

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУСА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ І СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

СОЦЬКА АРІНА ІГОРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
загальної та соціальної
психології

к. психол. наук, доцент

Н.Д. Корольова

«__» _____ 2026 р.

**ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ СТОСУНКИ
ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальності 053 Психологія
Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:

Соловей-Лагода О.А.,

к. психол. наук, доцент,

доцент кафедри кризової

та клінічної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

(бали за шкалою

ЄКТС/ за національною шкалою)

Голова

ЕК:

(підпис)

Вінниця-2026

ЗМІСТ

<u>Вступ</u>	3
<u>Розділ 1. Теоретичні основи дослідження психологічної стійкості підлітків</u> ...	7
<u>1.1. Поняття психологічної стійкості (резильентності) у психологічній літературі</u>	7
<u>1.2. Психологічні особливості підліткового віку в умовах воєнного стану</u>	18
<u>1.3. Роль сім'ї та дитячо-батьківських стосунків у формуванні адаптаційних можливостей особистості</u>	21
<u>Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку між типом стосунків у родині та стійкістю підлітка</u>	27
<u>2.1. Організація та методики дослідження</u>	27
<u>2.2. Аналіз результатів дослідження рівнів психологічної стійкості підлітків</u>	36
<u>2.3. Вплив стилів батьківського виховання на резильєнтність підлітка</u>	42
<u>Розділ 3. Напрями психологічної підтримки сімей для зміцнення стійкості підлітків</u>	45
<u>3.1. Рекомендації для батьків щодо гармонізації стосунків у кризовий період</u>	45
<u>3.2. Програма (або методичні поради) психологічного тренінгу для підлітків та батьків</u>	48
<u>Висновки</u>	52
<u>Список використаних джерел</u>	56
<u>Додатки (Анкети, протоколи тестування, таблиці розрахунків)</u>	62

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується безпрецедентними викликами, зумовленими повномасштабною військовою агресією. Постійна загроза життю, вимушена міграція, розлука з близькими та руйнація звичного життєвого устрою стали повсякденною реальністю для мільйонів українців. Найбільш вразливою категорією в цих умовах є підлітки. Підлітковий вік сам по собі є періодом інтенсивної психофізіологічної перебудови, пошуку ідентичності та емоційної нестабільності, а накладання на ці процеси травматичного досвіду війни створює ризик довготривалих негативних наслідків для психічного здоров'я.

У цьому контексті особливої ваги набуває поняття психологічної стійкості (резильєнтності) - здатності особистості зберігати стабільне функціонування та відновлюватися після пережитих потрясінь. Ключовим середовищем, де формується ця стійкість, є сім'я. Дитячо-батьківські стосунки виступають або потужним захисним фактором, який нівелює дію стресу, або, навпаки, додатковим джерелом психотравматизації. Розуміння того, які саме аспекти родинної взаємодії сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів підлітка в умовах війни, є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Об'єкт дослідження - психологічна стійкість особистості підліткового віку.

Предмет дослідження - особливості дитячо-батьківських стосунків як чинника формування та підтримки психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Мета роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між характером дитячо-батьківських стосунків та рівнем психологічної стійкості підлітків, які перебувають в умовах війни.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що високий рівень психологічної стійкості підлітків позитивно корелює з гармонійним типом дитячо-батьківських стосунків, який характеризується емоційним прийняттям, підтримкою автономії та низьким рівнем конфліктності в сім'ї.

Для досягнення поставленої мети було визначено низку **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наявних наукових підходів до вивчення феномену психологічної стійкості (резильєнтності).
2. Проаналізувати особливості прояву резильєнтності в підлітковому віці.
3. Здійснити характеристику деструктивного впливу воєнних дій на психоемоційний стан підлітків і трансформацію структури сімейних взаємин у кризових умовах життєдіяльності.
4. Здійснити емпіричне вивчення психологічної стійкості особистості й домінуючих типів сімейного виховання в досліджуваній вибірці.
5. Розробити науково обґрунтовані рекомендації для батьків і спеціалістів психологічного профілю щодо зміцнення внутрішнього ресурсу підлітка шляхом цілеспрямованої гармонізації сімейного середовища.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань було застосовано комплекс взаємодоповнювальних **методів дослідження**:

- *теоретичні методи*: системний аналіз, класифікацію, систематизацію та узагальнення напрацювань вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблем психологічної резильєнтності та особливостей сімейного виховання.
- *емпіричні методи*: методи анкетування та тестування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволило отримати кількісні показники рівнів стійкості підлітків та характеристик дитячо-батьківських взаємин.
- *статистичні методи*: коефіцієнти кореляції Спірмена та Пірсона, що дозволило встановити характер і щільність взаємозв'язків між досліджуваними явищами.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та системній структуризації наукових уявлень про феномен резильєнтності підлітків у специфічних умовах воєнного стану. Робота уточнює зміст поняття «психологічна стійкість» як динамічної характеристики, що базується на синергії внутрішніх когнітивно-вольових ресурсів особистості та якості зовнішньої соціальної підтримки. Теоретично обґрунтовано роль дитячо-батьківських стосунків як ключового детермінанту, що визначає вектор психологічної адаптації підлітка — від ризику дезадаптації до можливості посттравматичного зростання. Виявлено та науково інтерпретовано характер кореляційних залежностей між окремими стилями сімейного виховання та структурними компонентами стійкості, зокрема встановлено критичний вплив емоційного прийняття на формування локусу контролю та навичок саморегуляції в умовах тривалого стресу.

Практичне значення дослідження визначається можливістю впровадження отриманих результатів у діяльність психологічної служби освіти та соціальних інституцій для зміцнення адаптаційного потенціалу молоді. Розроблений діагностичний комплекс дозволяє фахівцям здійснювати диференційовану оцінку рівнів стійкості та тривожності підлітків у кризовий період. Сформовані прикладні рекомендації для батьків спрямовані на трансформацію патогенних моделей виховання, зокрема подолання деструктивної гіперпротекції та емоційного дефіциту, шляхом впровадження стратегій «підтримуючої автономії». Запропонована програма психологічного тренінгу забезпечує методичне підґрунтя для проведення групової роботи з підлітками та їхніми батьками, орієнтованої на відновлення емоційної безпеки, стабілізацію сімейного мікроклімату та формування позитивної часової перспективи в умовах воєнної загрози.

Апробація результатів дослідження. Основні положення бакалаврської роботи було представлено на V міжнародній науково-практичній конференції "Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності" (13–14

листопада 2025) та II Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 23-24 квітня 2026 р. та опубліковано у таких збірниках наукових праць:

1. Соцька А. І. Особливості психологічної стійкості підлітків у родинах з різним типом дитячо-батьківських стосунків. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 13–14 листопада 2025 р.* / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С.313-316. [Електронне видання].

2. Соцька А. І. Теоретичні аспекти дослідження психологічної стійкості підлітків в умовах війни. *Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 23-24 квітня 2026 р.* / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2026. - С. 166-170. [Електронне видання]/

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 45 найменувань. Основний зміст дослідження викладено на 56 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття психологічної стійкості (резильєнтності) у психологічній літературі

У сучасній психологічній науці проблема здатності особистості протистояти життєвим випробуванням набула особливої актуальності. Центральним поняттям у цьому контексті є резильєнтність.

Термін "резильєнтність" прийшов у психологію з фізики, де він означав здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У психологічному аспекті цей феномен почали активно досліджувати у другій половині XX століття (Е. Вернер, Н. Гармезі), спостерігаючи за дітьми, які попри несприятливі умови виховання (бідність, розлучення батьків, хвороби) виростили успішними та адаптованими особистостями.

Сучасна психологічна наука інтерпретує феномен психологічної стійкості крізь призму багатоаспектного підходу, розглядаючи її як складне інтегративне утворення. По-перше, резильєнтність визначається як динамічний процес, що характеризується постійною та активною взаємодією індивіда із зовнішнім середовищем, забезпечуючи гнучку адаптацію до інтенсивних стресорів або психотравмуючих подій. По-друге, стійкість постає як конгломерат особистісних ресурсів, що охоплює систему внутрішніх характеристик, зокрема стабільний оптимізм, розвинені навички саморегуляції, адекватну самооцінку та широкий арсенал ефективних копінг-стратегій. По-третє, дане поняття трактується як результативна категорія, що фіксує факт успішного відновлення гомеостазу та повернення особистості до нормативного рівня функціонування після завершення гострої фази кризи.

У структурі стійкості більшість дослідників виокремлюють три фундаментальні компоненти, що перебувають у синергії. Біологічний (темпераментальний) компонент детермінований вродженими властивостями

нервової системи та специфікою нейродинамічних процесів, що визначають швидкість і силу первинної реакції на стрес. Когнітивний компонент базується на здатності до раціонального аналізу ситуації, пошуку конструктивних сенсів та прийнятті зважених рішень, що мінімізує деструктивний вплив афективних реакцій. Соціальний компонент репрезентує систему зовнішньої підтримки, де сімейне оточення, друзі та соціальні інституції виконують функцію «безпечної гавані», створюючи необхідний ресурсний простір для подолання складних життєвих обставин.

Важливо розрізняти ці поняття. Якщо класична «стійкість» часто асоціюється з непохитністю та "бронею", то резильєнтність — це швидше гнучкість. Це здатність "прогинатися" під вагою обставин, не ламаючись, і повертатися у вихідний стан, стаючи при цьому досвідченішим.

Еволюція поглядів на цей феномен пройшла шлях від розуміння його як вродженої риси до трактування як динамічного процесу адаптації особистості.

Теоретико-методологічний фундамент дослідження базується на фундаментальних працях, що розкривають природу психологічної стійкості та механізми її формування в онтогенезі. Витоки вивчення резильєнтності як здатності особистості до ефективного функціонування попри несприятливі обставини пов'язані з класичними лонгітюдними дослідженнями Е. Вернер та Р. Сміт, які довели роль внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки у подоланні дитячих травм. У контексті системного підходу значний внесок у розуміння адаптаційних процесів зробили Е. Мастен, яка визначила стійкість як «звичайну магію» повсякденних адаптивних механізмів, та Н. Гармезі, чії праці зосереджені на виявленні захисних факторів розвитку дитини.

Проблема дитячо-батьківських стосунків як базового середовища формування стійкості розглядається крізь призму теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, що є критично важливим для розуміння емоційної безпеки не лише підлітків, а й дітей молодшого віку. Вплив стилів сімейного виховання на соціалізацію особистості ґрунтовно досліджено у працях Д.

Баумрінд, Е. Маккобі та Дж. Мартіна. Серед вітчизняних та пострадянських науковців особливу увагу питанням родинної взаємодії приділяли О. Бондарчук, С. Максименко, Т. Титаренко (у контексті психології життєстійкості та подолання криз), а також А. Варга та Е. Ейдемільер, чії концепції дозволяють аналізувати патогенний вплив порушених комунікацій у сім'ї.

Специфіка функціонування дитячої та підліткової психіки в екстремальних умовах, зокрема в ситуації воєнного конфлікту, знайшла відображення у роботах Б. Перрі (вплив травми на розвиток мозку), Д. Віннікотта (концепція «достатньо хорошої матері» як стрижня стійкості) та М. Руттера, який акцентував увагу на індивідуальних розбіжностях у реакціях дітей на стрес. Питання трансформації сімейних стосунків у кризових умовах та формування копінг-стратегій у підлітків доповнюються дослідженнями Р. Лазаруса та С. Фолкман, що дозволяє інтегрувати поняття резильєнтності у ширшу рамку когнітивної психології стресу. Системне поєднання зазначених підходів дозволяє комплексно розглянути дитячо-батьківські стосунки як динамічний чинник, що здатний виступати як потужним ресурсом стійкості, так і джерелом додаткової вразливості в умовах війни.

Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що концепція «психологічна резильєнтність» шукає своє місце в царині психології приблизно з 1960–1970 років. За останні двадцять років кількість публікацій, яка стосується проблеми резильєнтності, значно збільшилась, що свідчить про зростання зацікавлення психологів-дослідників у темі резильєнтності з неабиякою швидкістю. Такий стрімкий ріст досліджень свідчить про те, що в сучасному непередбачуваному суспільстві потрібні нові акценти, зокрема в психологічних дослідженнях [27].

Людська здатність самотійно впоратись із викликами сьогодення стає необхідною не лише для добробуту, але й часто для виживання в надзвичайних та екстремальних умовах. Таке бачення зумовлено війною, яку

розгорнула росія проти України. Одночасно такий стрімкий ріст досліджень проблеми резильєнтності призвів до виникнення непорозумінь і відмінностей у концепціях, підходах та висновках.

Мабуть, уперше в наукових колах М. Холтерхофф пропонує визначати резилієнс не як процес, який протистоїть викликам, а як процес змін, трансформації, зростання через складну ситуацію. У праці «Стійкість і травма: розширення визначень, застосувань і контекстів» автори визначають фактори психічної стійкості на таких рівнях, як індивідуальний, сімейний, громадський і культурний [28]. Складовими психічної стійкості на індивідуальному рівні науковці виділяють наступні:

- позитивне самовизначення та впевненість у собі, віра у власні можливості та позитивне ставлення до себе допомагають подолати труднощі та стрес;
- підтримка з боку оточення; доброзичливі відносини та підтримка від близьких, друзів і партнерів сприяють збереженню психічної стійкості;
- емоційний інтелект, розуміння та управління власними емоціями, а також співчуття до інших, які впливають на психічну стійкість;
- гнучкість та пристосування, здатність адаптуватися до змін і викликів допомагає зберегти психічну стійкість;
- позитивний підхід до життя, оптимізм та спрямованість на позитивність зміцнюють психічну стійкість.

На рівні сім'ї виокремлюють такі фактори психічної стійкості:

- родинна підтримка, здорові та підтримуючі взаємини в родині впливають на психічну стійкість усіх її членів;
- ефективна комунікація між членами сім'ї сприяє збереженню психічної стійкості;
- здатність до адаптації, оскільки сім'я, яка вміє адаптуватися до змін та вирішувати конфлікти, підтримує своїх членів.

На рівні суспільства визначені наступні складові психічної стійкості:

- соціальна підтримка, наявність підтримуючого оточення, включаючи друзів, колег та інших членів спільноти, впливає на психічну стійкість;
- доступ до соціальних послуг, якісні соціальні послуги, включаючи психологічну допомогу та підтримку в складних ситуаціях, є важливими для психічної стійкості.

На культурному рівні фактори психічної стійкості включають:

- культурні цінності; інтеграція в культурні цінності сприяє зміцненню психічної стійкості; – соціокультурне середовище, стабільне та підтримуюче, позитивно впливає на психічну стійкість. Командою американських дослідників були розроблені та опубліковані на сайті Американської психологічної асоціації рекомендації щодо розвитку резильєнтності [29].

Ключовими в розвитку резильєнтності американські психологи називають такі умови:

- наявність підтримки: важливість міжособистісних зв'язків, оскільки взаємодія з чутливими та розуміючими людьми нагадує нам, що ми не одинокі перед викликами;
- фізичне здоров'я: турбота про своє тіло, догляд за собою
- сильна практика для психічного здоров'я та стійкості, оскільки стрес може бути як фізичним, так і емоційним. Саме тому догляд за собою через правильне харчування, достатній сон, гідратацію та регулярну фізичну активність зміцнює організм і допомагає пристосовуватися до стресу, зменшуючи навантаження на емоції, такі як тривога чи депресія;
- практика уважності (mindfulness): ведення щоденника, духовні практики, такі як молитва чи медитація, також можуть допомогти відновити надію та впевненість, що сприятиме вирішенню кризових ситуацій, які вимагають психологічної стійкості;
- уникнення негативних відволікаючих факторів: відчуття болю чи дискомфорту може змусити шукати втіхи в спиртному, наркотиках чи інших речовинах, але це лише тимчасове полегшення – потрібно шукати справжню

причину. Натомість краще зосередитися на пошуку ресурсів для подолання стресу, а не намагатися його приховати чи уникати;

– пошук мети: свідомість мети, підвищення самооцінки, покращення взаємин з іншими та надання допомоги іншим – це сприяє зростанню стійкості [29].

У широкому розумінні резильєнтність означає здатність особистості або соціальної системи жити повноцінним життям навіть у складних умовах. Це також вміння пройти через випробування життя, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Це також пов'язано зі здатністю досягати особистих цілей навіть під тиском та напруженням, не зазнаючи серйозних негативних наслідків, і здатністю відновлювати рівновагу в разі втрати [30].

У науковому середовищі терміни «психологічна стійкість» і «резильєнтність» часто використовуються як взаємозамінні поняття (Є. Божок, Т. Цюман та ін.). Однак деякі дослідники вважають, що ці терміни не є повністю ідентичними: резильєнтність вважається більш широким поняттям, ніж просто стресостійкість, ближчим до поняття життєздатності, але не є його синонімом (Г. Лазос, О. Хамініч та ін.). Хоча чіткого визначення резильєнтності немає, фахівці погоджуються на загальному розумінні цього терміна як здатності успішно пристосовуватися до негативних факторів, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку.

Це також здатність психіки відновлюватися після негативних умов [31; 32; 30]. У феноменології резильєнтності виділяють різні рівні відновлення: резильєнтне відновлення, яке включає зростання після травми; відновлення до попереднього рівня комфорту; відновлення з певними втратами [32].

Важливо зауважити, що стійкість та резильєнтність завжди мають справу з відчуттям цінностей та смислу, це пов'язано з правдивістю [30].

Аспект ціннісного та смислового сприйняття є основою психологічної стійкості, що є важливим орієнтиром для сучасного українського суспільства в умовах інформаційного перевантаження. Водночас рівень розвитку

резильєнтності в кожного з нас, на думку Т. Грубі, різний та залежить від певного набору чинників. До них науковець відносить наступні: особливості нервової системи, специфіка розвитку в дитячому віці, характер виховання, тип сформованої емоційної прив'язаності до значущого дорослого тощо. На думку Т. Грубі, резильєнтність – це процес ефективного подолання негараздів, найціннішим у ній є те, що вона не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення й поведінку [33].

Еммі Вернер вважається піонеркою досліджень. У своєму 40-річному лонгітюдному дослідженні вона довела, що третина дітей, які перебувають у зоні високого ризику, виростають стійкими завдяки наявності хоча б одного значущого дорослого (батька чи вчителя), який їх підтримує.

Норман Гармезі першим почав вивчати «захисні фактори», які допомагають психіці не руйнуватися під тиском обставин.

Джордж Бонанно визначив резильєнтність як здатність особистості зберігати відносно стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування після пережитої гострої травми.

Сучасні підходи та компоненти (за моделлю С. Кобейса та Р. Сальваторе): Вони ввели поняття «життєстійкості», яка включає три компоненти:

- Залученість (віра в те, що участь у подіях дає шанс знайти щось вартісне).
- Контроль (переконання, що на результат подій можна вплинути).
- Прийняття ризику (розуміння життя як досвіду, незалежно від того, позитивний він чи негативний).

В умовах сучасних викликів в Україні дослідженням стійкості та адаптації підлітків займаються:

С. Д. Максименко: Розглядає генетичну психологію та адаптаційний потенціал особистості.

Т. М. Титаренко: Провідна дослідниця психології життєвого шляху та особистісного відновлення після травм. Вона наголошує, що стійкість — це

не повернення до "старого себе", а вихід на новий рівень самоорганізації. Згідно з поглядами Т. М. Титаренко, психологічна стійкість в умовах кризи є не лише спроможністю вистояти, а й здатністю особистості до посттравматичного зростання.[1]

В. Г. Пан досліджує прикладні аспекти психологічної стійкості в умовах кризових суспільних змін.

Таким чином, психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни не є вродженою рисою обраних, а є динамічною характеристикою, яку можна розвивати та зміцнювати. Для підлітка ключовим ресурсом для розвитку такої стійкості стає його найближче соціальне оточення — родина.

В українськомовних психологічних наукових роботах поняття резильєнтності іноді також визначається як «психологічна пружність», «життєстійкість», «життєздатність», «стресостійкість» чи «стійкість до травми».

Усталеного терміну еквівалентного поняттю «резилієнс» у вітчизняних гуманітарних науках поки не маємо, оскільки процес входження в науковий обіг нового конструкта вимагає певного часу, до того ж, дослідники вивчають і використовують інші близькі за значенням конструкти.

З метою пояснення значення слова «resilience» Р. Лазарус [14] приводить приклад еластичності металів із пружним вигином та відскоком назад замість руйнування під час напруги.

Слово «resilience» в «Оксфордському словнику англійської мови» визначається як «здатний витримувати важкі умови чи відновлюватися швидко після них» [15, с. 1498].

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я визначає резильєнтність як здатність окремих осіб, сімей і груп відносно добре долати важкі ситуації, ресурсний потенціал.

«Одні дослідники визначають це поняття як здатність людини опиратися, протистояти несприятливим впливам, коли інші розуміють

резилієнс як динамічний процес саморегуляції та адаптації, а не сталу величину.» [16, с. 161–162].

Розділяються також поняття резилієнс та резильєнтність. Резилієнс розглядається, як процес, а резильєнтність відповідно, як здатність до даного процесу. До цього дослідники могли використовувати поняття резилієнс як психологічну особливість людини або індивідуальну характеристику. [17]

Сьогодні дане поняття особливо цікаве з точки зору двох важливих аспектів:

- 1) впливу стресових і загрозливих умов різного рівня складності на особистість чи певну соціальну групу (сім'ю, громаду, організацію);
- 2) здатність до відновлення або збереження нормального функціонування людей груп під час та після такого впливу. [17]

Існують різні підходи вивчення поняття резилієнс. Так, наприклад використовується концепція благополуччя, екологічна модель і теорія сильних сторін, також виділяють соціальний та економічний підхід до дослідження резильєнтності.

Резильєнтність часто використовують в парі із терміном «благополуччя».

Всесвітня організація охорони здоров'я пов'язує благополуччя з визначенням здоров'я та психічного здоров'я, коли здоров'я – це «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів», а «психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї громади». [16]

За концепцією благополуччя дослідження резильєнтності акцентується на позитивних спектах життя особистості. Передбачається, що базові умови благополуччя є необхідною умовою для досягнення резильєнтності та відновлення після стресових ситуацій.

Благополуччя описується як почуття задоволеності життям, виконання власних цілей, задоволення від взаємин з оточуючим світом, а також станом психологічного та фізичного здоров'я. [18]

Важливим елементом благополуччя є задоволення мінімального рівня базових потреб, а саме - фізіологічних, психічних, емоційних, соціальних, культурних і духовних.

Вагомий внесок у систематизацію сучасних поглядів на природу стійкості зробила вітчизняна дослідниця Ганна Лазос, яка розглядає резильєнтність як складний багатовимірний конструкт, що не зводиться лише до індивідуальних рис особистості. У своїх працях авторка аналізує еволюцію наукових підходів, виокремлюючи перехід від розуміння резильєнтності як стабільної риси до її трактування як динамічної здатності, що піддається розвитку та тренуванню. Особливу увагу Г. Лазос приділяє екологічному та системному підходам, згідно з якими стійкість дитини та підлітка розглядається як результат успішної взаємодії між біологічними задатками, сімейними ресурсами та ширшим соціальним контекстом.

Науковиця підкреслює значення когнітивного та емоційного компонентів, зазначаючи, що резильєнтність тісно пов'язана із життєстійкістю та здатністю до осмислення травматичного досвіду. В контексті підліткового віку підхід Г. Лазос дозволяє трактувати дитячо-батьківські стосунки не просто як зовнішній фактор, а як інтегральну частину екосистеми підтримки, де якість комунікації та рівень емоційної безпеки безпосередньо корелюють із формуванням копінг-компетентності молоді. Таким чином, залучення концептуальних положень Г. Лазос дозволяє розширити теоретичну базу дослідження, акцентуючи на можливості цілеспрямованого зміцнення психологічного ресурсу підлітків через гармонізацію їхнього мікросоціального оточення.

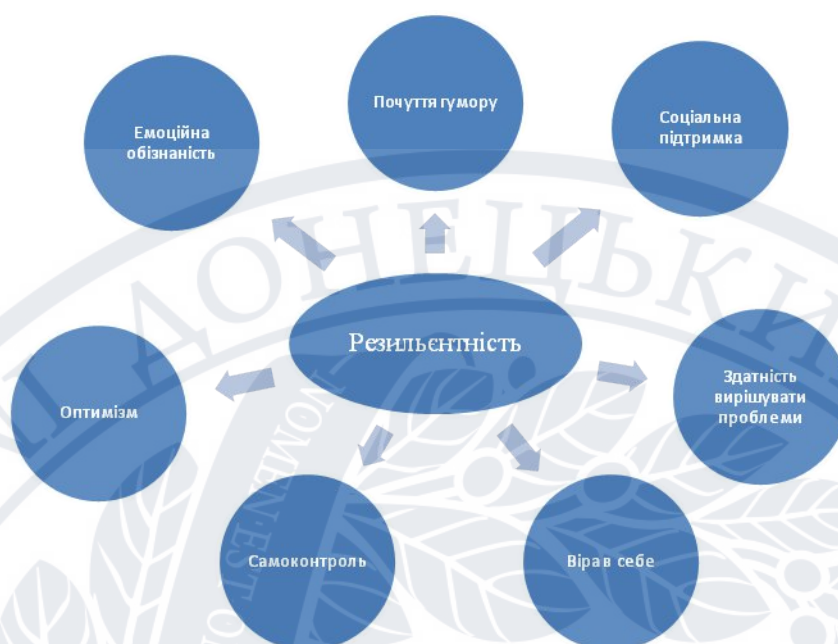


Рис. 1.1. Структурна модель психологічної стійкості (резильєнтності) підлітка

Віра в себе - фундаментальна впевненість підлітка у власних силах. В умовах війни це допомагає не піддаватися відчуттю безпорадності.

Самоконтроль - здатність опанувати себе під час повітряної тривоги або стресових новин, керуючи своїми реакціями.

Почуття гумору - психологічний "щит", який дозволяє знизити рівень гормонів стресу через висміювання страхів або складних ситуацій.

Соціальна підтримка - ключовий зовнішній фактор. Для підлітка це насамперед надійний емоційний зв'язок із батьками.

Здатність розв'язувати проблеми - перехід від позиції "жертви обставин" до позиції "активного діяча", який шукає вихід навіть у обмежених умовах.

Оптимізм - не ілюзорна віра, що все ідеально, а раціональна впевненість у тому, що криза закінчиться і життя триватиме.

Емоційна обізнаність - вміння розрізнити страх від гніву або тривогу від суму. Це перший крок до того, щоб ці емоції не стали руйнівними.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку в умовах воєнного стану.

Вже тривалий час українці живуть в умовах російської агресії, складниками якої є звуки сирен, обстріли, вибухи, насилля, смерті, зміни місць проживання тощо. 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне вторгнення росії в Україну. Війна є неабияким стресом для кожного із нас, однак, на жаль, страх та тривога для більшості вже стали майже звичними явищами, ми змушені вчитися жити в такому стані. Із часом людина може пристосуватися до нової реальності та умов життя, втім на початкових етапах впливу травмуючих подій її реакція зазвичай зовсім інша: страждає благополуччя індивіда, порушується відчуття безпеки та стабільності життя, підвищуються роздратованість, збудливість, виникають відчуття гніву, відчаю, провини, з'являються проблеми з харчовою поведінкою, зі сном. Це підтверджують науковці із Огайо у своєму проєкті, в якому вони досліджували осіб, що пережили війну, а також вчені з Американської асоціації психологів, котрі вивчали етапи відновлення особистостей після травмувальних випадків [34].

Життя в середовищі, де відбувається війна і де на людину чекає постійна небезпека, впливає на емоційну та психічну стабільність будь-кого, зокрема підлітків, адже це вже і не маленькі діти, котрі поки що не розуміють усю серйозність і трагічність ситуації, що склалася, і не дорослі люди зі сформованою психікою, які здатні витримати сильне навантаження. Багато із них саме в цей час зіткнулися із жахливими наслідками подій такого роду вперше. Втрата близьких людей (смерть близької людини вважається однією з найтравматичніших подій для дитини загалом) і скорбота за ними, відокремленість від рідних, зміни поглядів на життя, вимушені переїзди, потреба у пришвидшеному дорослішанні – усі ці чинники можуть негативно вплинути на індивідів із ще не до кінця сформованою психікою, яка поки що не здатна витримувати сильні навантаження, та значною мірою похитнути її [35].

Підлітковий вік (12–17 років) є одним із найбільш складних етапів онтогенезу, що характеризується «підлітковою кризою», зміною провідної діяльності з навчальної на інтимно-особистісне спілкування та інтенсивним пошуком ідентичності. Накладання зовнішньої екстремальної ситуації (війни) на внутрішню вікову кризу створює ефект «подвійного стресу».

Ключові психологічні трансформації під впливом війни:

Згідно з концепцією Е. Еріксона, для здорового розвитку підлітку необхідна стабільність середовища. Війна руйнує «передбачуваність» життя, що веде до хронічної тривожності та відчуття безпорадності. Резильєнтність — це звичайний, а не екстраординарний процес. Люди мають природні регуляторні системи, які дозволяють їм залишатися функціональними навіть після найважчих втрат.[3]

Як зазначає Т. М. Титаренко, в умовах воєнного стану підлітки часто втрачають здатність до довгострокового планування. Виникає феномен «життя одним днем» або, навпаки, надмірна фіксація на загрозах майбутнього. Стійкість — це не просто здатність тримати удар, це мистецтво жити далі, перетворюючи травму на ресурс для особистісного зростання. В умовах війни резильєнтність стає не розкішшю, а стратегією виживання психіки. [1]

До типової для підлітків емоційної лабільності додаються специфічні реакції на стрес: апатія, спалахи агресії як форма захисту, або «емоційне оніміння» (дисоціація). Соціальна ситуація розвитку підлітка сьогодні визначається загрозою. Якщо раніше провідною діяльністю було спілкування з однолітками, то зараз на перший план виходить потреба в емоційній безпеці, яку може дати лише стабільне сімейне середовище.[4]

Теоретичний аналіз проблеми психологічного розвитку підлітка в екстремальних умовах потребує звернення до класичних концепцій, що пояснюють природу цього вікового періоду. Фундаментальною у цьому контексті є теорія Е. Еріксона, який визначав підлітковий вік як етап «кризи ідентичності». У нормі цей період супроводжується пошуком

самовизначення, проте зовнішній хаос війни значно ускладнює цей процес, підсилюючи внутрішню дезорієнтацію та почуття незахищеності. Класичні підходи Д. Віннікотта та Дж. Боулбі підкреслюють, що для успішного проходження цієї кризи підлітку необхідне «холдингове» середовище та стабільна прив'язаність, які в умовах війни піддаються серйозним випробуванням.

Сучасні дослідники, розвиваючи ці ідеї, акцентують увагу на специфічних групах реакцій, що виникають як відповідь на травматизацію. Згідно з працями В. Г. Панка, поведінкові прояви підлітків у кризових умовах слід розглядати не просто як порушення норми, а як форму адаптивного захисту психіки, що вимагає фахового психологічного супроводу. Узагальнюючи дані звітів ЮНІСЕФ та результати вітчизняних досліджень, можна виокремити три основні вектори реагування:

- Психофізіологічні та когнітивні порушення: виникнення труднощів із концентрацією уваги, розлади сну та схильність до ризикованої поведінки, що безпосередньо корелює зі зниженням академічної успішності та загальним виснаженням когнітивного ресурсу.
- Сміслова трансформація особистості: домінування нав'язливих думок про небезпеку, розвиток песимістичних поглядів на майбутнє та передчасне «дорослішання», пов'язане з вимушеною переоцінкою життєвих цінностей під впливом загрози.
- Соціально-комунікативні зміни: загострення потреби у належності до групи. Війна діє амбівалентно: вона може посилювати соціальну ізоляцію (зокрема через вимушену міграцію та втрату звичного кола спілкування) або, навпаки, стимулювати просоціальну та волонтерську активність як стратегію «активного подолання».

Статистичні дані підтверджують масштабність цих явищ: згідно зі звітом ЮНІСЕФ (2024), понад 60% українських підлітків демонструють ознаки підвищеної тривожності, що негативно позначається на їхніх когнітивних функціях. Тривалий вплив деструктивних емоцій — фрустрації,

ригідності та агресивності — стає підґрунтям для виникнення депресивних станів, що руйнівню впливає на здоров'я підростаючого покоління.

Особливого значення в цей період набуває трансформація сімейних взаємин. Попри закономірний процес деідеалізації батьків, в умовах війни підлітки демонструють виражену амбівалентність: прагнення до автономії супроводжується критичною потребою в емоційній підтримці дорослих. Як зазначає С. Д. Максименко, стабільність емоційних зв'язків у родині є головним предиктором подальшого шляху особистості: чи трансформується пережитий стрес у ПТСР, чи стане поштовхом до посттравматичного зростання. Внутрішній світ підлітка, розхитаний зовнішнім хаосом, гостро потребує чітких зовнішніх опор, якими насамперед мають стати значущі дорослі.

Таким чином, підлітковий вік в умовах війни характеризується високою вразливістю через незавершеність процесів ідентифікації та саморегуляції. Проте, водночас, цей період володіє найбільшим потенціалом для розвитку резильєнтності. Визначальною умовою реалізації цього потенціалу виступає гармонійне сімейне середовище.

1.3. Роль сім'ї та дитячо-батьківських стосунків у формуванні адаптаційних можливостей особистості.

Сім'я постає фундаментальним інститутом соціалізації та первинним середовищем, де закладаються базові механізми психологічного захисту та адаптації особистості. В умовах воєнної кризи родина виконує амбівалентну роль: вона виступає або як психологічний «буфер», що нівелює деструктивну дію стресу, або як додатковий чинник дестабілізації емоційного стану підлітка. Такий визначальний вплив сімейного середовища зумовлений тим, що саме в його межах відбувається духовний і моральний розвиток індивіда, формування його самооцінки, інтелектуального потенціалу та цілісної картини світу. Для переважної більшості підлітків родина є першим досвідом

перебування в соціумі, де засвоюються стратегії поведінки, способи реагування та варіанти міжособистісної взаємодії, що стають ціннісною опорою впродовж усього подальшого життя.

Зважаючи на це, комплексне вивчення сімейної системи є стратегічно важливим науковим завданням, яке дозволяє вийти за межі традиційного фокусу на індивідуальних характеристиках. Попри те, що більшість досліджень резильєнтності тяжіють до аналізу особистісних рис та нейробіологічних особливостей індивіда, сучасна психологія все частіше звертається до соціоцентричного погляду на людський досвід. На противагу індивідуалізованій теорії автономії, цей підхід розглядає людину як невід'ємну частину сімейної та суспільної спільноти, визнаючи суттєву взаємозалежність членів родини у важкі часи. У цьому контексті резильєнтність підлітка постає не лише як його персональна властивість, а як результат сили спільних зусиль та здатності сімейної системи простягати руку допомоги, забезпечуючи можливість для зростання і процвітання особистості навіть попри масштабні життєві негаразди. [13]

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, наявність безпечної бази у стосунках із батьками є фундаментом для розвитку резильєнтності. Для підлітка адаптаційні можливості визначаються не лише його внутрішніми ресурсами, а й якістю емоційного контакту з дорослими:

Емоційне прийняття: Дає підлітку відчуття цінності та підтримки, що дозволяє легше переживати зовнішні загрози.

Передбачуваність і структура: У хаосі війни батьки, які зберігають сімейні ритуали та стабільні правила, допомагають підлітку відновити контроль над власним життям.

Науковці (зокрема Д. Баумрінд та Г. Крейг) виділяють кілька основних стилів, які по-різному впливають на адаптацію.

Авторитетний (демократичний) стиль: Найбільш сприятливий. Поєднує високу підтримку з розумними вимогами. Сприяє формуванню автономії та високої самооцінки, що є основою адаптивності.

Авторитарний стиль: Надмірний контроль без емоційного тепла пригнічує ініціативність підлітка, роблячи його вразливим до депресивних станів у кризових ситуаціях.

Ліберальний (попустительський) стиль: Відсутність меж та керівництва залишає підлітка сам на сам із воєнними викликами, що часто веде до дезадаптивної поведінки.

Індиферентний (байдужий) стиль: Створює найвищий ризик травматизації, оскільки підліток позбавлений будь-якої соціальної опори.

У психологічній літературі виділяють поняття «емоційного зараження». Якщо батьки демонструють паніку та дезорганізацію, адаптаційні можливості підлітка різко знижуються. Навпаки, батьківська когнітивна стійкість (здатність тверезо аналізувати ситуацію) стає моделлю для наслідування.

Т. М. Титаренко у контексті війни підкреслює: «Батьківська підтримка є тим психологічним контейнером, який допомагає підлітку перетравлювати жахи війни, не руйнуючи цілісність власного Я»[1].

Попри не досить сприятливі передумови для розвитку психологічної безпеки дитини (передусім, у контексті зовнішніх ризиків і загроз), природна довіра дитини до світу – це те, що стимулює розвиток особистості та є необхідною його умовою. Відтак можемо припустити, що в дитячому віці закладені певні суперечності, коли, з одного боку, незрілість психіки дитини ніби провокує небезпеки й потенційні загрози, з іншого, – прагнення до пізнання, відкритість і довіра до світу стимулює внутрішнє почуття захищеності й безпеки.

Значущі дорослі, насамперед батьки, виступають архітекторами сприятливого виховного мікросередовища, що безпосередньо детермінує формування у дитини почуття впевненості та переживання психологічного благополуччя. Дані стани є фундаментальними маркерами психологічної безпеки, що розглядається як інтегративна властивість особистості, яка закладається через первинний досвід взаємодії з оточенням. У цьому

контексті дитячо-батьківські стосунки слід тлумачити як ключовий детермінант психічного розвитку та успішної соціалізації, що характеризується комплексом взаємопов'язаних параметрів.

До фундаментальних характеристик такої взаємодії належить специфіка емоційного зв'язку, що репрезентує синергію батьківського прийняття та дитячої прихильності, а також ступінь залученості суб'єктів у спільну діяльність. Науковий аналіз системи стосунків передбачає врахування глибинних мотивів батьківства, стилів комунікації та рівня задоволення вітальних і психологічних потреб дитини. Важливими показниками ефективності сімейного середовища є здатність батьків до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та забезпечення підтримки автономії особистості, що розвивається. Окрім емоційного компонента, вагома роль належить структурі батьківського контролю, що охоплює змістовне наповнення вимог, систему санкцій та заохочень, а також загальну стійкість і послідовність виховної стратегії, відсутність яких може виступати фактором ризику для психологічного становлення підлітка.

Важливо відзначити, що на сьогоднішній день є потреба в розробці, вдосконаленні й застосуванні об'єктивних методів наукового вивчення всієї складності проблем виховання дітей та стосунків між батьками та дітьми. На думку дослідників, досить складно вивчати ключові умови виховання (як-от: характеристики дитини, які впливають на виховання, міру задоволеності її потреб тощо), спостережувані параметри дитячо-батьківської взаємодії, які можуть бути епізодичними і не давати загального розуміння специфіки стосунків батьків і дітей.

Згідно із сучасними науковими дослідженнями родини, які мають високий рівень резильєнтності, характеризуються повагою, турботою та любов'ю між усіма членами родини; наявністю достатніх ресурсів для задоволення базових матеріальних та фізичних потреб членів родини; добре налагодженою комунікацією між членами родини; спільними мріями та цілями. [19]

Отже, підсумовуючи оглянуті дослідження, ми можемо визначити резильєнтність сім'ї як здатність сім'ї адаптуватися та відновлюватися після життєвих стресів та труднощів, вміння сім'ї протистояти внутрішнім та зовнішнім викликам, забезпечуючи при цьому ефективне функціонування та добробут. Це певна гнучкість та витривалість сім'ї у змінних умовах та здатність до адаптації, включаючи негативні життєві обставини та кризові ситуації.

Рівень резильєнтності сім'ї залежить від сукупності психологічних, соціальних та культурних факторів, що забезпечують сім'ї здатність пристосовуватися до змін та виконувати свої ролі відповідно до вимог змінюючогося середовища. А також, можливість підтримувати та розвивати свої ресурси, такі як емоційна підтримка, комунікаційні навички, соціальна мережа, сімейні цінності та копінгстратегії.

Дитячо-батьківські стосунки в умовах воєнного стану слід розглядати не просто як фактор соціальної адаптації, а як фундаментальний когнітивний та емоційний ресурс, що безпосередньо детермінує рівень психологічної стійкості підлітка. Якщо адаптація зазвичай передбачає пристосування до змінних умов середовища, то резильєнтність як інтегральна властивість особистості полягає у здатності зберігати внутрішню цілісність та відновлюватися після інтенсивної травматизації. У цьому контексті родина виступає первинною ланкою формування «захисних поясів» психіки. Психологічна стійкість підлітка зміцнюється у сімейному середовищі через механізм трансляції батьками стратегій життєстійкості: підліток не лише копіює поведінкові реакції дорослих, а й інтегрує їхнє ставлення до труднощів як до викликів, що мають сенс і можуть бути подолані.

Якість емоційного зв'язку, що базується на безумовному прийнятті, створює для підлітка ситуацію «базової безпеки», яка є пререквізитом для розгортання внутрішніх ресурсів стійкості. Надійна прив'язаність до батьків дозволяє підлітку в умовах воєнного хаосу структурувати свій внутрішній світ, де батьківська підтримка трансформується у внутрішню впевненість —

саморезильєнтність. Важливим аспектом зміцнення стійкості є підтримка автономії підлітка з боку батьків; такий баланс між емоційною близькістю та заохоченням до самостійних рішень формує високий локус контролю та віру у власну ефективність, що є ключовими компонентами стійкої особистості.

На противагу цьому, деструктивні стилі виховання, такі як гіперпротекція або емоційне відчуження, блокують розвиток резильєнтності, роблячи психіку підлітка вразливою до ПТСР та депресивних станів. Отже, роль сім'ї у контексті нашого дослідження полягає у створенні «резонансного простору», де завдяки гармонійній комунікації та спільному подоланню кризових ситуацій відбувається не просто виживання чи пасивне пристосування, а активне нарощування психологічного антикризового потенціалу особистості. Таким чином, саме дитячо-батьківські взаємини визначають, чи стане травматичний досвід війни руйнівним фактором, чи основою для подальшого посттравматичного зростання підлітка.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТИПОМ СТОСУНКІВ У РОДИНІ ТА СТІЙКІСТЮ ПІДЛІТКА

2.1. Організація та методики дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення та статистичне підтвердження зв'язку між особливостями дитячо-батьківських стосунків та показниками психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Процес організації емпіричного дослідження реалізовувався поетапно, що забезпечило системність та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

На підготовчому етапі було здійснено стратегічне планування дослідження, яке охоплювало визначення критеріїв формування репрезентативної вибірки та ретельний підбір психодіагностичного інструментарію, релевантного меті та завданням роботи.

Діагностичний етап полягав безпосередньо у процедурі збору первинних даних шляхом анкетування та тестування респондентів; з огляду на безпекову ситуацію та територіальну роззосередженість учасників в умовах воєнного стану, збір емпіричного матеріалу проводився із застосуванням дистанційних технологій (зокрема платформи Google Forms), що дозволило забезпечити конфіденційність та оперативність взаємодії.

Завершальний, аналітичний етап, був присвячений комплексній обробці отриманих показників, що включала кількісний та якісний аналіз результатів, а також застосування методів математичної статистики для проведення кореляційного аналізу з метою встановлення значущих зв'язків між досліджуваними змінними.

Для дослідження було залучено 60 респондентів віком від 13 до 16 років. Вибірка включає підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами.

Емпірична перевірка сформульованої гіпотези здійснювалася за допомогою ретельно відібраного діагностичного інструментарію, який відзначається високим рівнем валідності та надійності.

Обрані методики широко застосовуються у вітчизняних та міжнародних психологічних дослідженнях, зокрема у звітах ЮНІСЕФ та наукових працях В. Г. Панка, що дозволяє об'єктивно оцінити психоемоційний стан підлітків у кризових умовах воєнного стану.

Для комплексного вимірювання інтегральної здатності особистості до відновлення було використано Опитувальник стійкості Коннора-Девідсона. Дана методика дозволяє не лише встановити загальний рівень резильєнтності, а й проаналізувати її структурні компоненти, такі як віра в особистий контроль, здатність до когнітивної гнучкості та мобілізація внутрішніх ресурсів після пережитих стресогенних подій (Додаток 1).

Вивчення системи сімейної взаємодії та сприйняття підлітками виховних стратегій здійснювалося за допомогою опитувальника «Поведінка батьків та ставлення підлітків до них».

В основу методики покладено концепцію Є. Шафера, яка базується на постулаті про те, що виховний вплив батьків найточніше характеризується через суб'єктивне сприйняття дитини. Інструментарій дозволяє диференціювати установки та методи виховання за трьома ключовими факторними змінними: «прийняття — емоційне відкидання», «психологічний контроль — психологічна автономія» та «прихований контроль — відкритий контроль».

Застосування даного опитувальника дає змогу детально проаналізувати поведінкові паттерни батьків за шкалами позитивного інтересу, директивності, ворожості, автономії та непослідовності, що є критично важливим для виявлення кореляційних зв'язків між якістю родинного середовища та рівнем психологічної стійкості підлітків (Додаток 2).

Ухвалення увазі позитивне ставлення до дитини незалежно від вихідних очікувань батьків. Емоційне відкидання розглядається як негативне ставлення до дитини, відсутність любові і поваги до нього, а часом і просто ворожість. Поняття психологічного контролю позначає як певний тиск і навмисне керівництво дітьми, так і ступінь послідовності у здійсненні виховних принципів.

У 1983 році З. Матейчик та П. Ржичани представили модифіковану версію опитувальника, яка стала результатом ґрунтовної адаптації методики до специфічних соціокультурних умов. Чеські дослідники здійснили суттєву реструктуризацію інструментарію, ключовим аспектом якої стало оптимізаційне скорочення кількості діагностичних шкал.

Проведений ними факторний аналіз на релевантній вибірці дозволив виокремити три домінантні біполярні фактори, що найбільш повно описують систему дитячо-батьківської взаємодії: «позитивний інтерес — ворожість», «директивність — автономія» та «непослідовність». Така структура методики дозволяє диференційовано оцінювати вектори виховного впливу, що є критично важливим для розуміння механізмів формування психологічної стійкості особистості підлітка.

В ході міжнародного наукового співробітництва лабораторії клінічної психології Інституту ім. В. М. Бехтерева з Інститутом психодіагностики (Братислава, Словаччина) дана методика була апробована на підлітках 13-18 років в Росії. Вона виявилася вельми корисною для відображення факторів сімейного виховання, прихованих як від лікарів і психологів (педагогів), так і від самих батьків.

Перед початком обстеження підлітка вводять в курс справи щодо цілей і завдань дослідження, після чого йому пред'являється інструкція. Потім випробуваному видають реєстраційний бланк для заповнення окремо на кожного з батьків. Принципової різниці між формулюваннями висловлювань немає: по відношенню до матері всі твердження представлені в жіночому роді, а по відношенню до батька - в чоловічому. Бланки заповнюються

окремо. Наприклад, спочатку заповнюється бланк, в якому відображаються виховні принципи матері, потім випробуваний здає його експериментатору і тільки після цього отримує аналогічний бланк, де зазначені положення повинні бути оцінені підлітком вже в застосуванні до батька.

Методика «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ — за Е. Ейдемільлером): Допомагає виявити типи порушень у вихованні (гіперпротекція, гіпопротекція тощо). (Додаток 3)

Методика «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ), розроблена Едмондом Ейдемільлером та Віктором Юстицьким, є одним із найгрунтовніших інструментів у клінічній психології сімейних відносин. Вона дозволяє не просто констатувати факт «поганого» виховання, а математично вирахувати конкретні відхилення в батьківських установах, які деформують особистість підлітка.

Методика аналізу сімейного виховання (АСВ) спрямована на комплексне вивчення структурно-функціональних характеристик родинної взаємодії крізь призму трьох фундаментальних домінант, що визначають траєкторію особистісного становлення підлітка. Першим аспектом виступає рівень протекції, який відображає кількісні та якісні показники часової та психологічної залученості батьків у виховний процес, що безпосередньо корелює з відчуттям безпеки або емоційного дефіциту. Друга координата аналізу стосується ступеня задоволення вітальних та соціогенних потреб, де збалансованість матеріальних і духовних ресурсів виступає предиктором гармонійного розвитку. Третій вектор охоплює ієрархію вимог та контролю, що інтегрує систему обов'язків, нормативних заборон та характер застосовуваних санкцій, формуючи таким чином межі соціальної відповідальності індивіда.

У контексті вивчення чинників психологічної стійкості особливої наукової ваги набуває аналіз полюсних проявів протекції. Гіперпротекція характеризується концентрацією уваги батьків на особистості дитини, що в екстремальних умовах воєнної загрози трансформується у симбіотичну, дещо

деструктивну опіку. Така модель блокує розвиток автономних механізмів резильєнтності, оскільки підліток позбавляється досвіду самостійного подолання труднощів, делегуючи функцію агентності дорослим. На противагу цьому, гіпопротекція призводить до витіснення інтересів підлітка на периферію батьківської уваги, що часто зумовлено фіксацією дорослих на власних стратегіях виживання або посттравматичних станах, провокуючи у дитини стійке відчуття екзистенційної покинутості в найбільш вразливий період.

Параметр задоволення потреб також демонструє амбівалентний вплив на формування стійкості. Потуральна гіперпротекція, що проявляється у безкритичній реалізації будь-яких запитів підлітка, формує егоцентричні установки та когнітивну неготовність до зустрічі з реальними викликами середовища. Водночас ігнорування потреб, особливо в їхній емоційно-підтримуючій складовій, створює ситуацію сенсорної та дефіцитарної депривації, що в умовах хронічного воєнного стресу критично виснажує адаптаційний потенціал психіки та перешкоджає формуванню стійких внутрішніх опор.

Система вимог та нормативного контролю виступає каркасом, на якому будується саморегуляція підлітка. Надмірність обов'язків у кризові періоди провокує явище парентифікації, коли на неповнолітню особу покладається непомірна відповідальність, що веде до ілюзорного дорослішання та кумуляції тривожних станів. З іншого боку, недостатність вимог заважає підлітку відчути власну значущість та дієвість у межах сімейної системи. Аналогічно діє і шкала заборон: якщо їх надмірність нівелює ініціативність та гнучкість поведінки, то повна відсутність регуляторних обмежень в умовах реальної зовнішньої загрози позбавляє підлітка необхідних орієнтирів безпеки, створюючи ризики для фізичного та ментального здоров'я. Таким чином, гармонізація цих параметрів є передумовою трансформації сімейного середовища у стабільний ресурс психологічної стійкості.

Синтез зазначених діагностичних шкал у межах методики АСВ дозволяє ідентифікувати специфічні паттерни деструктивного виховання, які виступають ключовими детермінантами зниження адаптаційного потенціалу особистості. Системний аналіз цих порушень дає змогу глибше зрозуміти механізми, що блокують формування психологічної стійкості підлітка в умовах екстремального соціального стресу.

Одним із найбільш поширених типів є потуральна гіперпротекція, що в психологічній літературі часто описується через концепт «кумира сім'ї». За такої моделі виховання підліток звикає до безкритичного задоволення власних потреб та відсутності регуляторних обмежень, що в ситуації воєнного стану призводить до повної нездатності стримувати імпульсивні бажання та відсутності вольових механізмів подолання реальних життєвих труднощів. Паралельно з цим виділяється домінуюча гіперпротекція, яка характеризується тотальним контролем та дріб'язковою опікою. Такий виховний стиль нівелює розвиток автономії, формуючи пасивну, залежну особистість із вираженим почуттям безпорадності, що є критичним бар'єром для прояву резильєнтності.

Найбільш руйнівний вплив на психічне здоров'я має емоційне відторгнення, відоме як виховання за типом «Попелюшки». У цьому стані підліток перцептує себе як обтяжливий фактор для родини, що призводить до глибокої девальвації власного «Я» та руйнації базової довіри до світу, унеможливлюючи формування внутрішніх ресурсів стійкості. Аналогічно деструктивними є жорстокі взаємини, де поєднання суворої системи покарань із низьким рівнем емоційної емпатії провокує розвиток агресивності або глибокої апатії як захисних механізмів психіки.

Окрему увагу в умовах сучасної кризи варто приділити типу виховання з підвищеною моральною відповідальністю. За такої стратегії батьки покладають на підлітка надмірні очікування та обов'язки, що не відповідають його віковим та психофізіологічним можливостям. У ситуації хронічного воєнного стресу подібний тиск веде до перманентної психоемоційної

перенапруги та високої ймовірності психічних зривів, оскільки дитина змушена постійно функціонувати на межі своїх ресурсів, намагаючись відповідати ідеалізованому образу «опори сім'ї». Таким чином, виявлення та корекція зазначених типів порушень є необхідною умовою для відновлення ресурсного стану підлітка та зміцнення його психологічної стабільності.

Для поглибленої верифікації психоемоційного стану респондентів у межах діагностичного комплексу було застосовано шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна. Даний інструментарій визнаний одним із найбільш валідних методів сучасної психології, оскільки дозволяє здійснювати диференційовану оцінку тривожності, чітко розмежовуючи її як транзиторний емоційний стан та як стабільну індивідуальну властивість особистості. Використання цієї методики в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності для встановлення глибинних механізмів адаптації підлітка та визначення його ресурсних можливостей (Додаток 4).

Наукове обґрунтування методики базується на розрізненні двох взаємопов'язаних, проте автономних психологічних феноменів. Першим із них є ситуативна тривожність, що описує психофізіологічний стан суб'єкта в конкретний дискретний момент часу. Даний показник виступає безпосередньою реакцією на актуальні зовнішні загрози, стресогенні події або дефіцит безпеки, що в умовах війни часто маніфестує через стан інтенсивного напруження, суб'єктивне занепокоєння та виражену активізацію вегетативної нервової системи. Рівень ситуативної тривоги дозволяє оцінити динамічну відповідь психіки на поточну кризову ситуацію.

Другим вектором діагностики є особистісна тривожність, яка інтерпретується як відносно стабільна індивідуальна характеристика підлітка. Вона відображає конституційну схильність особистості перцептувати широке коло об'єктивно нейтральних або слабо-стресогенних ситуацій як потенційно загрозливі, реагуючи на них станом тривоги, неадекватним за інтенсивністю реальному стимулу. Високі показники за даною шкалою свідчать про знижений поріг резистентності до стресу та

вразливість механізмів саморегуляції, що є критично важливим параметром при прогнозуванні ризику розвитку посттравматичних розладів та визначенні загального рівня психологічної стійкості.

Методика складається з двох бланків по 20 тверджень у кожному:

Перша частина (СТ): Оцінює самопочуття «зараз, у цей момент».

Приклади: «Я напружений», «Мені страшно», «Я почуваюся спокійно» (реверсивне питання).

Друга частина (ОТ): Оцінює звичайний стан респондента.

Приклади: «Я швидко втомлююся», «Я занадто близько все сприймаю до серця», «Я почуваюся щасливим» (реверсивне).

Варіанти відповідей: Використовується 4-бальна шкала Лайкерта (від «зовсім ні» до «майже завжди»).

Для підтвердження зв'язку між типом виховання та стійкістю планується використання коефіцієнта кореляції Спірмена (або Пірсона). Це дозволить математично довести, наприклад, що при зростанні «Позитивного інтересу» батьків зростає і рівень «Резильєнтності» підлітка.

В дослідженнях також застосовують біографічні методи, анкети для дослідження потенційно пережитих травматичних чи стресових подій чи інтерв'ю. Після цього можуть застосовуватися психодіагностичні методики, які можуть показати симптоми проявів стресу на наслідків травматичних подій. Так, наслідками травматичних подій можуть стати посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожний та панічний розлади, травматичне горе, зловживання психоактивними речовинами тощо.

Іноді науковці використовують методики на дослідження особистісних особливостей дотичних до поняття резильєнс, таких як, наприклад стресостійкість, оптимізм, адаптація тощо.

Вплив сімейних факторів на резильєнс часто вимірюється автобіографічними методами. Це можуть бути якісні інтерв'ю, опитувальники, анкетування та автобіографії спровоковані або спонтанні.

Для проведення нашого дослідження, було сформовано методологічний апарат, що включав обґрунтування проблематики дослідження, а також методи якісного аналізу емпіричних даних.

Ми обрали для дослідження якісну методику: напівструктуровані глибинні інтерв'ю членів молодих українських сімей з метою опису актуальної моделі резильєнтності української сім'ї під час повномасштабної війни.

Також ми використали напівструктуровані інтерв'ю з експертами-психологами, які працюють з питаннями сімейних стосунків для поглиблення і розширення розуміння питання, а також відстеження динаміки змін.

Напівструктуровані інтерв'ю характеризуються наявністю «обов'язкових» питань для усіх респондентів, а також наявністю додаткових питань, ставляться кожному респонденту в залежності від ситуації. [20]

Поглиблене інтерв'ю (або глибинне інтерв'ю) - це якісний метод дослідження, який передбачає проведення індивідуальних інтерв'ю з невеликою кількістю респондентів для вивчення їхніх поглядів на конкретну ідею або ситуацію. Даний вид інтерв'ю, в якому дослідник намагається зібрати для інформацію для ґрунтовного вивчення певного аспекту, що характеризує респондента та або його ставлення до конкретної ситуації, події, проблеми (почуття, мотиви, погляди, історії життя тощо). [21]

Глибинне інтерв'ю є своєрідною бесідою двох людей, в якій дослідник, з одного боку, виступає рівноправним співрозмовником, а з другого – скеровує бесіду в потрібне русло. Глибинне інтерв'ю, як і інші якісні методи соціологічного дослідження, не дає змоги проаналізувати масштаб певного явища або тенденції.

Метод глибинного інтерв'ю дозволяє зрозуміти загальний контекст феномену, простежити розмаїття подій та поглядів людей. Саме цей метод найкраще підходить для фіксації суб'єктивного індивідуального досвіду переживання соціально-історичних процесів [22, с. 31].

Учасники ознайомлені з темою та метою дослідження, мали можливість поставити запитання, які їх цікавлять стосовно наукового дослідження. Були проінформовані, що мають право вийти з дослідження на будь-якому етапі.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівнів психологічної стійкості підлітків

Першим етапом емпіричного аналізу стало визначення загального рівня резильєнтності досліджуваних підлітків. Психологічна стійкість у межах нашого дослідження розглядалася як інтегральна характеристика, що включає віру в себе, здатність до відновлення та емоційну регуляцію.

1. Розподіл підлітків за рівнями резильєнтності

На основі отриманих балів за опитувальником CD-RISC вибірка була розділена на три групи.

Таблиця 2.2.1. Показники рівнів психологічної стійкості підлітків (n=60)

Рівень стійкості	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика емоційного стану
Високий	12	20%	Висока адаптивність, оптимізм, розвинені копінг-стратегії.
Середній	33	55%	Ситуативна стійкість, потреба у зовнішній підтримці для відновлення.
Низький	15	25%	Схильність до паніки,

			відчуття безпорадності, низька саморегуляція.
--	--	--	--

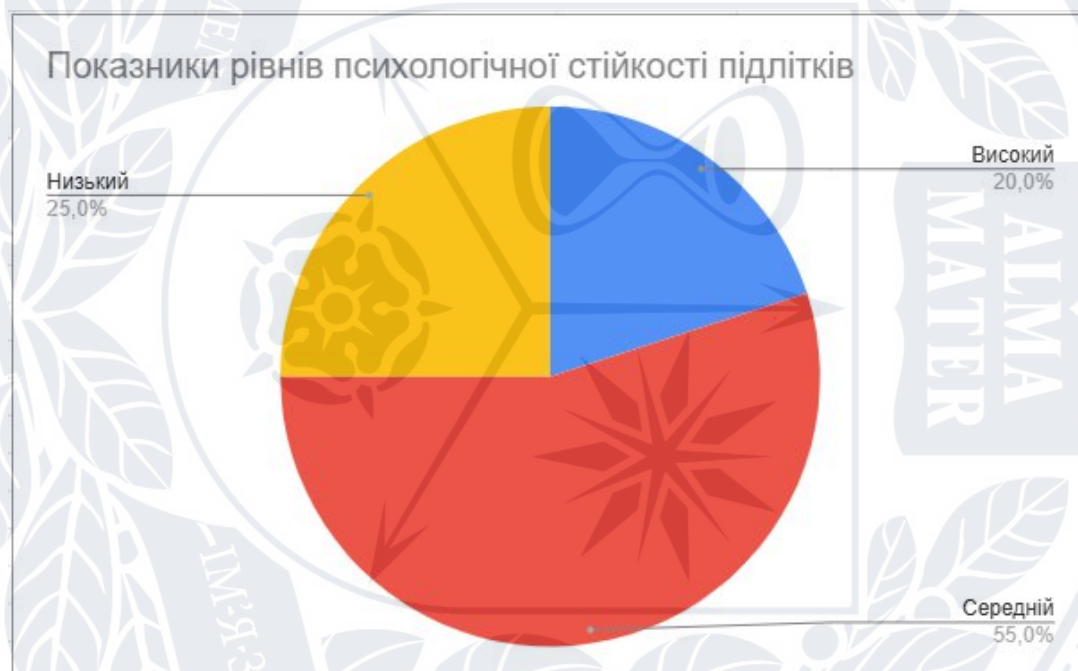


Рис. 2.1. Діаграма показники рівнів психологічної стійкості підлітків (n=60)

2. Якісний аналіз компонентів стійкості

Детальний аналіз окремих тверджень методики дозволив виявити найбільш та найменш розвинені компоненти резильєнтності у сучасних підлітків:

Найбільш виражені показники: «Здатність приймати зміни» та «Соціальна підтримка». Підлітки демонструють високу пластичність психіки,

адаптуючись до нових умов життя (дистанційне навчання, повітряні тривоги), спираючись на близьке оточення.

Найменш виражені показники: «Локус контролю» (відчуття можливості впливати на події) та «Оптимізм». Постійна невизначеність, спричинена війною, знижує впевненість підлітків у власному майбутньому.

Детальний аналіз відповідей респондентів за окремими субшкалами методики CD-RISC дозволив визначити внутрішню структуру резильентності підлітків в умовах воєнного стану. Для наочності результати представлені у формі середнього балу за кожним компонентом (де 4.0 — максимально можливий рівень прояву).

Таблиця 2.1. Середні показники компонентів стійкості підлітків ($M \pm SD$)

Компонент стійкості	Середній бал (M)	Рівень прояву
Здатність приймати зміни	3.6	Високий
Соціальна підтримка	3.4	Високий
Віра у власні сили	2.8	Середній
Локус контролю	2.1	Низький
Оптимізм / Духовний ресурс	1.9	Низький

Аналіз найбільш виражених показників:

«Здатність приймати зміни» ($M=3,6$): Цей показник виявився найвищим. Він свідчить про високу когнітивну та поведінкову гнучкість підлітків. В умовах війни вони вимушено виробили здатність швидко перемикатися між різними режимами життєдіяльності (перехід в укриття, зміна формату навчання, адаптація до побутових обмежень). Це підтверджує тезу про те, що тривала криза мобілізує адаптивні механізми психіки.

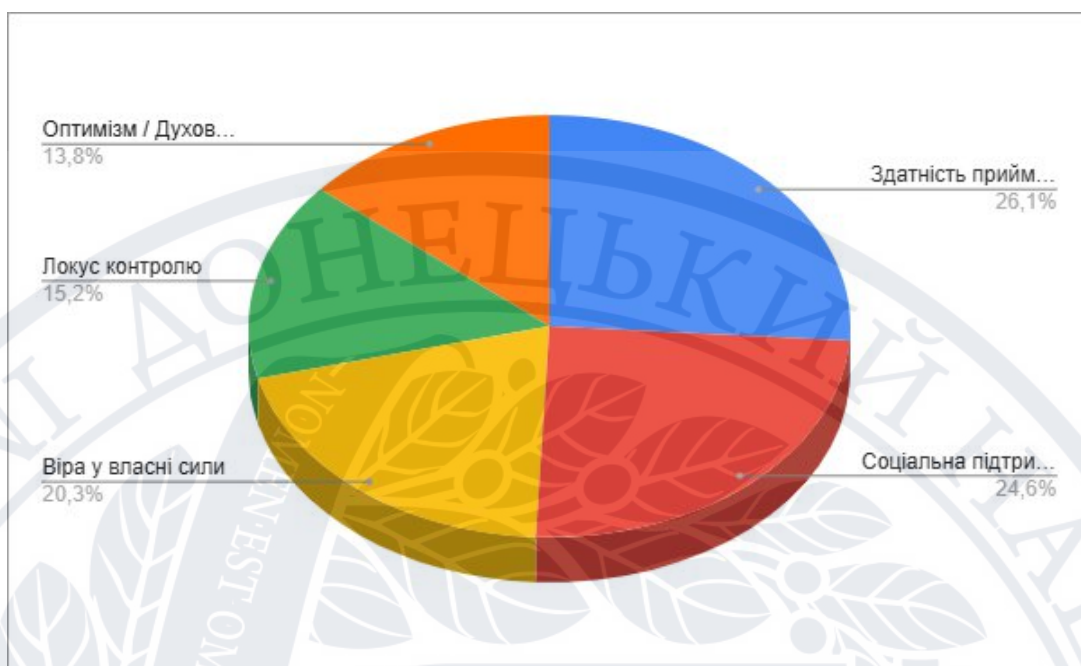


Рис. 2.2. Середні показники компонентів стійкості підлітків ($M \pm SD$)

«Соціальна підтримка» ($M=3,4$): Високий бал за цим параметром вказує на те, що підлітки гостро відчують потребу в приналежності та отриманні допомоги. Родина та близьке оточення сприймаються як основна «безпечна гавань». Підлітки, які мають високий показник за цією шкалою, легше переносять стрес, оскільки не відчують себе ізольованими у своїх переживаннях.

Аналіз найменш виражених показників:

«Локус контролю» ($M=2,1$): Низький рівень за цим компонентом відображає відчуття втрати впливу на власне життя. Війна як непередбачуваний макрофактор формує у підлітків установку на екстернальність (переконання, що від їхніх дій мало що залежить). Це небезпечний показник, оскільки він є фундаментом для розвитку "навченої безпорадності".

«Оптимізм та віра в майбутнє» ($M=1,9$): Найнижчий показник у структурі стійкості. Постійний інформаційний тиск, загроза життю та невизначеність термінів закінчення бойових дій призводять до девальвації

майбутнього. Підлітки демонструють «короткий горизонт планування», що суттєво обмежує їхню мотивацію до розвитку та навчання.

Порівняння рівнів стійкості та тривожності

Для глибшого розуміння результатів було проведено зіставлення рівнів стійкості із результатами за Шкалою Спілбергера-Ханіна.

У групі з низьким рівнем стійкості спостерігається найвищий показник особистісної тривожності (понад 48 балів), що свідчить про глибоке психоемоційне виснаження.

У підлітків із високим рівнем стійкості ситуативна тривожність залишається на помірному рівні (35–40 балів), що є адекватною реакцією на загрозу, яка не переростає в деструктивний стан.

Для глибшого розуміння механізмів адаптації підлітків було проведено зіставлення показників психологічної стійкості (за CD-RISC) із рівнями ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності (за Шкалою Спілбергера-Ханіна). Отримані результати дозволяють простежити зворотну залежність між внутрішнім ресурсом особистості та її вразливістю до воєнного стресу.

Таблиця 2.2. Взаємозв'язок рівнів стійкості та показників тривожності (середні бали)

Група підлітків (за рівнем стійкості)	Ситуативна тривожність (СТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
Високий рівень стійкості	38.4	34.2
Середній рівень стійкості	46.8	43.1
Низький рівень стійкості	54.2	51.7

Ситуативна тривожність (СТ) и Особистісна тривожність (ОТ)

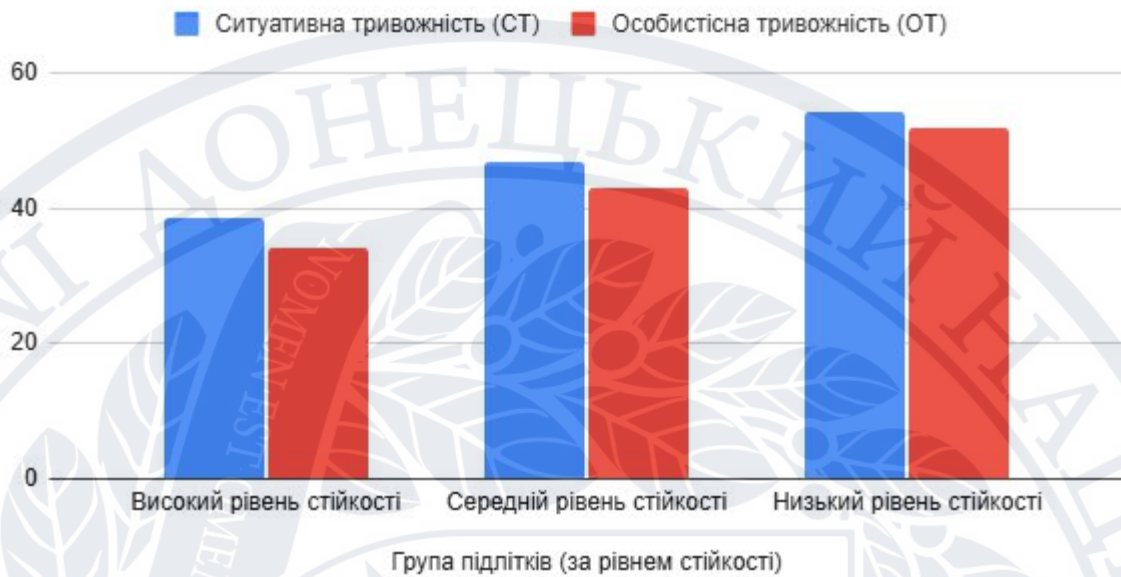


Рис. 2.3. Взаємозв'язок рівнів стійкості та показників тривожності (середні бали)

Аналіз результатів за групами:

Група з низьким рівнем стійкості: У цій категорії спостерігаються найвищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Показник ОТ, що перевищує 48 балів (у середньому 51.7), свідчить про глибоке психоемоційне виснаження та схильність сприймати будь-які зміни в оточенні як загрозу. Для цих підлітків характерна «тривога очікування», яка виснажує нервову систему ще до настання реальної небезпеки. Низька стійкість тут виступає як наслідок відсутності механізмів саморегуляції, що робить підлітка беззахисним перед хронічним стресом війни.

Група з високим рівнем стійкості: У підлітків цієї групи показники тривожності кардинально відрізняються. Ситуативна тривожність фіксується на помірному рівні (35–40 балів), що в умовах воєнного стану розцінюється як адекватна реакція на зовнішню загрозу. Це «мобілізуюча тривога», яка спонукає до дотримання правил безпеки, але не паралізує волю. Особистісна тривожність у них є стабільно низькою або помірною, що вказує на наявність міцного «психологічного імунітету».

Зіставлення даних підтверджує, що висока резильєнтність виступає головним протектором (захисником) від деструктивного впливу тривоги. У той час як підлітки з низькою стійкістю демонструють ознаки дезадаптації, стійкі респонденти здатні трансформувати тривогу в обережність і конструктивну дію.

Отримані дані статистично підтверджують, що рівень стійкості обернено пропорційний рівню особистісної тривожності. Це означає, що розвиток компонентів резильєнтності (віри в себе, локусу контролю) автоматично призводитиме до зниження загального рівня тривожності підлітка.

2.3. Вплив стилів батьківського виховання на резильєнтність підлітка.

Математико-статистичний аналіз результатів дозволив виявити стійкі закономірності між типом сімейного виховання та рівнем психологічної стійкості особистості. Для підтвердження гіпотези було використано кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Аналіз отриманих даних дозволяє виділити три ключові вектори впливу родини на резильєнтність підлітка в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.3. Кореляційні зв'язки між стилями виховання та компонентами стійкості (r_s)

Показник (шкали АСВ)	Загальний рівень стійкості	Локус контролю	Емоційна регуляція
Гармонійне виховання	+0,62**	+0,54*	+0,58*
Гіперпротекція (Г+)	-0,45*	-0,61**	-0,38
Емоційне відторгнення (ЕО)	-0,68**	-0,42	-0,74**
Гіпопротекція (Г-)	-0,51	-0,35	-0,48

* — $p \leq 0,05$; — $p \leq 0,01$

Якісна інтерпретація впливу різних стилів

Деструктивний вплив Гіперпротекції (Г+)

Встановлено сильний зворотний зв'язок між надмірною опікою та локусом контролю підлітка ($r_s = -0,61$). В умовах війни батьки, прагнучи максимально убезпечити дитину, часто приймають усі рішення за неї. Це створює ілюзію безпеки, але паралельно формує «навчену безпорадність». Підліток звикає, що від його дій нічого не залежить, що критично знижує його індивідуальну стійкість у ситуаціях, де він залишається без нагляду дорослих.

Критичний вплив Емоційного відторгнення (ЕО)

Цей стиль виявився найбільш руйнівним для емоційної регуляції підлітка ($r_s = -0,74$). Відсутність батьківського тепла в умовах зовнішньої загрози (війни) позбавляє підлітка можливості «контейнувати» свої страхи. Не маючи підтримки вдома, підліток не може виробити навички емоційної обізнаності, що призводить до високої тривожності та дезадаптації.

Найвищий прямий кореляційний зв'язок спостерігається між гармонійним стилем та загальним рівнем стійкості ($r_s = +0,62$). Поєднання помірного контролю з емоційним прийняттям створює умови для розвитку «безпечної прив'язаності», яка, згідно з теорією Дж. Боулбі, є головним предиктором високої резильєнтності.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що сімейна мікросистема виступає базовим детермінантом у процесі генезису та функціонування психологічної стійкості підлітка в умовах тривалої воєнної агресії. Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що якісні характеристики дитячо-батьківської взаємодії безпосередньо корелюють із рівнем резильєнтності особистості, визначаючи вектор її адаптації або дезадаптації. Зокрема, було встановлено, що різні стратегії виховання мають амбівалентний вплив на здатність психіки протистояти екстремальним стресорам, виступаючи або потужним ресурсом підтримки, або чинником додаткової вразливості.

Науковий аналіз виявив, що надмірна батьківська опіка, що маніфестує у формі гіперпротекції, стає серйозним бар'єром на шляху формування автономних механізмів саморегуляції. Створюючи штучний «вакуум безпеки», батьки несвідомо гальмують розвиток вольових якостей та ініціативності підлітка, що в умовах реальної зовнішньої загрози призводить до атрофії навичок самостійного прийняття рішень та зниження загальної когнітивної гнучкості. Водночас емоційне відторгнення, яке супроводжується дефіцитом емпатії та прийняття, провокує руйнацію базової довіри до світу, роблячи підлітка надзвичайно вразливим до психотравматизації. Відсутність надійного емоційного зв'язку позбавляє особистість «внутрішнього безпечного простору», що в ситуації хронічного воєнного стресу спричиняє кумуляцію тривожності та деструкцію захисних бар'єрів психіки.

На противагу зазначеним типам, демократичний, або гармонійний стиль виховання ідентифіковано як ключовий захисний механізм, що забезпечує високу резистентність до стресу. Такий тип взаємодії, що базується на збалансованому поєднанні емоційної близькості та поваги до автономії підлітка, створює оптимальні умови для актуалізації внутрішніх ресурсів стійкості. Стабільна підтримка з боку дорослих дозволяє підлітку не лише ефективно опановувати деструктивні переживання, а й здійснювати когнітивну рефреймінг травматичного досвіду. Це створює передумови для трансформації воєнних викликів у посттравматичне зростання, де пережиті труднощі стають фундаментом для зміцнення ідентичності, розвитку емпатії та формування зрілих життєвих смислів. Таким чином, гармонізація сімейного середовища постає невід'ємною умовою підтримки ментального здоров'я та соціальної успішності підростаючого покоління в кризових умовах.

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Рекомендації для батьків щодо гармонізації стосунків у кризовий період

Гармонізація дитячо-батьківських стосунків в умовах воєнного стану є головною передумовою формування резильєнтності підлітка. Базуючись на результатах нашого дослідження, ми розробили рекомендації, що спрямовані на подолання деструктивних стилів виховання (гіперпротекції та емоційного відторгнення) та розвиток внутрішніх опор особистості.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено складну систему взаємозв'язків між якісними характеристиками дитячо-батьківських стосунків та рівнем психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану. Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що родина виступає ключовим модератором стресу, де специфічні виховні паттерни або підсилюють внутрішній ресурс дитини, або, навпаки, стають чинником її психологічної вразливості. Зокрема, було встановлено, що підлітки, які перецптують ставлення батьків як прийняття та позитивний інтерес, демонструють вищі показники резильєнтності, здатність до раціонального планування та ефективну емоційну саморегуляцію. Натомість виявлені прояви домінуючої гіперпротекції та емоційного відторгнення корелюють із високим рівнем особистісної тривожності та схильністю до пасивних стратегій подолання труднощів.

З огляду на отримані результати, ми рекомендуємо зосередити увагу на трансформації сімейного виховання у напрямку демократизації та емоційної відкритості. Першочерговим завданням для батьків є перехід від стратегій тотального контролю до моделі «підтримуючої автономії». Це передбачає надання підлітку простору для самостійних рішень у безпечних межах, що сприяє розвитку агентності та віри у власну ефективність. На основі

проведеного аналізу ми рекомендуємо батькам активно впроваджувати практики ненасильницької комунікації, які дозволяють легітимізувати складні емоції підлітка, пов'язані з війною, не знецінюючи їх, а створюючи спільний простір для їх опрацювання. Важливо зміщувати акцент із результативності (навчальних чи побутових успіхів) на процес підтримки внутрішньої стабільності та збереження довірливого контакту.

Для фахівців психологічної служби ми рекомендуємо розробку програм, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості через гармонізацію сімейного середовища. Такі інтервенції мають включати навчання батьків навичкам емоційного контейнування та методам зниження ситуативної тривожності в кризових ситуаціях. У контексті розвитку резильєнтності доцільно стимулювати залучення підлітків до спільних із родиною соціально значущих активностей, що зміцнює почуття приналежності та корисності. Таким чином, системна робота над покращенням мікроклімату в сім'ї дозволяє не лише нівелювати ризики виникнення посттравматичних розладів, а й створити умови для посттравматичного зростання особистості підлітка.

Пам'ятка для батьків: "5 кроків до стійкості дитини"

Крок	Дія батьків	Очікуваний результат
Слухати	Давати висловитися без переривань.	Зниження емоційної напруги.
Пояснювати	Надавати правдиву, але вікову інформацію.	Зниження тривоги очікування.
Довіряти	Давати дрібні доручення для самостійності.	Розвиток внутрішнього контролю.
Бути поруч	Фізична присутність та обійми.	Відновлення почуття безпеки.
Турбуватися про себе	Дбати про власний психологічний стан.	Моделювання стійкої поведінки.

Гармонізація стосунків за демократичним типом виховання дозволяє підлітку відчувати себе не об'єктом воєнних подій, а суб'єктом власного життя, що є ключем до високої резильєнтності.

Розвиток спільної резильєнтності в системі «батьки-підліток» в умовах воєнного стану виходить далеко за межі лише спільної діяльності чи використання гумору як копінг-механізму. Спільна стійкість базується на здатності сімейної системи трансформувати індивідуальні ресурси кожного її члена у єдиний захисний потенціал. Важливим аспектом такої взаємодії є формування глибокої емоційної близькості, що ґрунтується на автентичності та вразливості: коли батьки відкрито (але в межах вікової адекватності) діляться власними переживаннями, вони легітимізують почуття підлітка, створюючи простір для взаємної довіри.

Ми виявляємо, що ключовим чинником спільної стійкості є «когнітивна згуртованість» — здатність сім'ї виробити спільне ставлення до трагічних подій, надати їм певного сенсу та сформувати спільну візію майбутнього. Це дозволяє подолати відчуття хаосу та відновити часову перспективу, яка часто руйнується під впливом війни. Емоційна підтримка в цьому контексті виражається через активне слухання та валідацію, де підліток відчуває, що його тривога є прийнятною, а дім залишається «психологічним укриттям».

Для системного представлення основних аспектів розвитку спільної резильєнтності ми пропонуємо наступну класифікацію ключових факторів підтримки та взаємодії (табл. 3.1).

Таблиця 3.1. Ключові аспекти розвитку спільної резильєнтності в системі «батьки-підліток»

Аспект взаємодії	Зміст та механізм впливу на стійкість
Емоційна близькість та валідація	Створення безпечного простору для вираження складних емоцій (страху, гніву, суму) без їхнього знецінення. Формування відчуття «емоційного резонансу» та прийняття.
Радикальна довіра	Делегування підлітку відповідальності за певні аспекти сімейного життя, що зміцнює його почуття агентності та значущості в кризових умовах.

Когнітивний рефреймінг	Спільний пошук сенсів у складних ситуаціях, обговорення досвіду подолання минулих криз як підтвердження спроможності сім'ї вистояти.
Ритуалізація повсякденності	Підтримка та створення нових сімейних традицій або звичок, що забезпечують відчуття стабільності, передбачуваності та контролю над власним життям.
Інформаційна гігієна та межі	Спільне структурування споживання новин, обговорення фейків та обмеження

	деструктивного контенту, що знижує рівень колективної тривожності.
та ціннісна єдність	Орієнтація на спільні цінності (допомога іншим, волонтерство, віра), що виступають зовнішніми опорами для внутрішньої стійкості системи.

Таким чином, розвиток спільної резильєнтності є динамічним процесом, де емоційна близькість та довіра виступають «цементуючими» факторами, що дозволяють родині не лише адаптуватися до викликів воєнного часу, а й зберігати потенціал для подальшого психологічного відновлення. Ми рекомендуємо батькам приділяти увагу саме якості міжособистісної взаємодії, оскільки стабільність стосунків усередині родини є сильнішим предиктором стійкості підлітка, ніж будь-які зовнішні обставини.

3.2. Програма формування внутрішніх ресурсів підлітків та стабілізації емоційної взаємодії в родині

Метою представленої програми є формування внутрішніх ресурсів резильєнтності підлітків та стабілізація емоційної взаємодії в родині. Програма інтегрує когнітивно-поведінкові та арт-терапевтичні методи, розподілені на 4 тематичні блоки, кожен з яких містить по два заняття тривалістю 90 хвилин.

Блок 1. Стабілізація емоційного стану та формування базової безпеки

Заняття 1. «Мій внутрішній простір: віднайдення опори» Заняття спрямоване на зниження рівня ситуативної тривожності та усвідомлення особистих меж.

1. Вправа «Безпечне місце»: візуалізаційна техніка для створення внутрішнього ментального сховища, що дозволяє підлітку емоційно дистанціюватися від зовнішніх загроз.
2. Вправа «Дерево стійкості»: арт-терапевтичне малювання, де коріння символізує ресурси сім'ї, а стовбур — особисту силу.
3. Вправа «Квадратне дихання»: навчання базовим навичкам саморегуляції вегетативної нервової системи під час гострого стресу.

Заняття 2. «Емоційна грамотність у кризових умовах» Метою є розвиток здатності ідентифікувати та екологічно виражати складні емоції.

1. Вправа «Словник почуттів»: розширення когнітивного репертуару назв емоційних станів для кращого саморозуміння.
2. Вправа «Шкала тривоги»: техніка суб'єктивного оцінювання інтенсивності переживань та пошуку способів їхнього зниження.
3. Вправа «Лист страху»: метод екстерналізації негативних переживань через письмову практику з подальшою їхньою трансформацією.

Перший етап роботи дозволяє підліткам стабілізувати психофізіологічні показники та закласти фундамент для подальшої

когнітивної роботи, трансформуючи пасивну тривогу в активне усвідомлення власних емоційних станів.

Блок 2. Розвиток когнітивної гнучкості та навичок подолання

Заняття 3. «Рефреймінг: новий погляд на виклики» Заняття присвячене зміні деструктивних мисленнєвих паттернів на конструктивні.

1. Вправа «Зате...»: пошук позитивних аспектів або досвіду навчання навіть у складних життєвих ситуаціях.
2. Вправа «Коло мого контролю»: розмежування факторів, на які підліток може впливати, і тих, які слід прийняти, що знижує відчуття безпорадності.
3. Вправа «Детектив думок»: аналіз автоматичних негативних думок та їхня перевірка на відповідність реальності.

Заняття 4. «Стратегії активного подолання» Формування агентності через опанування конкретних алгоритмів розв'язання проблем.

1. Вправа «Крокуй до мети»: декомпозиція великих завдань на дрібні кроки для подолання прокрастинації, спричиненої стресом.
2. Вправа «Мій копінг-пакет»: створення індивідуального переліку дієвих способів самодопомоги (музика, спорт, спілкування).
3. Вправа «Рольова гра: Проблема — Рішення»: моделювання кризових ситуацій та колективний пошук виходу з них.

У результаті реалізації другого блоку відбувається зміцнення когнітивного компонента резильєнтності, що виявляється у здатності підлітка до раціонального аналізу ситуації та відмови від стратегій уникнення на користь активного подолання.

Блок 3. Гармонізація дитячо-батьківської взаємодії та довіри

Заняття 5. «Діалог без бар'єрів: мистецтво чути» Заняття орієнтоване на покращення комунікації в сімейній системі (можливе залучення батьків).

1. Вправа «Я-повідомлення»: відпрацювання навичок висловлення претензій та потреб без провокування конфлікту.

2. Вправа «Дзеркало емоцій»: техніка активного слухання та віддзеркалення почуттів партнера по спілкуванню.

3. Вправа «Минуле — майбутнє»: спільне обговорення сімейних історій успішного подолання труднощів для зміцнення родинної ідентичності.

Заняття 6. «Територія довіри та підтримки» Зміцнення емоційних зв'язків та підтримка автономії підлітка.

1. Вправа «Сліпий та поводитир»: тілесно-орієнтована техніка на розвиток довіри та здатності покладатися на іншого.

2. Вправа «Контракт автономії»: обговорення та фіксація меж відповідальності підлітка, що поважаються батьками.

3. Вправа «Банк вдячності»: обмін позитивними зауваженнями щодо рис характеру та вчинків кожного члена родини.

Робота в межах третього блоку сприяє трансформації сімейного середовища у ресурсну систему, де взаємна довіра та якісна комунікація виступають головними предикторами високої стійкості підлітка.

Блок 4. Моделювання майбутнього та закріплення результатів

Заняття 7. «Цінності як орієнтири у штормі» Визначення смисложиттєвих орієнтирів, що допомагають витримувати тривалий стрес.

1. Вправа «Мій ціннісний компас»: ранжування життєвих цінностей та аналіз їхньої ролі у подоланні воєнних викликів.

2. Вправа «Лист у майбутнє»: формування позитивної часової перспективи та опис бажаних змін після закінчення війни.

3. Вправа «Символ моєї сили»: створення індивідуального талісмана (у техніці колажу або ліпки), що втілює здобуту стійкість.

Заняття 8. «Інтеграція досвіду та завершення» Підбиття підсумків тренінгу та формування готовності до подальших викликів.

1. Вправа «Павутинка зв'язків»: символічне закріплення групової підтримки та усвідомлення важливості соціальних контактів.

2. Вправа «Моя карта резильєнтності»: створення візуального плану використання набутих навичок у реальному житті.

3. Вправа «Коло вдячності та побажань»: завершальна емоційна рефлексія та обмін позитивними настановами.

Заключний етап програми забезпечує цілісність сприйняття підлітком власного досвіду, формує відчуття агентності та створює стійку мотивацію до подальшого саморозвитку та підтримки гармонійних стосунків у родині.



ВИСНОВКИ

У представленій кваліфікаційній роботі проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей дитячо-батьківських стосунків як провідного чинника формування психологічної стійкості підлітків у специфічних умовах воєнного стану. Теоретичний аналіз феномену резильєнтності показав, що в сучасній психології стійкість розглядається не як статична риса, а як динамічна здатність особистості відновлюватися після травматичних подій. Встановлено, що для підлітка резильєнтність є результатом складної взаємодії внутрішніх ресурсів, таких як самоконтроль, оптимізм та віра в себе, із зовнішньою підтримкою, де фундаментальну роль відіграє безпечна прив'язаність у родині.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що проблема формування психологічної стійкості (резильєнтності) підлітків в умовах воєнного стану є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Встановлено, що психологічна стійкість не є статичною вродженою характеристикою, а постає як складний динамічний процес, що інтегрує біологічні задатки особистості, її когнітивні стратегії та ресурси соціального середовища. В умовах екстремального стресу резильєнтність виконує функцію інтегративного захисного механізму, який дозволяє підлітку не лише адаптуватися до загроз, а й зберігати цілісність власного «Я» та потенціал для подальшого розвитку.

Емпірично доведено, що сімейне середовище та специфіка дитячо-батьківських стосунків виступають фундаментальним чинником, що детермінує рівень психологічної стійкості підлітків. Родина виконує роль первинного психологічного «буфера», який здатний або нівелювати деструктивний вплив воєнної травми, або поглиблювати стан психоемоційної вразливості. Дослідження підтвердило, що гармонійний (демократичний)

стиль виховання, який ґрунтовно базується на поєднанні високого рівня емоційного прийняття, підтримки автономії та послідовності вимог, є головним предиктором високої резильєнтності. За таких умов підліток засвоює конструктивні копінг-стратегії, формує стійку самооцінку та здатність до когнітивного рефреймінгу травматичних подій.

На противагу цьому, деструктивні типи сімейного виховання, такі як гіперпротекція (домінуюча або потуральна) та емоційне відторгнення, суттєво гальмують розвиток внутрішніх опор особистості. Виявлено, що надмірний батьківський контроль в умовах війни позбавляє підлітка можливості розвивати власну агентність, а емоційна депривація руйнує базову довіру до світу, що призводить до кумуляції тривожних станів та підвищення ризику виникнення посттравматичних розладів. Таким чином, виховні помилки батьків виступають додатковим стресором, що виснажує адаптаційний ресурс підлітка.

На основі отриманих результатів було розроблено та теоретично обґрунтовано комплексну програму психологічного тренінгу, спрямовану на зміцнення резильєнтності підлітків через гармонізацію їхньої взаємодії з батьками. Програма базується на системному підході та охоплює блоки емоційної стабілізації, когнітивної гнучкості, міжособистісної довіри та моделювання майбутнього. Впровадження подібних інтервенцій дозволяє трансформувати сімейну систему в ресурсне середовище, де спільна стійкість членів родини стає основою для посттравматичного зростання особистості. Практичне значення роботи полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій та діагностичного комплексу в діяльності психологічних служб для надання кваліфікованої допомоги сім'ям, що перебувають у кризових умовах війни.

Дослідження специфіки підліткового періоду в умовах війни виявило, що зовнішня екстремальна ситуація спричиняє ефект «подвійного стресу», підриваючи базову довіру до світу та провокуючи високу ситуативну тривожність. Підлітки демонструють широкий спектр специфічних реакцій

— від «емоційного оніміння» та апатії до спалахів агресії, що інтерпретується як форма адаптивного захисту психіки у відповідь на непередбачувані загрози середовища.

Емпіричне вивчення рівнів стійкості за методикою CD-RISC засвідчило, що лише п'ята частина підлітків володіє високим рівнем резильєнтності, тоді як більшість респондентів перебувають на середньому рівні, що вказує на їхню суттєву залежність від зовнішніх опор. Якісний аналіз структурних компонентів виявив критичний дефіцит локусу контролю та оптимізму, що підтверджує домінування почуття безпорадності перед обличчям війни. Аналіз взаємозв'язку зі станом тривожності підтвердив статус резильєнтності як протектора психічного здоров'я: у групі з низькою стійкістю зафіксовано високу особистісну тривожність, тоді як стійкі підлітки демонструють помірну ситуативну тривогу, яка виконує мобілізуючу функцію.

Доведено визначальний вплив стилів сімейного виховання на формування адаптаційних можливостей особистості. Гармонійне виховання безпосередньо сприяє зростанню резильєнтності через механізми емоційного прийняття та підтримки автономії. Натомість гіперпротекція блокує розвиток самостійності, консервуючи підлітка в стані інфантильної залежності. Найбільш патогенним чинником визначено емоційне відторгнення, яке корелює з руйнацією здатності до саморегуляції та веде до глибокого психоемоційного виснаження.

Практична значущість роботи реалізована у розробці науково обґрунтованих рекомендацій та програми тренінгу, спрямованих на корекцію батьківських установок. Основними векторами психологічної допомоги визначено перехід до моделі підтримуючої автономії, легітимізацію почуттів підлітка дорослими та відновлення сімейної стабільності через впровадження спільних ритуалів і значущої діяльності. Таким чином, результати дослідження створюють підґрунтя для зміцнення ментального здоров'я підростаючого покоління в кризових умовах.

Отже, гіпотеза дослідження повністю підтвердилася: високий рівень психологічної стійкості підлітків в умовах війни прямо залежить від гармонійності дитячо-батьківських стосунків, які створюють необхідний «психологічний контейнер» для подолання травматичного досвіду війни.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. (2022).
2. Werner E. E. Resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. (1993).
3. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. (2004).
4. Панок В. Г. Психологічна служба: теоретико-методологічні та прикладні аспекти діяльності. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2023. Вип. 22.
5. UNICEF. The State of the World's Children 2024: On My Mind — promoting, protecting and caring for children's mental health in conflict zones. *UNICEF Report*. 2024.
6. Титаренко Т. М. Психологічне відновлення особистості після травматичних подій: посібник. Київ: Логос, 2023. 180 с.
7. Максименко С. Д., Деркач Л. М., Ірхін Ю. Б. Теоретико-психологічні детермінанти та практичні складові російсько-української гібридної війни: наукове дослідження. Наукове дослідження Київ: «Видавництво Людмила», 2024. 384 с. ISBN 978-617-555-231-5 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742390/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0%D1%87%2C%20%D0%86%D1%80%D1%85%D1%96%D0%BD.pdf>
8. Pradhan, S.D. (2022). Role of Cognitive Warfare in Russia-Ukraine Conflict: Potential for Achieving Strategic Victory Bypassing Traditional Battlefield. Times of India. May 8, 2022. URL: <https://timesofindia.indiatimes.com>

9. Reczkowski, R., Lis, A.(2022). Cognitive Warfare: What is Our Actual Knowledge and How to Build Resilience. Security Theory and Practice online]. NO.3(XLVIII) [2022]. URL: <https://tinyurl.com/bdh2269z>
- 10.Баумрінд, Д. (1991). Стили виховання та розвиток підлітків. У Дж. Брукс-Ганн, Р.М. Лернер, і А.К. Петерсен (ред.), *Енциклопедія про підлітковий вік* (с. 746-758). Нью-Йорк: Видавництво «Гарленд».
- 11.Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>
- 12.Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- 13.Walsh, F. (2015). *Strengthening Family Resilience* (third ed.). Guilford Press.
- 14.Lazarus R. From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21
- 15.Smith-Osborne, A. (2007). Life span and resiliency theory: A critical review / A. Smith-Osborne // *Advances in Social Work*, 8. – P. 162–178. Soanes C., Stevenson A. *Oxford dictionary of English* (2nd edn.). Oxford, UK: Oxford University Press, 2006. P. 1498.
- 16.Хамініч О. М. Резілієнтність: життєстійкість, життєздатність або резілієнтність? / О. М. Хамініч // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. – 2016. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 160– 165.
- 17.Чернобровкіна В. А. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу / В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін // *Психологія та психосоціальні інтервенції*. - 2020. - Т. 3. - С. 59-66. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11.
- 18.Яворовська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко // *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. – 2014. – № 12. – С. 216-220.

- 19.Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту.
- 20.Савчин, М. В. Загальна психологія [Текст]: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. В. Савчин. - К.: Академвидав, 2011. - 464 с.
- 21.Костенко Н. Кількісне і якісне: взаємні претензії та спільні перспективи // Якісні дослідження в соціологічних практиках: Навчальний посібник / За ред. Н. Костенко, Л. Скокової. Київ: Інститут соціології НАНУ, 2009. С. 8-26.
- 22.Бондар В. С. Методологічні особливості якісних методів / В. С. Бондар // Наукові записки НаУКМА. – 2000. – Т. 18 : Соціологічні науки. – С. 31–34.
23. Дитяча шкала впливу подій, адаптація Інституту психічного здоров'я УКУ(2017). Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cries8_ukr_1.pdf
- 24.Діти війни (2022). Режим доступу: <https://childrenofwar.gov.ua/>
- 25.Односталко, О. С., Кіреєва, З. О., Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналізадаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). Габітус, 14, 110–117.
- 26.Чабан, О.С., Хаустова, О.О. (Ред.). (2019). Практична психосоматика:діагностичні шкали. Київ: Медкнига.
- 27.Mendenhall E., Kim A.W. How to Fail a Scale: Reflections on a Failed Attempt to Assess Resilience. Culture, Medicine, and Psychiatry. 2019. Vol. 43. № 2. P. 315–325. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9617>
28. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довід. бюл. Київ, 2023. № 18. С. 96–120.
- 29.Building Your Resilience.
URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> (date of access: 18.04.2026)

30. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
31. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnihzagroz.html>
32. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
33. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти : зб. доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227–229.
34. Вплив війни на психічне здоров'я дітей / War ChildhoodMuseumUkraine. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 23.03.2026).
35. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272> (дата звернення: 27.03.2026).
36. Булгакова О.Ю., Азаркіна О.В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Том 31 (70) No 3. С. 100–104.

37. Волянчук Н.Ю., Ложкін Г.В. Наукові маркери психологічної безпеки особистості майбутнього фахівця технічного профілю. Професійне становлення особистості. 2015. № 4. С. 36–42.
38. Семків І.І., Вонс О.-М.С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. Вип. 3. С. 46–56.
39. Федчук О.В. Категорія психологічної безпеки особистості в науковій літературі. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2022. Вип. 73. С. 67–74.
40. Ющенко І.М. Психологічна безпека як умова формування суб'єктності дитини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2018. Вип. 3. Том 1. С. 153–158.
41. Булах. І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця, 2016. 340 с.
42. Гончарова Н.О., Горбенко Ю.Л., Калюжна Ю.І., В.А. Лаврінченко В.А. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2018. 342 с.
43. Дудка Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості. Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Одеса, 2 лютого - 2 березня 2017 р.). Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017р. С. 76-77.
44. Моргун В.Ф. Психологія особистості в педагогіці А.С. Макаренка. Полтава, 2002. 84 с.
45. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. № 18 (63). С. 64-75.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості.

Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у

бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Таблиця 1.

Бланк відповідей

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

Додаток Б

Тест "Підлітки про батьків" (ADOR)

Опитувальник "Поведінка батьків і ставлення підлітків до них" (ADOR - скорочено "підлітки про батьків") вивчає установки, поведінку і методи виховання батьків так, як їх бачать діти в підлітковому віці. Основою методики послужив опитувальник "Children's Report of Parental Behavior Inventory", створений

Є. Шафером в 1965 р і складається з 28 шкал по 10 завдань у кожному. Опитувальник базувався на положенні про те, що виховний вплив батьків (так, як його описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних:

- прийняття - емоційне відкидання;
- психологічний контроль - психологічна автономія;
- прихований контроль - відкритий контроль.

Ухвалення увазі позитивне ставлення до дитини незалежно від вихідних очікувань батьків. *Емоційне відкидання* розглядається як негативне ставлення до дитини, відсутність любові і поваги до нього, а часом і просто ворожість. Поняття *психологічного контролю* позначає як певний тиск і навмисне керівництво дітьми, так і ступінь послідовності у здійсненні виховних принципів.

У 1983 р З. Матейчик і П. Ржичани запропонували модифікований варіант опитувальника. Враховуючи соціокультурні відмінності, чеські психологи переробили методику. Важливим виявилось насамперед скорочення кількості шкал, оскільки факторний аналіз на чеській вибірці виділив три значущих фактора:

- позитивний інтерес - ворожість;
- директивність - автономія;
- непослідовність.

Вході міжнародного наукового співробітництва лабораторії клінічної психології Інституту ім. В. М. Бехтерева з Інститутом психодіагностики (Братислава, Словаччина) дана методика була апробована на підлітках 13-18 років в Росії. Вона виявилася вельми корисною для відображення факторів сімейного виховання, прихованих як від лікарів і психологів (педагогів), так і від самих батьків.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Перед початком обстеження підлітка вводять в курс справи щодо цілей і завдань дослідження, після чого йому пред'являється інструкція. Потім випробуваному видають реєстраційний бланк для заповнення окремо на кожного з батьків. Принципової різниці між формулюваннями висловлювань немає: по відношенню до матері всі твердження представлені в жіночому роді, а по відношенню до батька - в чоловічому. Бланки заповнюються окремо. Наприклад, спочатку заповнюється бланк, в якому відображаються виховні принципи матері, потім випробуваний здає його експериментатору і тільки після цього отримує аналогічний бланк, де зазначені положення повинні бути оцінені підлітком вже в застосуванні до батька.

ІНСТРУКЦІЯ

Просимо вас оцінити, виходячи з власного досвіду, які із зазначених положень найбільше характерні для ваших батьків. Для цього уважно прочитайте кожне твердження, не пропускаючи жодного з них. Якщо ви вважаєте, що твердження повністю відповідає виховним принципам вашого батька (чи матері), обведіть кружком цифру "2". Якщо Ви вважаєте, що це висловлювання частково підходить для вашого батька (чи матері), обведіть цифру "1". Якщо ж, на вашу думку, твердження не відноситься до вашого батька (чи матері), то обведіть цифру "0".

Тестовий матеріал

№	Мій батько (моя мати)	Та	Частково	Немає
1	Дуже часто посміхається мені	2	1	0

2	Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що немає	2		0
3	Володіє недостатньою терплячістю щодо мене	2	1	0
4	Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися	2		0
5	Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує	2	1	0
6	Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитися	2		0
7	Вважає, що у мене повинно існувати багато правил, які я зобов'язаний виконувати	2	1	0
8	Постійно скаржитися комусь на мене	2	1	0
9	Надає мені стільки свободи, скільки мені треба	2	1	0
10	За одне і те ж один раз карає, а інший – прощає	2	1	0
11	Дуже любить робити що-небудь разом	2	1	0
12	Якщо призначає якусь роботу, то вважає, що я повинен робити тільки її, поки не закінчу	2	1	0
13	Починає сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, який я зробив	2	1	0
14	Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб йти туди, куди захочу	2		0
15	Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою	2	1	0
16	Намагається розвеселити і надихнути мене, коли мені сумно	2	1	0
17	Завжди наполягає на тому, що за всі мої	2	1	0

	проступки я повинен бути покараний			
18	Мало цікавиться тим, що мене хвилює і чого я хочу	2	1	0
19	Допускає, щоб я міг йти, куди хочу, щовечора	2		0
20	Має певні правила, за іноді дотримується їх, а іноді ні	2	1	0
21	Завжди з розумінням вислуховує мої погляди і думки	2	1	0
22	Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказано	2		0
23	Іноді викликає у мене відчуття, що я йому противний	2		0
24	Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається	2	1	0
25	Змінює свої рішення так, як йому (їй) зручно	2	1	0
26	Часто хвалить мене за що-небудь	2	1	0
27	Завжди точно хоче знати, що я роблю і де перебуваю	2	1	0
28	Хотів би, щоб я став іншим, змінився	2	1	0
29	Дозволяє мені самому вибирати собі справу до душі	2	1	0
30	Іноді дуже легко мене прощає, а іноді - ні	2	1	0
31	Намагається відкрито показати, що любить мене	2	1	0
32	Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі	2		0
33	Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно і всюди говорить про це	2		0

34	Надає мені багато свободи, рідко говорить "повинен" або "не можна"	2	1	0
35	Непередбачений у своїх вчинках, якщо я зроблю що-небудь погане або хороше	2	1	0
36	Вважає, що я повинен мати власну думку з кожного питання	2	1	0
37	Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю	2	1	0
38	Чи не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимось зачеплю або ображу	2	1	0
39	Завжди легко мене прощає	2	1	0
40	Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало	2	1	0
41	Завжди знаходить час для мене, коли мені це необхідно	2	1	0
42	Постійно вказує мені, як себе вести	2	1	0
43	Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить	2	1	0
44	Проведення канікул я планую за власним бажанням	2	1	0
45	Іноді може образити, а іноді буває добрим і вдячним	2	1	0
46	Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав	2	1	0
47	Часто перевіряє, чи всі я прибрав, як він велів	2	1	0
48	Нехтує мною, як мені здається	2	1	0
49	Не втручається в те, прибираю я чи ні мою кімнату (або куточок), - це моя фортеця	2	1	0

50	Дуже неконкретен у своїх бажаннях і вказівках	2	1	0
----	---	---	---	---

МЕХАНІЗМ ОБРОБКИ сирих даних

Після того як підліток заповнив обидва бланки (на батька і на матір), всі отримані дані зводяться в оцінний лист окремо на матір і на батька. Потім по кожному параметру підраховується арифметична сума сирих балів (POZ - позитивний інтерес, DIR - директивність, NOS - ворожість, AUT-автономність і NED - непослідовність). Далі сирі бали переводяться в стандартизовані значення відповідно з таблицями.

Стандартизовані дані розташовуються в інтервалі від 1 до 5, нормою є середнє значення - 3.

Якщо по параметру вийшло 1-2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо 4-5 балів - то вимірюваний якість виражено цілком чітко. Потім на спеціальному бланку будуються оціночні профілі відносини підлітка як до матері, так і до батька.

КЛЮЧ

Шкала позитивного інтересу - питання 1,6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41,46.

Шкала директивності - запитання 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.

Шкала ворожості - питання 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48. Шкала автономності - питання 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44,49. Шкала непослідовності - питання 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

Інтерпретація шкал I. Оцінка матері сином

Шкала позитивного інтересу

Психологічне прийняття матері хлопчики-підлітки бачать насамперед у відносно критичному підході до них. Підлітки часто відчують необхідність у допомозі та підтримці матері, в більшості випадків приймають її думку, схильні погоджуватися з нею. Такі форми поведінки, як владність, підозрілість, тенденція до лідерства, заперечуються. У той же час сини не чекають від матері надмірного конформізму, аж до тенденції йти на поводу. Проте просто компетентне поведінку, дружній спосіб спілкування і

нормальні емоційні контакти виявляються недостатніми для того, щоб підліток міг стверджувати, що мати відчуває по відношенню до нього позитивний інтерес. Вони прагнуть до сверхопека сильного, дорослого і самостійного людини.

Шкала директивності

Директивність матері по відношенню до сина підлітки бачать у нав'язуванні їм почуття провини по відношенню до неї, в її деклараціях і постійне нагадування про те, що мати жертвує всім заради сина, повністю бере на себе відповідальність за все, що зробив, робить і робитиме дитина. Матір'ю як би затверджується споконвічна залежність її статусу й оцінки навколишніх від відповідності сина "еталону" дитини, виключаючи при цьому можливість інших варіантів самовираження. Таким чином, мати прагне будь-яким способом виключити неправильну поведінку сина, щоб не вдарити в бруд обличчям. Прості ж форми прояву чуйності, симпатії, що викликають позитивні емоційні відносини, негативно корелюють з директивної формою взаємодії матері і підлітка.

Шкала ворожості

Ворожість матері у відносинах з сином-підлітком характеризується її агресивністю і надмірною строгістю в міжособистісних відносинах. Орієнтування матері виключно на себе, її самолюбство, зайве самоствердження, як правило, виключають прийняття дитини. Він сприймається насамперед як суперник, якого необхідно придушити, щоб затвердити свою значимість. Так, емоційна холодність до підлітка маскується і часто видається за стриманість, скромність, слідування етикету і навіть підпорядкованість йому. У той же час може спостерігатися яскраво виражена підозрілість, схильність до надмірної критиці на адресу сина, метою якої є прагнення принизити його в очах оточуючих. Поряд з цим постійно (головним чином на вербальному рівні) демонструється позитивна активність, відповідальність за долю сина.

Шкала автономності

Автономність матері у відносинах з сином розуміється їм як диктат, повне захоплення владою, навіть деяка маніакальність в цьому відношенні, не визнає ніяких варіацій. Мати не сприймає дитину як особистість, зі своїми почуттями, думками, уявленнями і спонуканнями, вона являє собою сліпу силу влади і амбіцій, якої всі, незважаючи ні на що, зобов'язані підкорятися. При цьому адаптивна форма авторитету матері, заснована на довірі і повазі, а також прийнятні форми жорсткості і різкості (коли вони враховують ситуацію), виявляються не характерними для автономності матерів у відносинах з синами-підлітками. Крім того, на думку синів, ні емоційна прив'язаність, ні дружній стиль спілкування не можуть бути пов'язані з відгородженості, незалученість матері в справи сина.

Шкала непослідовності

Непослідовність проведеної матір'ю лінії виховання оцінюється підлітками як якесь чергування (залежно від ступеня інформативною значимості) таких психологічних тенденцій, як панування сили і амбіцій і покірність (в адаптивних формах), делікатність і сверхальтруїзм і недовірлива підозрілість. Причому всі вони мають тенденцію до екстремальних форм прояви (амплітуда коливань максимальна).

II. Оцінка батька сином

Шкала позитивного інтересу

Позитивний інтерес у відносинах з сином розглядається як відсутність грубої сили, прагнення до нероздільної влади в спілкуванні з ним. Підлітки говорять про позитивному інтересі у випадках, коли батьки прагнуть досягти їх розташування та шанування батьківського авторитету, не вдаючись до декларацій догм. Психологічне прийняття сина батьком засновано насамперед на довірі. При подібних відносинах характерно знаходити істину в суперечці, прислухаючись до різних аргументів і віддаючи перевагу логіці здорового глузду. Тут повністю заперечується якогось роду конформізм.

Шкала директивності

Директивність у відносинах з сином батько виявляє у формі тенденції до лідерства, шляхом завоювання авторитету, заснованого на фактичних досягненнях і домінантному стилі спілкування. Його влада над сином виражається головним чином в управлінні і своєчасної корекції поведінки дитини, виключаючи амбітну деспотичність. При цьому батько дуже чітко дає зрозуміти дитині, що заради його благополуччя жертвує деякою наявною у нього частинкою влади; що це не просто заступництво, а прагнення вирішувати все мирно, незважаючи на ступінь роздратування.

Шкала ворожості

Жорстокі батьки завжди погоджуються із загальноприйнятою думкою, занадто дотримуються конвенцій, прагнуть задовольнити вимоги інших бути хорошим батьком і підтримувати позитивні стосунки. Виховуючи, вони намагаються вимуштрувати свого сина у відповідності з прийнятим в даному суспільстві і в даній культурі уявленням про те, яким повинен бути ідеальний дитина.

Батьки прагнуть дати синам ширшу освіту, розвивати різні здібності, що часто призводить до непосильної навантаженні на юнацький організм. Поряд з цим проявляється повна залежність від думки оточуючих, боязнь і безпорадність, неможливість протистояти їм. У той же час по відношенню до сина батько суворий і педантичний. Підліток постійно знаходиться в стані тривожного очікування низької оцінки його діяльності та покарання батьківським відкиданням за формулою: "Як ти смієш Не Відповідати тому, чого від тебе чекають, адже я жертвую всім, щоб зробити з тебе людини". Тут же звучить постійне невдоволення, скептичне ставлення до досягнень сина, що неминуче знижує мотивацію його діяльності.

Шкала автономності

Автономність батька у відносинах з сином проявляється у формальному відношенні до виховання, зайвої неупередженості в процесі спілкування. Взаємодія ґрунтується на позиціях сили і деспотичності. Батько "помічає" сина тільки у випадках, коли той що-небудь накоїв, причому навіть

на розбір того, що сталося, як правило, не вистачає часу. Батько дуже зайнятий собою, щоб вникати в життя і проблеми сина. Про них він дізнається тільки з його прохань допомогти або порадитися в тому чи іншому питанні, що не особливо перетруждає себе поясненнями. Батька не цікавлять захоплення сина, коло його знайомств, навчання в школі, він тільки робить вигляд, що це його турбує. Часто його просто дратує, коли син звертається до нього, оскільки він вважає, що син сам повинен все знати.

Шкала непослідовності

Непослідовність застосовуваних батьком виховних заходів сини-підлітки бачать у непередбачуваності, неможливості передбачити, як їх батько відреагує на ту чи іншу ситуацію, подія: піддасть Чи сина суворому покаранню за дрібні провини або злегка пожуристь за що-небудь істотне, прийнявши запевнення останнього в тому, що це більше не повториться. Такий батько або довго і педантично буде "промивати кісточки", або прийме на віру запевнення сина в його невинності.

При порівнянні оцінки матерів і батьків хлопчиками-підлітками виявляються такі характерні відмінності.

1. При психологічному прийнятті батьками сина у батьків в порівнянні з матерями домінує відсутність тенденції до лідерства, оскільки вони прагнуть досягти розташування і шанування їх авторитету, не вдаючись до сили, на відміну від матерів, які у виняткових випадках дозволяють собі авторитаризм в міжособистісних відносинах заради блага дитини. У той же час у матерів в якості позитивного інтересу хлопчики відзначають критичний підхід до них і сверхопека, тоді як у отців більш виражена незалежність і твердість позицій.

2. За шкалою директивності у матерів, в порівнянні з батьками, на перший план виступає тенденція до заступництва, оскільки матері більш схильні впливати на дітей індуктивною технікою. Також матері готові піти на компроміс заради досягнення своєї мети, тоді як батьки воліють авторитет сили.

3. Ворожість матерів проявляється в результаті боротьби за свою незалежність. Аналогічна характеристика в отців - скоріше тенденція до конформності по відношенню до оточуючих.

4. Автономність матерів і батьків заснована на деспотичній "сліпий" влади, яка не терпить потурання, однак у матерів помічений акцент на відсутність вимог-заборон щодо підлітків, а у батьків - на відгородженість. І в тих і в інших відсутня навіть тенденція до заступництва, хоча батьки можуть як виняток відірватися відділ і почути проханням сина-підлітка.

5. Непослідовність у проведенні лінії виховання в обох батьків однаково оцінюється підлітками як тенденція до екстремально-суперечливим формами прояву з максимальною амплітудою вираження. Причому у матерів протилежністю силі та недовірі є поступливість і гіперпротекція, а у батьків - довірливість і конформізм.

III. Оцінка матері дочкою

Шкала позитивного інтересу

Позитивне ставлення до дочки з боку матері, засноване на психологічному прийнятті, описується підлітками-дівчатками як відношення до маленької дитини, який постійно вимагає уваги, турботи, допомоги, який сам по собі мало що може. Такі матері часто схвалюють звернення дочок за допомогою у випадках сварок або будь-яких ускладнень, з одного боку, і обмеження самостійності - з іншого. Крім того, дівчатка відзначають фактор потурання, коли мати перебуває ніби "на побігеньках" і прагне задовольнити будь-яке бажання дочки.

Шкала директивності

Описуючи директивність своїх матерів, дівчатка-підлітки відзначають жорсткий контроль з їхнього боку, тенденцію до легкого застосуванню своєї влади, заснованої на амбіціях, що не вітаючи при цьому висловлення власної думки дочки. Такі матері більше покладаються на суворість покарання, вперто вважаючи, що вони завжди праві, а діти ще дуже малі, щоб судити про це.

Шкала ворожості

Ворожість матерів їх дочками-підлітками описується як підозріле ставлення до сімейному середовищі і дистанція стосовно її членам (зокрема, до дітей). Підозріла поведінка і відмова від соціальних норм приводять їх, як правило, до відгородженості і підносити себе над іншими.

Шкала автономності

Автономність матерів виключає будь-яку залежність від дитини, його стану, вимог. Заперечуються також які-небудь форми турботи і опіки по відношенню до дочок. Такі матері оцінюються підлітками як поблажливі, невимогливі. Вони практично не заохочують дітей, відносно рідко і мляво роблять зауваження, не звертають уваги на їх виховання.

Шкала непослідовності

Під непослідовністю виховної практики з боку матері дівчинки розуміють різку зміну стилю, прийомів, що представляють собою перехід від дуже суворого виховання до ліберального і, навпаки, перехід від психологічного прийняття дочки до її емоційному отверженню.

IV. Оцінка батька дочкою

Шкала позитивного інтересу

Дочки описують позитивний інтерес батька як батьківську впевненість у собі, впевненість у тому, що ні горезвісна батьківська строгість, а увага до підлітка, теплота і відкритість відносин між батьком і дочкою-підлітком є проявом щирого інтересу. Психологічне прийняття дочки характеризується відсутністю різких перепадів від вседозволеності до суворих покарань, тобто домінують теплі дружні стосунки з чітким усвідомленням кордонів того, що можна і чого не можна. Батьківські заборони ж в даному випадку діють тільки на тлі батьківської любові.

Шкала директивності

Дівчатка-підлітки представляють директивність батька в якості образу "твердої" чоловічої руки, готової то стиснутися в кулак, то вказати дочки не її місце в суспільстві в цілому і в сім'ї зокрема. Директивний батько як би

направляє зростаючу дівчину на шлях істинний, змушуючи її підкорятися нормам і правилам поведінки, прийнятим у суспільстві і певної культури, вкладаючи в її душу заповіді моралі.

Шкала ворожості

У даному випадку мова йде про такий несприятливому типі батьківського відношення до дочки, як поєднання надвимогливості, орієнтованої на еталон ідеального дитини і відповідної занадто жорсткої залежності, з одного боку, і емоційно-холодним, отвергаючим ставленням - з іншого. Все це веде до порушень взаємин між батьком і дочкою-підлітком, що, в свою чергу, обумовлює підвищений рівень напруженості, нервозності і нестабільності підлітка.

Шкала автономності

Дівчатка-підлітки описують автономність отців як претензію на лідерство, причому лідерство недосяжне, недоступне для взаємодії з ним. Він представляється людиною, відгородженим від проблем сім'ї як би невидимою стіною і існуючим паралельно з іншими членами сім'ї. Отцю абсолютно все одно, що відбувається навколо, його дії часто не узгоджуються з потребами та запитамі близьких, інтереси яких повністю ігноруються.

Шкала непослідовності

Тут батько представляється людиною абсолютно непередбачуваним. Із досить високим ступенем імовірності в його поведінці можуть проявлятися абсолютно суперечать один одному психологічні тенденції, причому амплітуда коливань буде максимальною.

Характерні відмінності в оцінках виховної практики матерів і батьків дівчатками-підлітками виглядають наступним чином.

1. При позитивному інтересі і психологічному прийнятті у матерів на перший план виступають довіру і подчиняємость. У батьків же домінують впевненість у собі і відсутність жорсткості, авторитарності у відносинах з дочкою, що виключає виховання допомогою силового тиску.

2. Директивність матерів заснована виключно на амбітних претензіях до влади і жорсткому контролю над поведінкою дочки, а директивність отців поряд з цим виражається ще й у залежності від думки оточуючих і самозакоханості.

3. При ворожості, емоційному відкиданні у матерів виявляються впертий конформізм і слабовольне залежність від думки оточуючих, що виходить з претензій батька на провідні позиції. У батьків же при ворожій виховній практиці по відношенню до дочки-підлітку на перший план виступають жорстокість і самоствердження допомогою влади і сили.

4. Автономність з боку матерів відрізняється відсутністю добрих людських відносин і відгородженості від проблем і інтересів дочки. У батька автономність виражається в його беззастережне лідерство в родині і в недоступності спілкування з ним для дочки.

5. При непослідовною виховній практиці в контексті суперечливості проявів характеристики батьків і матерів представляються однаковими. Різниця полягає лише в таких тенденціях, як самодостатнє самоствердження з ворожою непримиренністю у батьків і підпорядкованістю з недовірою - у матерів.

Додаток В

Опитувальник АСВ (для батьків підлітків)

Інструкція: Просимо вас відповісти на запитання, які допоможуть проаналізувати особливості виховання у вашій сім'ї. Якщо ви згодні з твердженням, поставте «+» (так), якщо ні — «-» (ні). Намагайтеся відповідати щиро, перша відповідь зазвичай найточніша.

1. Усе, що я роблю, я роблю заради моєї дитини.
2. У мене часто не вистачає часу, щоб займатися дитиною стільки, скільки я вважаю за потрібне.
3. Моя дитина для мене — головне в житті.
4. Доводиться визнати, що моя дитина має чимало недоліків.
5. Мені не вистачає сил, щоб виховувати дитину так, як треба.
6. Я багато часу витрачаю на те, щоб забезпечити дитину всім необхідним.
7. Мені здається, що інші батьки займаються своїми дітьми більше, ніж я.
8. Багато чого в моїй дитині мене дратує.
9. Часто я відчуваю втому від виховних турбот.
10. Я стараюся, щоб моя дитина була забезпечена краще за інших дітей.
11. Я часто відчуваю, що дитина забирає в мене занадто багато сил і часу.
12. Моя дитина часто викликає в мене почуття розчарування.
13. Багато часу в мене йде на контроль за поведінкою дитини.
14. Мені часто здається, що моя дитина нічого не може досягти без моєї допомоги.
15. Я намагаюся оберегати дитину від будь-яких життєвих труднощів.
16. У моєї дитини занадто багато обов'язків удома.
17. У нашому домі дитині дозволено майже все.
18. Моя дитина має занадто мало заборон.
19. Якщо дитина порушує правила, я завжди суворо її караю.
20. Я рідко караю свою дитину.

(Примітка: Повна версія АСВ містить 130 тверджень для повної діагностики 20 шкал, включаючи психологічні причини відхилень у вихованні. Для бакалаврської роботи мною використано скорочену версію на основні типи виховання).

Таблиця 1: Ключ до обробки результатів (основні шкали)

Для кожної шкали підраховується кількість відповідей, що збігаються з ключем. Якщо сума перевищує діагностичне значення, тип виховання вважається вираженим.

Назва шкали	Абревіатура	Номери запитань (відповідь «Так»)	Діагностичне значення
Гіперпротекція	Г+	1, 3, 6, 10, 13, 14, 15	≥ 5
Гіпопротекція	Г-	2, 5, 7, 9, 11	≥ 4
Ігнорування потреб	У-	12, 16	≥ 2
Надмірність вимог	В+	16, 19	≥ 2
Недостатність вимог	В-	17, 18, 20	≥ 2
Емоційне відторгнення	ЕО	4, 8, 12	≥ 2

Таблиця 2: Інтерпретація типів патологізуючого виховання

На основі комбінації високих балів за шкалами (Таблиця 1) можна визначити тип виховання у сім'ї вашого респондента.

Тип виховання	Поєднання шкал	Характеристика
Потуральна гіперпротекція	Г+, У+, В-	«Кумир сім'ї». Дитина в центрі уваги, вимог немає.
Домінуюча гіперпротекція	Г+, В+, З+	Тотальний контроль, дитина позбавлена самостійності.
Емоційне відторгнення	ЕО, Г-	Ставлення до дитини як до «тягаря», дефіцит тепла.
Гіпопротекція	Г-, В-, З-	Дитина надана сама собі, брак нагляду та опіки.
Підвищена моральна відповідальність	В+, Г+, У-	Від дитини вимагають успіхів, що не відповідають віку.



Додаток Г

«Шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна», включає два бланки (для визначення ситуативної та особистісної тривожності), а також процедуру обробки результатів.

Бланк 1. Ситуативна тривожність (СТ)

Інструкція: Прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви почуваєтеся в цей самий момент. Над питаннями довго не замислюйтеся.

№	Твердження	Зовсім ні	Можливо так	Правильно	Цілком правильно
1	Я почуваюся спокійно	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напруженні	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я почуваюся відпочилим	1	2	3	4
9	Я тривожуся	1	2	3	4
10	Я відчуваю стан задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я почуваюся нервовим	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я наляканий	1	2	3	4
15	Я не відчуваю впевненості в собі	1	2	3	4
16	Я почуваюся задоволеним	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Бланк 2. Особистісна тривожність (ОТ)

Інструкція: Прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви почуваєтеся зазвичай.

№	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я почуваюся приємно	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Я програю через те, що не можу швидко прийняти рішення	1	2	3	4
26	Я почуваюся бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переймаюся через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я сприймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені бракує впевненості в	1	2	3	4

	собі				
33	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває депресія (пригніченість)	1	2	3	4
36	Я почуваюся задоволеним	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої невдачі, що не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

Показники СТ та ОТ обчислюються за окремими формулами.

1. Розрахунок Ситуативної тривожності (СТ):

$$СТ = \sum \sum \Pi_1 - \sum \sum \mathcal{Z}_1 + 35$$

$\sum \sum \Pi_1$ — сума балів за «прямими» питаннями: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

$\sum \sum \mathcal{Z}_1$ — сума балів за «зворотними» питаннями: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

2. Розрахунок Особистісної тривожності (ОТ):

$$ОТ = \sum \sum \Pi_2 - \sum \sum \Sigma_2 + 35$$

$\sum \sum \Pi_2$ — сума балів за «прямими» питаннями: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40.

$\sum \sum \Sigma_2$ — сума балів за «зворотними» питаннями: 21, 26, 27, 30, 36, 39.

3. Оціночна таблиця рівнів:

Кількість балів	Рівень тривожності
менше 30	Низька тривожність
31 – 44	Помірна тривожність
45 і більше	Висока тривожність