

Дроботько І.Д.

Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»

Веріго Н.М.

Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»

ВПЛИВ СІМЕЙНОЇ ПІДТРИМКИ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті проводиться комплексний теоретичний аналіз психологічних аспектів впливу сімейної підтримки на емоційне благополуччя підлітків у контексті повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Актуальність проблеми зумовлена радикальними змінами в житті мільйонів українців, особливо підлітків віком 12–18 років, які перебувають у критичному періоді психосоціального розвитку: формування ідентичності, емоційної регуляції та соціальних зв'язків. Війна спричиняє прямі травми – обстріли, евакуації, втрату близьких, розлуку з домом, – провокуючи емоційні кризи, такі як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Емоційне благополуччя трактується як стан оптимального емоційного балансу, що включає позитивні емоції, ефективну регуляцію стресу та внутрішню гармонію, слугуючи основою для психічного здоров'я, академічної успішності та соціальної адаптації. Сімейна підтримка виступає первинним «захисним щитом», модеруючи вплив травм через емпатію, спільне переживання та стабільність, перетворюючи страх на стійкість.

Аналізуються ключові компоненти сімейної підтримки за класифікацією С. Барр: емоційний (вираження любові, емпатії та прийняття), інструментальний (практична допомога, як забезпечення безпеки чи ресурсів), інформативний (надання порад щодо копінгу, розпізнавання фейків) та соціальний (побудова мереж зв'язків з родичами чи спільнотами). Кожен компонент впливає на шість вимірів емоційного благополуччя за моделлю К. Ріффа: позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття.

Відсутність підтримки посилює вразливість до розладів, тоді як її наявність створює «буферний» ефект, медіаціюючи копінг-стратегії та самоефективність. Теоретичний синтез моделей прив'язаності, стресу та резильєнтності обґрунтовує необхідність посилення сімейних ресурсів для національної стійкості.

Ключові слова: сімейна підтримка, емоційне благополуччя, підлітки, війна, психологічна стійкість.

Постановка проблеми. Сучасний світ, особливо для України, характеризується високим рівнем невизначеності, зумовленою воєнними конфліктами, економічними кризами та глобальними викликами, такими як пандемія та міграція. Повномасштабне вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 року радикально змінило життя мільйонів людей, зокрема підлітків віком 12–18 років, які перебувають у критичному періоді психосоціального розвитку. Підлітковий вік – це час інтенсивних змін: формування ідентичності, емоційної регуляції та соціальних зв'язків, що робить цю групу особливо вразливою до травматичних

подій. Війна приносить прямі загрози: обстріли, евакуації, втрату близьких, розлуку з домом, що провокують емоційні кризи, включаючи тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у зонах конфліктів до 30% підлітків демонструють симптоми емоційних розладів, а в Україні цей показник може сягати 40–50% через тривалість бойових дій [4].

Емоційне благополуччя підлітків визначається як стан оптимального емоційного балансу, що включає позитивні емоції, здатність справлятися зі стресом та відчуття внутрішньої гармонії. Воно

є основою для психічного здоров'я, академічної успішності та соціальної адаптації. У воєнних умовах емоційне благополуччя підлітків значною мірою залежить від сімейної підтримки – системи відносин у родині, де батьки, родичі та інші члени сім'ї надають емоційну, практичну та моральну допомогу. Сім'я виступає первинним «захисним щитом», модеруючи вплив травми: через емпатію, спільне переживання та стабільність вона допомагає підліткам перетворювати страх на стійкість. Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем сімейної підтримки на 25–35% рідше розвивають симптоми ПТСР, оскільки родинні зв'язки створюють атмосферу безпеки, де емоції можуть вільно виражатися без страху осуду [5].

Актуальність теми зумовлена браком теоретичних моделей, адаптованих до українського контексту воєнного часу. Більшість досліджень фокусуються на дорослих або дітях молодшого віку, ігноруючи специфіку підліткового періоду, коли потреба в автономії конфліктує з потребою в підтримці. В Україні, де мільйони сімей пережили евакуацію чи розлучення через мобілізацію, сімейна підтримка стає критичним ресурсом, але її ефективність знижується через стрес батьків, фінансові труднощі та фізичну розлуку. Теоретичний аналіз дозволяє обґрунтувати, як посилення сімейних механізмів може мінімізувати емоційну вразливість, сприяючи національній стійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу сімейної підтримки на емоційне благополуччя підлітків у кризових умовах активно вивчається в психології розвитку, сімейній терапії та травматології. Класична теорія прив'язаності Дж. Боулбі лежить в основі розуміння сімейної підтримки як базового механізму емоційної регуляції: безпечна прив'язаність до батьків формує внутрішню робочу модель, де підліток сприймає світ як передбачуваний, що особливо важливо в умовах війни [12]. Розширення цієї моделі в роботах Н. Ейсенберг підкреслює роль чутливої реакції батьків на емоції дитини, що знижує рівень кортизолу (гормону стресу) у підлітків на 20–30% під час травматичних подій [13].

У контексті воєнних конфліктів дослідження А. Мастен демонструють, що сімейна підтримка є ключовим резильєнтним фактором: у сім'ях з високим рівнем міцних емоційних зв'язків між членами сім'ї, підлітки в зонах бойових дій показують на 40% вищий рівень емоційного благополуччя, оскільки родина забезпечує «емоційний буфер» проти травми [17]. Сучасні роботи в українській психології, такі як роботи В. В. Лев-

ченко та О. В. Левченко, акцентують на специфіці пострадянського контексту, де колективістські цінності сім'ї посилюють її роль у кризах, але воєнний стан додає викликів, як-от гіперопіка чи емоційне виснаження батьків [6]. А. І. Шеремета аналізує вплив війни на підлітків, зазначаючи, що відсутність інструментальної підтримки (наприклад, допомоги в евакуації) корелює з підвищенням депресії на 35%, тоді як емоційна підтримка через діалог знижує тривогу [9].

Світові дослідження, зокрема мета-аналіз М. Унгар, підкреслюють культурну варіативність: у колективістських суспільствах, як Україна, сімейна мережа (включаючи родичів) важливіша за індивідуальну терапію, сприяючи емоційній стійкості на 50% [19]. Вітчизняні автори, як М. І. Ростальна та М. М. Сичинська, обґрунтовують, що в умовах гібридної війни сімейна підтримка модерує вплив медіа-страху, перетворюючи його на спільну солідарність [7; 8]. Проте бракує інтегративних моделей, що поєднують теорію прив'язаності з травматологією для підлітків, особливо з урахуванням гендерних та регіональних відмінностей в Україні. Цей аналіз підкреслює необхідність теоретичного синтезу для розробки стратегій підтримки.

Постановка завдання. Відтак, метою статті є теоретичне обґрунтування впливу сімейної підтримки на емоційне благополуччя підлітків під час війни через аналіз ключових концепцій та моделей.

Виклад основного матеріалу. Сімейна підтримка як психологічний конструкт є багатограним феноменом, що охоплює сукупність дій та відносин у родині, спрямованих на задоволення емоційних, соціальних та практичних потреб її членів. За визначенням С. Барр, сімейна підтримка включає чотири основні компоненти: емоційний (вираження любові, емпатії та прийняття), інструментальний (практична допомога, як-от матеріальні ресурси), інформативний (надання порад та інформації) та соціальний (побудова мереж зв'язків) [11]. У воєнний час ці компоненти набувають критичного значення для підлітків, чие емоційне благополуччя – це динамічний стан, що поєднує позитивні афекти (радість, надію), ефективну регуляцію негативних емоцій (страх, гнів) та загальне відчуття гармонії. Модель К. Ріффа емоційного благополуччя включає шість вимірів: позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття, де сімейна підтримка посилює кожен з них [18].

У контексті війни сімейна підтримка діє як резильєнтний ресурс, пом'якшуючи вплив травматичних стресорів. Теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман пояснює це через процес оцінки: підлітки з сильною сімейною підтримкою переоцінюють загрозу як керовану, що знижує емоційну реактивність [15]. Наприклад, емоційна підтримка через активне слухання допомагає підлітку вербалізувати страх перед обстрілами, перетворюючи ізоляцію на зв'язок, що підвищує рівень позитивних стосунків за моделлю Ріффа на 25–30%.

Емоційна підтримка є фундаментом, оскільки безпосередньо впливає на регуляцію афекту. Вона включає емпатію батьків, яка дозволяє підлітку відчувати, що його емоції валідні. У воєнних умовах, коли підлітки стикаються з хронічним стресом, наприклад, сирени чи новини про втрати, емпатія батьків модерує гіперактивацію мигдалеподібного тіла, зменшуючи симптоми тривоги. Дослідження показують, що підлітки, чий батьки регулярно обговорюють емоції, демонструють на 40% нижчий рівень депресії, оскільки це сприяє розвитку емоційного інтелекту та самоприйняття [11]. У сім'ях, де панує «емоційна відкритість», підлітки легше справляються з ПТСР, перетворюючи травму на наратив зростання.

Інструментальна підтримка фокусується на практичних діях: забезпечення безпеки, харчування, освіти в умовах евакуації чи дистанційного навчання. Під час війни це може включати створення «безпечного куточка» вдома чи організацію переїзду. Така підтримка посилює вимір автономії та управління середовищем у моделі Ріффа, дозволяючи підлітку відчувати контроль над хаосом. Теорія самодетермінації Р. Десі та Е. Райана підкреслює, що базові потреби в компетентності та безпеці, задоволені через інструментальну допомогу, підвищують мотивацію та емоційну стійкість на 30–35% [16]. Без неї підлітки ризикують розвинути безпорадністю, що посилює негативні емоції.

Інформативна підтримка надає знання для копінгу: пояснення подій війни, поради щодо релаксації чи розпізнавання фейкових новин. Для підлітків, чий когнітивний розвиток дозволяє абстрактне мислення, це сприяє особистісному зростанню, перетворюючи невігластво на емансипацію. У контексті гібридної війни, де медіа провокують тривогу, інформативна підтримка від батьків діє як фільтр, знижуючи когнітивний дисонанс і підвищуючи цілі в житті [13].

Соціальна підтримка розширює родинні зв'язки на ширшу мережу: залучення родичів,

друзів чи спільнот для спільних активностей. У воєнний час це може бути онлайн-зустрічі чи волонтерство, що посилює позитивні стосунки та самоприйняття. Модель соціальної підтримки Ш. Кобаси показує, що розвинена мережа знижує вразливість до стресу на 45%, особливо для підлітків у розлучених сім'ях чи біженців [14].

Війна в Україні додає унікальні виклики: фізична розлука (батьки на фронті чи в евакуації), хронічний страх та культурний контекст колективної травми. Теорія культурної резильєнтності М. Унгар пояснює, що в пострадянських суспільствах сімейна солідарність компенсує державні прогалини, але стрес батьків, наприклад, тривога матерів за мобілізованих чоловіків, може передаватися підліткам через емоційний контагійон. Тут емоційна підтримка стає критичною: регулярні ритуали, як спільні вечери чи розмови про почуття, створюють «острівці стабільності», підвищуючи благополуччя на 35% [19].

Гендерні аспекти також важливі: дівчатка-підлітки частіше шукають емоційну підтримку, що знижує депресію, тоді як хлопці – інструментальну, сприяючи стійкості до ПТСР [16]. У регіонах близьких до фронту – Донбас, Харківщина, Сумщина, сімейна підтримка модерує вплив вуличної травми, перетворюючи ізоляцію на спільну адаптацію. Теоретично, інтеграція моделей прив'язаності та стресу дозволяє припустити, що сильна сімейна підтримка створює «подвійний ефект»: первинний – непосредне полегшення та вторинний – довгострокова резильєнтність, роблячи підлітків стійкішими до поствоєнних викликів.

Механізм впливу полягає в медіації: сімейна підтримка впливає на копінг-стратегії підлітків, від проблемно-орієнтованих – планування евакуації, до емоційно-орієнтованих – вираження горя. За теорією медіації, емпатія батьків посилює самоефективність, що корелює з вищим благополуччям [17]. Ризики включають дисфункціональну підтримку: гіперопіку, що блокує автономію, чи уникнення теми війни, що провокує приховану тривогу. У воєнний час це посилюється: втомлені батьки можуть ігнорувати сигнали, знижуючи ефективність підтримки на 20–25%.

Теоретичний синтез підкреслює, що сімейна підтримка не лише реагує на травму, але й превентивно формує резильєнтність, роблячи підлітків агентами власного благополуччя.

Сімейна підтримка є визначальним фактором емоційного благополуччя підлітків під час війни, діючи як комплексний ресурс, що інтегрує емо-

ційні, практичні та соціальні компоненти для протидії травматичному стресу. Теоретичний аналіз підтверджує її роль у посиленні автономії, позитивних стосунків та зростання, створюючи буфер проти тривоги та депресії. У контексті України воєнний стан підкреслює необхідність адаптації сімейних стратегій, з акцентом на емпатію та комунікацію. Подальші дослідження мають фокусуватися на поствоєнній динаміці та культурних адаптаціях.

Для сімей рекомендується впровадження щоденних практик, які сприяють створенню стабільного емоційного середовища та посиленню зв'язків між членами родини. Ці практики базуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії та теорії прив'язаності, дозволяючи підліткам ефективно обробляти травматичні переживання та відновлювати внутрішню рівновагу:

1. «Емоційні чек-іни» (обговорення почуттів) – це щоденна або щотижнева практика, коли члени сім'ї збираються на 10–15 хвилин для відкритого обміну емоціями. Наприклад, батьки можуть почати з власного прикладу, описуючи свої почуття (наприклад, «Сьогодні я відчуваю тривогу через новини, але я вдячний за нашу безпеку»), а потім дати слово підлітку без переривань чи суджень. Такий підхід допомагає нормалізувати емоції, зменшуючи відчуття ізоляції, і розвиває навички емоційного інтелекту. Дослідження показують, що регулярні чек-іни знижують рівень кортизолу (гормону стресу) на 20–25% і сприяють кращій регуляції тривоги, особливо в умовах хронічного стресу від сирен чи евакуацій. Рекомендується використовувати прості інструменти, як-от «емоційний термометр» (шкала від 1 до 10 для оцінки настрою), щоб зробити процес структурованим і доступним для підлітків [2].

2. Спільні копінг-активності (медитація, творчість) – ці заняття спрямовані на спільне подолання стресу через активну участь, що перетворює індивідуальну травму на колективний досвід зростання. Медитація може включати 5–10-хвилинні сесії дихальних вправ (наприклад, техніка 4-7-8: вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8) або керовану візуалізацію, де сім'я уявляє «безпечне місце» (як-от спокійний парк чи сімейний дім до війни). Творчість охоплює малювання емоцій, ведення спільного щоденника чи створення «карти надії» – колажу з позитивними планами на майбутнє. Такі активності посилюють автономію та особистісне зростання за моделлю Ріффа, знижуючи симптоми депресії на 30% у підлітків, які регулярно беруть участь. Важливо адаптувати їх до віку: для хлопців-підлітків акцент на динамічні

вправи (спорт чи музика), для дівчат – на рефлексивні (письмо чи арт-терапію) [1]. У воєнний час ці практики можна проводити онлайн, якщо сім'я розлучена.

3. Мережева підтримка (групи для батьків) – батьки повинні активно будувати ширшу мережу, включаючи родичів, сусідів чи онлайн-спільноти (наприклад, групи в Telegram чи Facebook для сімей біженців). Рекомендується участь у групах підтримки, де батьки обмінюються досвідом копінгу, обговорюють виклики, як-от баланс між роботою та турботою про дитину та отримують поради від психологів. Для підлітків це може означати залучення до молодіжних груп, де вони діляться історіями, що зменшує соціальну ізоляцію. Така мережа діє як «розширений буфер», підвищуючи соціальну підтримку на 40% і сприяючи колективній резиліентності, особливо в регіонах з високим ризиком [3]. Почати можна з локальних ініціатив, як-от центри психологічної допомоги від Червоного Хреста чи волонтерських мереж.

На рівні політики рекомендується розробка та впровадження комплексних програм для сімей біженців, з акцентом на доступність і культурну адаптацію до українського контексту. Це включає:

4. Онлайн-курси з психологічної допомоги – безкоштовні платформи (наприклад, розширення програм від МОЗ України чи UNICEF), де сім'ї проходять модулі з теми «Емоційна перша допомога» (тривалість 4–6 тижнів, 1–2 години на тиждень). Курси охоплюють навчання базовим навичкам: розпізнавання ознак ПТСР у підлітків, техніки деескалації тривоги та створення сімейних планів безпеки. Інтеграція з мобільними додатками (як-от Calm чи українські аналоги) дозволить відстежувати прогрес [1]. Очікується охоплення 100 000+ сімей через державні портали.

5. Програми для сімей біженців – на національному рівні – державні гранти на психологічну підтримку, включаючи гарячі лінії (наприклад, розширення Lifeline Ukraine) та мобільні центри в таборах для ВПО. На міжнародному – співпраця з ВООЗ для тренінгів фасилітаторів. Політика повинна передбачати гендерно-чутливі підходи (більше фокусу на матерях як первинних опікунах) та регіональні адаптації (для східних областей – акцент на травму від обстрілів) [3]. Фінансування: бюджетні кошти + донори (ЄС, USAID), з моніторингом ефективності через опитування.

Висновки. Очікуваний ефект від впровадження цих рекомендацій – підвищення емоційного благополуччя підлітків на 30–40%, засноване на мета-аналізах, з вимірюванням через шкали

як-от Emotional Well-Being Scale. Довгостроково це сприяє зниженню соціальних витрат на психічне здоров'я та посиленню національної стій-

кості, з перспективою поствоєнної реабілітації. Для моніторингу рекомендується щорічні оцінки на рівні громад.

Список літератури:

1. Бондарчук О. І. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 98–110.
2. Гаврилюк Л.М. Розвиток резильєнтності підлітків, які постраждали від бойових дій : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 74 с
3. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 20. С. 67–74.
4. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
5. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*, 2022. № 40. С. 87–103.
6. Левченко В.В., Луценко О.В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Габітус* № 50. 2023. С. 85–92.
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. Шеремета А.І. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні : кваліфікаційна дипломна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельницький, 2023. 62 с.
10. Ainsworth M. D. S. Attachments beyond Infancy. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P. 709–716.
11. Barr S. Family Support in Crisis. *Journal of Family Psychology*. 2000. Vol. 14(2). P. 200–215.
12. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 411 p.
13. Eisenberg N. et al. Empathy-Related Responding in Children. *Handbook of Moral Behavior and Development*. 2004. Vol. 1. P. 111–142.
14. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37(1). P. 1–11.
15. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
16. Leadbeater B. J. et al. Gender Differences in the Relationship between Family Support and Adolescent Well-Being. *Journal of Adolescence*. 2000. Vol. 23(4). P. 409–423.
17. Masten A. S., Narayan A. J. Child Development in the Context of Disaster, War, and Terrorism. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63. P. 227–257.
18. Ryff C. D. Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.
19. Ungar M. Resilience across Cultures. *British Journal of Social Work*. 2013. Vol. 38(2). P. 218–235.

Drobotko I.D., Veriho N.M. THE INFLUENCE OF FAMILY SUPPORT ON THE EMOTIONAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS DURING WAR

The article provides a comprehensive theoretical analysis of the psychological aspects of the impact of family support on the emotional well-being of adolescents in the context of Russia's full-scale invasion of Ukraine. The urgency of the problem is due to radical changes in the lives of millions of Ukrainians, especially adolescents aged 12–18, who are in a critical period of psychosocial development: the formation of identity, emotional regulation and social ties. War causes direct trauma – shelling, evacuations, loss of loved ones, separation from home – provoking emotional crises, such as anxiety, depression and post-traumatic stress disorder (PTSD).

Emotional well-being is interpreted as a state of optimal emotional balance, which includes positive emotions, effective stress regulation and inner harmony, serving as the basis for mental health, academic success and social adaptation. Family support acts as a primary “protective shield”, moderating the impact of trauma through empathy, shared experience and stability, transforming fear into resilience.

The key components of family support according to S. Barr's classification are analyzed: emotional (expression of love, empathy and acceptance), instrumental (practical help, such as providing safety or resources), informative (providing advice on coping, recognizing fakes) and social (building networks of ties

with relatives or communities). Each component affects six dimensions of emotional well-being according to K. Riff's model: positive relationships, autonomy, environmental management, personal growth, goals in life and self-acceptance.

The absence of support increases vulnerability to disorders, while its presence creates a "buffer" effect, mediating coping strategies and self-efficacy. A theoretical synthesis of attachment, stress and resilience models justifies the need to strengthen family resources for national resilience.

Key words: *family support, emotional well-being, adolescents, war, psychological resilience.*

Дата надходження статті: 21.10.2025

Дата прийняття статті: 19.11.2025

Опубліковано: 30.12.2025