєнного часу. Резильєнтність визначається як здатність успішно адаптуватися до кризових ситуацій, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу. Метою дослідження було виявити взаємозв'язок між характеристиками сімейного середовища (емоційною підтримкою, рівнем конфліктності, згуртованістю) та рівнем резильєнтності підлітків, які переїхали з регіонів, що постраждали від воєнних дій.

У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком 13–17 років, а також їхні батьки. Для збору даних використовувалися методики оцінки сімейного середовища, резильєнтності та рівня стресостійкості. Результати показали, що високий рівень емоційної підтримки, довірливих стосунків та згуртованості в сім'ї позитивно впливає на здатність підлітків адаптуватися до стресових умов, знижувати рівень тривожності та використовувати конструктивні копінг-стратегії. Підлітки, які відчували дефіцит підтримки від батьків, частіше демонстрували низький рівень резильєнтності, що проявлялося у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та труднощах у подоланні кризових ситуацій.

Отримані результати підкреслюють важливість позитивного сімейного середовища для формування психологічної стійкості підлітків у кризових умовах. Практичне значення дослідження полягає у визначенні основних сімейних чинників, що сприяють формуванню стійкості підлітків. На основі результатів розроблено рекомендації для батьків та психологів, які передбачають посилення емоційної підтримки, зниження рівня конфліктності у сім'ї та формування довірливих відносин між батьками й дітьми. Отримані дані можуть бути використані у діяльності практичних психологів, педагогів та роботі з кризовими сім'ями для зменшення негативного впливу воєнних подій на психічне здоров'я підлітків та підтримки їхнього успішного розвитку, навіть у складних умовах.

Ключові слова: воєнні дії, емоційна підтримка, підлітки, психологічна стійкість, резильєнтність, сімейне середовище.

Постановка проблеми. Сімейне середовище є одним із основних чинників, що впливають на формування резильєнтності підлітків, особливо під час військових конфліктів. Війна створює екстремальні умови, які супроводжуються соціально-економічними і психологічними травмами, втратами, руйнуванням соціальних зв'язків та відчуттям постійної небезпеки. У таких обставинах сім'я виконує функцію джерела підтримки, що допомагає підліткам адаптуватися до стресу та зберігати психічне здоров'я. Резильєнтність як здатність людини до адаптації в умовах кризи,

формується під впливом багатьох чинників, серед яких сімейне середовище відіграє одну з найважливіших ролей.

Дослідження українських і зарубіжних науковців, зокрема, М. Енн, В. Фрома підтверджують, що стійкість підлітків у кризових умовах пов'язана з такими характеристиками сімейного середовища, як наявність емоційної підтримки, безпечна прив'язаність, позитивна комунікація та адаптивна модель виховання. Проте в умовах війни сім'ї зустрічаються із надзвичайним психологічним тиском, що може знижувати їхню здат-

ність надавати ефективну внутрішню сімейну підтримку [10]. Водночас, згуртовані сім'ї здатні виступати потужним захисним чинником, що знижує ризик деструктивних наслідків для підлітків.

Наукова значущість вивчення ролі сімейного середовища у формуванні резильєнтності підлітків під час війни полягає у визначенні головних механізмів адаптації до стресу. Такі дослідники, як Г. Норман та Л. Сантія наголошують, що саме сім'я є надзвичайно важливим чинником, що впливає на подолання травматичних подій підлітками. Водночас У. Майкл акцентує увагу на ролі соціальних та культурних ресурсів, які активуються через сімейну систему [4, с. 88]. Таким чином, проблема ролі сімейного середовища у формуванні резильєнтності підлітків у кризових умовах має, як теоретичне, так і прикладне значення, сприяючи вдосконаленню наукових підходів до вивчення резильєнтності та практичних механізмів підтримки родин, що постраждали від війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одна з перших дослідниць резильєнтності Е. Ворнер у своїй багаторічній роботі з дітьми, що пережили кризи, наголошує на значенні підтримки сім'ї у відносинах. Її дослідження показують, що підлітки, у яких сформовані позитивні стосунки з батьками, краще адаптуються до травматичних ситуацій. М. Раттер у своїх роботах акцентує на ролі сімейного клімату, підкреслюючи, що стабільність у відносинах батьків і дітей допомагає формувати у підлітків відчуття безпеки, навіть у період кризи. А. Лейрссен досліджує зв'язок між стилями виховання та розвитком стресостійкості у дітей. Її висновки свідчать, що демократичний стиль батьківського виховання сприяє формуванню в підлітків внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання стресу [1, с. 51].

Українська дослідниця Н. Пінчук аналізує вплив сімейних стосунків на стресостійкість підлітків в умовах війни. У її роботах підкреслюється, що підтримка, довіра та емоційна теплота в сім'ї є фундаментом для розвитку адаптаційних механізмів у підлітків [8]. О. Головка у своїх статтях наголошує, що конфліктні відносини в родині значно знижують здатність підлітків протистояти стресу. Також вона зазначає, що діти з дисфункціональних сімей більше схильні до емоційного вигорання під час війни. В. Скрипник проводить емпіричні дослідження, у яких доводить, що сімейна координація та співпраця є головними елементами у формуванні здатності до подолання стресу [5, с. 27]. О. Кухаренко досліджує зв'язок між стилем виховання в сім'ї та резильєнтністю

підлітків. Він зазначає, що авторитарний стиль значно знижує здатність до ефективної адаптації. С. Лисенко розглядає сім'ю як емоційний ресурс [2, с. 42]. Її дослідження вказують на те, що позитивний сімейний клімат підвищує рівень самооцінки підлітків та сприяє їхній здатності ефективно долати труднощі.

Постановка завдання. Основною метою статті є дослідження впливу характеристик сімейного середовища на рівень резильєнтності підлітків, які переїхали з регіонів, постраждалих від воєнних дій. У рамках цієї мети передбачено вирішення наступних завдань: виявити взаємозв'язок між емоційною підтримкою в сім'ї та рівнем резильєнтності підлітків, проаналізувати вплив рівня конфліктності в сімейному середовищі на психологічну стійкість підлітків, дослідити роль сімейної згуртованості у формуванні стресостійкості підлітків та встановити загальний вплив характеристик сімейного середовища на формування їхньої резильєнтності у посттравматичних умовах.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо концепцію та ключові теорії резильєнтності підлітків. Згідно А. Мاستен, це поняття визначається як здатність людини адаптуватися до стресових обставин, долати труднощі й продовжувати розвиток у несприятливих умовах [11, с. 269]. У контексті підлітків резильєнтність особливо важлива, оскільки цей період характеризується фізіологічними, емоційними та соціальними змінами.

Теорія «нормального розвитку» підкреслює, що резильєнтність не є вродженою рисою – це результат взаємодії захисних чинників. Захисними факторами можуть бути емоційна підтримка, соціальні зв'язки та позитивне сімейне середовище [3]. Біоекологічна модель розвитку У. Бронфенбреннера акцентує увагу на впливі мікросистеми (сім'я, школа) на формування особистості. Згідно з цією теорією, сімейне середовище є ключовою мікросистемою для розвитку резильєнтності. Модель ризику та стійкості підкреслює важливість механізмів адаптації до стресу. На думку М. Раттера, резильєнтність формується через позитивну соціальну підтримку та досвід подолання труднощів [12, с. 120].

Згідно з дослідженнями С. Лутар, у посттравматичних умовах (війни, соціальні катастрофи) резильєнтність підлітків залежить від соціального оточення, зокрема від підтримки батьків, родини [3, с. 68]. Підлітки з високим рівнем сімейної підтримки мають більше ресурсів для подолання психологічних травм.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи:

анкетування для оцінки рівня емоційної підтримки, згуртованості та конфліктності в сім'ї (опитувальники «Емоційна підтримка в сім'ї» та «Сімейна згуртованість»); тестування для оцінки резильєнтності підлітків (шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC); кількісний аналіз (кореляційний аналіз за Пірсоном) для визначення зв'язків між показниками; інтерв'ю для поглибленого розуміння впливу сімейного середовища.

У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком 13–17 років, які навчаються в комунальному закладі загальної середньої освіти «Ліцей № 6 Хмельницької міської ради». Серед них 28 хлопців та 32 дівчини. Усі респонденти є внутрішньо переміщеними особами у період з 24 лютого 2022 року до поточного часу.

Згідно триманих результатів, у 38 % підлітків сім'ї характеризуються високим рівнем підтримки. У цих сім'ях діти відчують увагу, турботу і розуміння. 42 % опитаних зазначили середній рівень підтримки, що вказує на часткове задоволення потреб у сприятливій сімейній взаємодії. У 20 % підлітків спостерігається недостатня емоційна підтримка в сім'ї, що може впливати на їхню психологічну стійкість та емоційне благополуччя. 35 % респондентів вважають свої сім'ї згуртованими, де взаємодія між членами гармонійна та підтримуюча. 47 % підлітків виховуються у сім'ях із середнім рівнем згуртованості. Тут спостерігається помірна емоційна і практична підтримка. Водночас, 18 % досліджуваних зазначили низький рівень згуртованості, що може вказувати на конфліктність чи дистанціювання у родинних стосунках. У 25 % підлітків спостерігаються високі показники конфліктності, що негативно впливає на їхній емоційний стан. У 40 % опитаних рівень конфліктності є помірним і це може бути обумовлено певними кризовими моментами. 35 % підлітків мають низький рівень конфліктності, що сприяє їхньому емоційному благополуччю. У 33 % респондентів показники стресостійкості високі. Ці підлітки здатні ефективно долати стрес, вони демонструють позитивний підхід до труднощів. 47 % опитаних мають середній рівень стресостійкості, який дозволяє їм долати труднощі, хоча і не завжди ефективно. 20 % досліджуваних мають низький рівень стресостійкості, що свідчить про їхню вразливість до стресів та потребу у підтримці.

Відповідно, підлітки з високим рівнем емоційної підтримки та згуртованості в сім'ї мають

вищі показники резильєнтності (90 % групи). Учасники з високим рівнем конфліктності в сім'ї демонструють низький рівень резильєнтності (80 %). Дівчата частіше вказують на середній рівень емоційної підтримки, але водночас більше схильні гостро переживати стрес. Хлопці частіше зазначають низьку емоційну підтримку, але загалом демонструють вищу стресостійкість, порівняно з дівчатами.

Аналіз даних взаємозв'язку між емоційною підтримкою в сім'ї та рівнем резильєнтності підлітків показав, що родинна емоційна підтримка значною мірою корелює з високим рівнем резильєнтності підлітків ($r = 0,68, p < 0,01$). Підлітки, які відчували емоційну підтримку від батьків, демонстрували більшу здатність долати стресові ситуації. Також виявлено негативну кореляцію між рівнем конфліктності в сім'ї та психологічною стійкістю підлітків ($r = -0,55, p < 0,01$). У сім'ях, де часто відбуваються конфлікти, підлітки демонстрували вищий рівень тривожності та меншу стресостійкість. Відповідно кореляційного аналізу, результати підтвердили, що сімейна згуртованість є вагомим чинником формування стресостійкості ($r = 0,62, p < 0,01$). У згуртованих сім'ях підлітки частіше сприймали труднощі як виклики, а не загрози.

Множинний регресійний аналіз показав, що емоційна підтримка ($\beta = 0,45, p < 0,01$) та сімейна згуртованість ($\beta = 0,38, p < 0,01$) є основними чинниками, що впливають на рівень резильєнтності підлітків. Водночас, конфліктність в сім'ї чинить негативний вплив ($\beta = -0,32, p < 0,05$).

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо створення підтримуючого сімейного середовища:

розвиток емоційної підтримки як базового компонента резильєнтності. Емоційна підтримка у сімейному середовищі відіграє важливу роль у зміцненні адаптивного потенціалу підлітків в умовах військових дій. Батькам рекомендується створювати сприятливу атмосферу для вільного вираження емоцій та почуттів, що включає активне слухання, вияв емпатії та уникнення критики чи знецінення переживань. Ці дії сприяють підвищенню емоційної стабільності підлітків, зниженню їхньої тривожності та зростанню довіри до дорослих, що, водночас, посилює їхню здатність до подолання кризових ситуацій;

формування стійкого сімейного мікроклімату. Для забезпечення оптимальних умов формування психологічної стійкості у підлітків важливо під-

тримувати високий рівень сімейної згуртованості. Дослідження свідчать, що сімейна єдність, яка проявляється через взаємну підтримку, конструктивне вирішення конфліктів та кооперацію між членами родини, забезпечує дітям необхідне відчуття безпеки навіть у нестабільних умовах [6]. Це сприяє формуванню впевненості у власних силах та знижує ризик розвитку дезадаптивної поведінки;

запобігання негативним впливам сімейної конфліктності. Конфліктність у сімейному середовищі є суттєвим стресогенним чинником, який може негативно вплинути на рівень резильєнтності підлітків. Батькам та психологам слід сприяти конструктивному вирішенню конфліктів шляхом навчання членів родини ефективним комунікативним стратегіям, зокрема, таким як активне слухання, висловлення потреб без агресії та пошук і втілення спільних рішень. Психологи можуть залучати сім'ї до тренінгової або консультативної роботи з метою зниження рівня напруги та оптимізації сімейних взаємин;

сприяння розвитку позитивної сімейної ідентичності. Важливим аспектом формування стійкості підлітків є розвиток їхньої позитивної сімейної ідентичності. Це досягається шляхом залучення підлітків до спільних сімейних традицій, обговорення цінностей родини та визнання їхньої ролі у спільному подоланні труднощів [7]. Такий підхід посилює відчуття приналежності до родини та створює додатковий ресурс для емоційного відновлення;

акцент на формуванні навичок стресостійкості через сімейні стратегії. У процесі психологічного супроводу варто акцентувати увагу на використанні у сім'ї практик, які сприяють розвитку навичок ефективного подолання стресу. Це може включати навчання підлітків та їхніх батьків технік саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, майндфулнес) та спільні заняття діяльністю, яка сприяє емоційному розвантаженню (хобі, творчі проєкти, фізична активність);

залучення психологічного супроводу у кризових ситуаціях. В умовах війни сім'ї постійно зіштовхуються з інтенсивними емоційними навантаженнями, що може ускладнювати взаємодію з підлітками. Психологам рекомендується надавати індивідуальні та групові консультації для членів родини з метою ідентифікації та опрацювання деструктивних переживань, що впливають на функціонування сімейної системи [9]. Це дозволяє забезпечити умови для відновлення психологічної стійкості, як у батьків, так і в підлітків.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити низку наукових висновків. Підлітки, які отримують високий рівень емоційної підтримки, демонструють значно вищі показники резильєнтності. Це підтверджує роль емоційного позитивного середовища в сім'ї у формуванні адаптивних психологічних механізмів. Високий рівень сімейної згуртованості сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій у підлітків, забезпечуючи більш ефективне подолання стресових ситуацій. Водночас, середній і низький рівень згуртованості корелює зі зниженими показниками резильєнтності. У підлітків із високим рівнем конфліктності в сім'ї спостерігається значне зниження резильєнтності, що свідчить про руйнівний вплив дисгармонійних сімейних відносин на емоційне благополуччя.

Учасники дослідження різної статі демонструють наступні відмінності: дівчата частіше відзначають середній рівень емоційної підтримки, але є більш уразливими до стресу, тоді як хлопці частіше вказують на низьку підтримку, зберігаючи відносно вищий рівень стресостійкості.

Гармонійне сімейне середовище (низький рівень конфліктності, висока емоційна підтримка, згуртованість) виступає потужним ресурсом у формуванні резильєнтності підлітків, а дисфункційні сімейні моделі можуть підвищувати ризик емоційної нестійкості.

Подальші перспективи дослідження вбачаємо у розширенні вибірки респондентів. Зокрема, проведення аналогічних досліджень серед більшої кількості підлітків, включаючи різні соціокультурні групи, дозволить уточнити специфіку впливу сімейного середовища на стресостійкість.

Досліджуючи вплив інших сімейних факторів, варто врахувати додаткові аспекти: стиль виховання, психологічний клімат у сім'ї, рівень економічної стабільності та психоемоційний стан батьків. У подальшій роботі доцільно дослідити також вплив інших ресурсів (друзів, шкільного середовища, соціальних мереж) на формування резильєнтності підлітків.

Таким чином, результати цього дослідження створюють основу для подальших наукових розвідок у сфері вивчення впливу сімейного середовища на психологічну стійкість підлітків та вдосконалення практичних підходів до роботи з сім'ями та підлітками в умовах соціальної та економічної нестабільності.

Список літератури:

1. Гаврилук Л. М. Розвиток резилієнтності підлітків, які постраждали від бойових дій : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 74 с
2. Голянська Л. Р. Формування резилієнтності в підлітковому віці в умовах школи-інтернату : магістерська робота. Кривий Ріг, 2021. 74 с.
3. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 20. С. 67–74.
4. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*, 2022. № 40. С. 87–103.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. № 14. С. 26–64.
6. Пінчук Н. І. Роль стилів сімейного виховання у розвитку резильєнтності підлітків. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*, 2024. № 5.
7. Ростальна М. І. Прив'язаність як основа гармонійного розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології*, 2018. Т. 7. № 31. С. 213–219.
8. Сичинська М. М. Прив'язаність до батьків як чинник формування резильєнтності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024. № 3. С. 69–73.
9. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*, 2022. № 18(63). С. 45–61.
10. Шеремета А. І. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні : кваліфікаційна дипломна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельницький, 2023. 62 с.
11. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford Press, 2014. 370 p.
12. Rutter M. Resilience concept and finding: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 1999. № 21. Pp. 119–144.

Rudenok A. I., Mykhailyk A. O., Danchuk Yu. P. THE ROLE OF THE FAMILY ENVIRONMENT IN SHAPING THE RESILIENCE OF ADOLESCENTS DURING WAR

The article examines the role of the family environment in the formation of resilience of adolescents in wartime. Resilience is defined as the ability to successfully adapt to crisis situations, overcome difficulties and maintain psychological balance. The aim of the study was to identify the relationship between the characteristics of the family environment (emotional support, level of conflict, cohesion) and the level of resilience of adolescents who moved from regions affected by military actions.

The study involved 60 adolescents aged 13–17 years, as well as their parents. Methods for assessing the family environment, resilience and level of stress tolerance were used to collect data. The results showed that a high level of emotional support, trusting relationships and cohesion in the family have a positive effect on the ability of adolescents to adapt to stressful conditions, reduce anxiety and use constructive coping strategies. Adolescents who experienced a lack of support from their parents more often demonstrated a low level of resilience, which was manifested in increased anxiety, emotional instability and difficulties in overcoming crisis situations.

The results obtained emphasize the importance of a positive family environment for the formation of psychological resilience of adolescents in crisis conditions. The practical significance of the study lies in identifying the main family factors that contribute to the formation of adolescent resilience. Based on the results, recommendations were developed for parents and psychologists, which include increasing emotional support, reducing the level of conflict in the family and forming trusting relationships between parents and children. The data obtained can be used in the activities of practical psychologists, teachers and work with crisis families to reduce the negative impact of military events on the mental health of adolescents and support their successful development even in difficult conditions.

Key words: military operations, emotional support, adolescents, psychological resilience, resilience, family environment.