

DOI [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-31\(60\)-145-157](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-31(60)-145-157)
УДК 159.98

Сичинська Марія Миколаївна,
здобувачка освітнього ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 «Психологія»
кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0001-9096-8573>
Sy4ynska@gmail.com

ГАРМОНІЗАЦІЯ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТУ

Анотація. У статті висвітлюються результати експериментального дослідження взаємозв'язку між гармонізацією батьківсько-дитячих стосунків і формуванням резильєнтності підлітків. Представлено програму «Батьки і підлітки: взаємодія і довіра як опора у складні часи». Проаналізовано методологічне підґрунтя дослідження, яке формується на основі діалектичного та системного, екофасилітативного підходів, теорії самоорганізації відкритих систем і теорії сімейної резильєнтності. Визначено структуру, зміст і організаційні аспекти програми, що охоплює психоедукаційний, фасилітаційний та рефлексивний блоки. Експериментально перевірено ефективність різних форматів реалізації програми на вибірці з 76 підлітків і їхніх матерів і визначено найвищу ефективність комплексного формату роботи з одночасним залученням батьків та підлітків. Отримано статистично значущі результати щодо підвищення показників резильєнтності підлітків, якості спілкування та зменшенні відчуження в експериментальній групі. Акцентовано увагу на якісних змінах у батьківсько-дитячих стосунках, що проявилися у підвищенні рівня довіри, покращенні комунікації. Виявлено позитивні зміни у батьківських виховних стратегіях, зокрема зниження проявів авторитарного стилю та збалансування авторитетного стилю виховання. Визначено, що найбільш ефективним є комплексний підхід з одночасною роботою з батьками та підлітками. Показано, що важливими елементами ефективності програми є екофасилітативний супровід, створення безпечного екопсихологічного простору взаємодії, відкритого діалогу, балансу

рефлексивного осмислення, практичного відпрацювання навичок комунікації та роботи з сімейною системою в цілому.

Ключові слова: резильєнтність; підлітки; соціально-психологічний тренінг; батьківсько-дитячі стосунки; екологічна психологічна фасилітація – ECPF; системна трансформація.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. Пролонговані кризові життєві події, спричинені війною в Україні, стають серйозним випробуванням для психологічного благополуччя та ментального здоров'я всіх верств населення, особливо загрожуючи психіці підростаючого покоління. Група ризику щодо виникнення адаптаційних порушень і розладів – підлітки, які традиційно вирізняються суперечностями особистісного становлення та психічного розвитку. За таких умов особливої ваги набуває резильєнтність як динамічна властивість і базова здатність особистості до відновлення та розвитку в складних життєвих обставинах.

Розуміння резильєнтності як системної властивості, що формується та розвивається в контексті значущих родинних стосунків, актуалізує дослідження батьківсько-дитячої взаємодії як природного середовища її становлення. При цьому важливим є не лише вивчення наявного рівня резильєнтності підлітків, але й пошук ефективних шляхів її розвитку через оптимізацію системи батьківсько-дитячих стосунків.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. Українські дослідниці О. Лазорко, Т. Шевцова розглядають резильєнтність як здатність впоратись зі складними життєвими подіями, а також мати ресурси для відновлення психічного та фізичного здоров'я. Вона тісно пов'язана з психоемоційною сферою особистості, яка характеризується сенситивністю та нестабільністю у підлітковому віці [1, с. 90]. Напрацювання українських дослідників показують, що серед українських підлітків домінують носії середнього та низького рівнів резильєнтності [2, с. 97]. Однак, рівень резильєнтності цієї вікової групи є полідетермінованим і визначається багатьма чинниками, в тому числі місцем проживання чи його зміною, стосунками з оточенням, індивідуально-психологічними характеристиками тощо.

Особливу роль у розвитку резильєнтності підлітків відіграють батьківсько-дитячі стосунки як первинне середовище формування адаптивних механізмів особистості. Дослідження показують, що підтримуючі, емоційно теплі стосунки з батьками сприяють розвитку здатності підлітків ефективно долати стресові ситуації через моделювання адаптивної поведінки

та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Це дозволяє розглядати оптимізацію батьківсько-дитячих стосунків як ефективний інструмент цілеспрямованого розвитку резильєнтності в підлітковому віці. Погоджуємося з позицією науковців Т. Betancourt і К. Khan, що загалом резильєнтність як прояви психологічної адаптації, стресостійкості та ментального здоров'я дітей і підлітків в умовах війни слід розглядати скоріше як динамічний процес [3]. Правомірно брати до уваги щодо нашого підростаючого покоління тезу про те, що резильєнтність постає динамічним процесом досягнення успішної адаптації в умовах стесогенного впливу [4].

Екофасилітативний підхід пропонує розглядати резильєнтність як базову властивість відкритих систем, що природно проявляється в процесі розвитку [5]. У цьому контексті особливого значення набуває створення умов для підтримки спонтанних процесів особистісного зростання та трансформації, що відбуваються в системі батьківсько-дитячих стосунків [6], [7].

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження полягає у розробленні, апробації та аналізі результативності програми розвитку резильєнтності підлітків через гармонізацію батьківсько-дитячих стосунків.

Досягнення зазначеної мети передбачає виконання таких **завдань**: розробити програму розвитку резильєнтності підлітків на засадах екофасилітативного підходу; експериментально перевірити ефективність різних форматів реалізації програми: синхронна робота з підлітками та батьками, робота лише з підлітками, природний розвиток (контрольна група); проаналізувати динаміку показників резильєнтності підлітків і батьків, зміну в типах прив'язаності підлітків до батьків і стилях батьківського виховання; визначити найбільш ефективний формат психологічного супроводу для розвитку резильєнтності підлітків у контексті оптимізації батьківсько-дитячих стосунків.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

Методологічну основу дослідження формує взаємодоповнення кількох рівнів наукового аналізу. На загальнонауковому рівні – це діалектичний підхід (Г. Гегель), який дозволяє розглядати розвиток резильєнтності як процес подолання суперечностей; системний підхід (Л. фон Берталанфі), що забезпечує розуміння цілісності та взаємозв'язку всіх компонентів досліджуваного феномену. На рівні конкретно-наукової методології дослідження спирається на теорію самоорганізації відкритих динамічних систем, емерджентності й чутливості до початкових умов (І. Прігожин). Це

створює підґрунтя для розуміння природи трансформаційних процесів у системі батьківсько-дитячих стосунків. На рівні спеціальних теорій важливе місце займає міждисциплінарний підхід до розуміння багатовимірної природи резильєнтності (S. Southwick, G. Bonanno, A. Masten, C. Panter-Brick, R. Yehuda) [8] та теорія сімейної резильєнтності (F. Walsh) [9]. В основу дослідження покладено розуміння резильєнтності як динамічної властивості особистості, що формується та розвивається в системі значущих міжособистісних стосунків, насамперед – батьківсько-дитячих, і розглядається як динамічний процес адаптації та відновлення в умовах стресу (Betancourt і Khan). Silk зі співавторами поглиблюють це розуміння, демонструючи взаємозв'язок соціальних і психобіологічних аспектів резильєнтності в підлітковому віці. Методологічним підґрунтям розроблення програми став екофасилітативний підхід (П. Лушин, Я. Сухенко), у вимірах якого розвиток особистості розуміється як процес природної самоорганізації відкритої динамічної системи, а батьківсько-дитячі стосунки постають є не лише середовищем формування резильєнтності, але й простором для спонтанних трансформацій і особистісного зростання всіх учасників взаємодії [5], [6], [7]. Враховується також безпосередній вплив якості стосунків на формування резильєнтності та опосередкований вплив через створення сприятливого простору для розвитку адаптивних механізмів особистості підлітка (О. Лазорко, Т. Шевцова) [1], що актуалізується у контексті психологічної підтримки підлітків для забезпечення їхнього психологічного благополуччя в кризових умовах (О. Столярчук, С. Жорова) [2].

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Комплексне оцінювання ефективності програми розвитку резильєнтності підлітків здійснено на основі об'єктивних і суб'єктивних показників. Об'єктивні – отримано за допомогою психодіагностичних методик: динаміка резильєнтності підлітків і батьків досліджувалась за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (The Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC); особливості батьківського стилю виховання (авторитарний, авторитетний, відсторонений, потуральний) визначались через 4-факторний опитувальник батьківського стилю (Parenting Style Four Factor Questionnaire, PS-FFQ); якість батьківсько-дитячих стосунків оцінювалась за шкалами довіри, спілкування та відчуження з використанням опитувальника прив'язаності підлітків до батьків і однолітків Армсдена-Грінберга (Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA). Суб'єктивні – включали оцінку учасниками (підлітками) особистісних змін, оцінку батьками змін у поведінці та взаємодії з підлітками, загальне задоволення учасників від участі в програмі. Статистичний аналіз

здійснено з використанням непараметричного критерія Вілкоксона для зв'язаних вибірок і програми статистичної обробки даних SPSS.

Дизайн формувального експерименту передбачав роботу з трьома групами учасників. Для перевірки ролі батьківсько-дитячих стосунків у розвитку резильєнтності підлітків було сформовано дві експериментальні групи: у першій програма розвитку реалізовувалася одночасно з батьками та підлітками, в другій – участь брали лише підлітки. Такий підхід дозволив оцінити, наскільки трансформація батьківсько-дитячих стосунків сприяє розвитку резильєнтності підлітків, порівняно з розвитком резильєнтності без активного залучення батьків до програми. Контрольна група дала можливість врахувати природню динаміку досліджуваних показників.

Характеристика вибірки. До формувального експерименту були залучені підлітки та їхні мами. Загальний обсяг вибірки охоплював 152 особи, з них 76 підлітків віком від 11 до 15 років і 76 їхніх мам. Учасники були об'єднані у три групи: перша експериментальна – тренінги проводилися з підлітками ($n = 23$) та їхніми мамами ($n = 23$); друга експериментальна – підлітки, які брали участь у тренінгах ($n = 26$) і їхні мами в якості контрольної групи ($n = 26$); контрольна група – ані підлітки ($n = 27$), ані їхні мами ($n = 27$), які не брали участі у тренінгах.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Концептуальні основи та організаційні принципи реалізації програми. Програма «Батьки і підлітки: взаємодія і довіра як опора у складні часи» базується на розумінні підлітків як активних суб'єктів власного життєвого шляху, а їхніх батьків – як важливих партнерів особистісного становлення. Такий підхід передбачає створення простору для спільного розвитку та взаємного збагачення досвідом усіх учасників. Реалізація програми передбачала декілька етапів: мотиваційний, аксіологічний (усвідомлення цінностей і принципів взаємодії), практичний (активне застосування нових форм взаємодії) та рефлексивний (осмислення набутого досвіду та його інтеграція). В основу програми покладено цінності поваги до особистості, постійного саморозвитку, партнерських стосунків, віри в потенціал кожного учасника та баланс особистісного й соціального розвитку. Взаємодія будувалася на принципах добровільності, конфіденційності, співробітництва, поваги до індивідуального темпу саморозкриття та життєвого досвіду кожного, створення безпечного простору для обміну думками без критики та оцінювання. Методологічним підґрунтям реалізації програми став екофасилітативний підхід, який розглядає особистісний розвиток як процес гармонізації внутрішнього світу та зовнішнього середовища, збалансування

ресурсів, цінностей і активностей людини. Це дозволило створити умови для природного розгортання процесів особистісного зростання та покращення якості батьківсько-дитячих стосунків.

Структура програми та бюджет часу. Повний обсяг програми становив 56 академічних годин, по 28 годин з батьками та підлітками. Тренінгова робота з батьками проводилась синхронно щодо роботи з підлітками. Вступне та заключне заняття проводились один раз на тиждень і тривали 45 хвилин. Основні тренінгові заняття тривали 90 хвилин і відбувались двічі на тиждень впродовж двох місяців (8-ми тижнів). Реалізація програми формувального впливу частково відбувалась у режимі онлайн, за допомогою платформи «Zoom».

Зміст програми. Розроблена програма «Батьки і підлітки: взаємодія і довіра як опора у складні часи» базувалася на екофасилітативному підході П. Лушина [5], що фокусується на гармонізації внутрішнього змісту та зовнішнього середовища особистості, оптимізації цінностей і активностей, збалансування ресурсів. Структурно програма включала три блоки: психоедукаційний, фасилітаційний і рефлексивний.

Робота з підлітками була сфокусована на розвитку їхньої резильєнтності через призму оптимізації взаємодії з батьками. Основними напрямками роботи стали: усвідомлення ресурсної ролі батьківсько-дитячих стосунків, розвиток емоційної регуляції, формування навичок конструктивної взаємодії. Особлива увага приділялася розвитку здатності підлітків до рефлексії власної резильєнтності. Через практичні вправи та групові обговорення учасники аналізували свої сильні сторони та зони розвитку, вчилися усвідомлювати та виражати емоції, розвивали навички саморегуляції. Важливим компонентом роботи стало формування довіри у стосунках з батьками через спільний досвід та екофасилітативну комунікацію. Підлітки опановували конструктивні способи вирішення конфліктів, вчилися будувати діалог з батьками на засадах взаємоповаги та розуміння. Практичні завдання були спрямовані на розвиток гнучкості мислення та поведінки, що є важливими компонентами резильєнтності.

У роботі з батьками першочерговим завданням було розширення їхнього розуміння щодо психологічних особливостей підліткового віку та значення резильєнтності для успішної адаптації дітей у сучасних умовах. Ключовим аспектом роботи стало опанування батьками принципів екофасилітативної взаємодії з підлітками. Батьки навчалися створювати підтримувальне середовище для розвитку особистості, балансувати між проявами турботи та надання автономії, розвивати емоційну стійкість підлітків через власний приклад та конструктивний діалог. Значна увага приділялася розвитку навичок підтримки самооцінки та віри підлітків у власні сили, формуванню

здатності батьків ефективно супроводжувати дітей у складних життєвих ситуаціях. Через практичні вправи та рольові ігри батьки опановували конструктивні способи вирішення конфліктів, розвивали гнучкість виховних стратегій та вміння надавати емоційну підтримку. Важливим аспектом роботи стала рефлексія батьками власного виховного стилю та його впливу на розвиток резильєнтності підлітків. Учасники аналізували ефективність різних форм взаємодії та напрацьовували індивідуальні стратегії підтримки особистісного розвитку своїх дітей.

Аналіз результативності програми. Порівняльний аналіз динаміки розвитку досліджуваних параметрів у підлітків та їхніх батьків засвідчив наступні результати (див. табл.).

Таблиця

Динаміка резильєнтності, прив'язаності та батьківського стилю в учасників формувального експерименту

Досліджувані параметри	Динаміка досліджуваних параметрів					
	ЕГ1, n=46 (підлітки, мами)		ЕГ2, n=52 (підлітки, мами)		КГ, n=54 (підлітки, мами)	
	Z	p	Z	p	Z	p
Резильєнтність підлітків	-3,008 ^b	,003	-2,331 ^b	,020	-1,426 ^b	,154
Резильєнтність батьків	-2,469 ^b	,014	-,016 ^c	,987	-1,393 ^b	,164
Довірливі стосунки	-,114 ^b	,909	-2,011 ^b	,044	-1,401 ^c	,161
Спілкування	-2,663 ^c	,008	-,392 ^c	,695	-,285 ^c	,775
Відчуження	-3,750 ^c	,000	-2,151 ^c	,031	-2,172 ^c	,030
Авторитарний стиль	-2,458 ^c	,014	-,474 ^b	,635	-,337 ^b	,736
Авторитетний стиль	-2,287 ^b	,022	-,130 ^b	,897	-,657 ^b	,511
Відсторонений стиль	-,438 ^b	,662	-,800 ^c	,424	-,148 ^c	,882
Потуральний стиль	-1,703 ^c	,089	-,561 ^b	,575	-,499 ^b	,618

За результатами реалізації програми для підлітків і батьків було виявлено низку статистично значущих змін. У першій експериментальній групі, де програма охоплювала батьків і підлітків, спостерігається значуще підвищення показників резильєнтності як у підлітків ($Z = -3,008$, $p = 0,003$), так і у батьків ($Z = -2,469$, $p = 0,014$). У групі, де участь брали лише підлітки, також відзначається підвищення резильєнтності підлітків ($Z = -2,331$, $p = 0,020$), тоді як показники батьків залишилися без статистично значущих змін ($Z = -0,016$, $p = 0,987$). У контрольній групі значущих змін у показниках резильєнтності підлітків і батьків не виявлено.

Аналіз динаміки батьківсько-дитячих стосунків за шкалами прив'язаності показав, що в експериментальній групі комплексної програми відбулося значуще покращення спілкування з матір'ю ($Z = -2,663$,

$p = 0,008$) та суттєве зменшення відчуження від мами ($Z = -3,750$, $p = 0,000$). У групі підлітків спостерігається посилення довіри ($Z = -2,011$, $p = 0,044$) та зменшення відчуження ($Z = -2,151$, $p = 0,031$). У контрольній групі також зафіксовано зменшення відчуження ($Z = -2,172$, $p = 0,030$), що може відображати загальні тенденції розвитку взаємин у підлітковому віці.

Зміни у батьківських виховних стратегіях проявилися лише в групі, де програма проводилась і для підлітків і для батьків. Зокрема, відбулося значуще зниження проявів авторитарного стилю ($Z = -2,458$, $p = 0,014$), збалансування авторитетного стилю ($Z = -2,287$, $p = 0,022$) та проявилася тенденція до зміни потурального стилю виховання ($Z = -1,703$, $p = 0,089$).

Отримані результати підтверджують вагому роль батьківсько-дитячих стосунків як чинника формування резильєнтності в підлітковому віці. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються саме в умовах комплексної роботи з батьківсько-дитячою взаємодією, що проявляється у синхронному підвищенні резильєнтності обох учасників стосунків, покращенні якості їхньої взаємодії та гармонізації виховних стратегій. Ефективність запропонованого підходу до розвитку резильєнтності підлітків підтверджується тим, що саме в групі комплексної програми спостерігаються значущі зміни за всіма досліджуваними параметрами. Це свідчить про те, що розвиток резильєнтності підлітків найбільш ефективно відбувається в контексті трансформації всієї системи батьківсько-дитячих стосунків. Порівняльний аналіз результатів різних груп дозволяє стверджувати, що найбільш суттєві та системні трансформації досягаються при одночасному залученні до роботи батьків і підлітків. Це має важливе значення для розробки програм психологічного супроводу та визначення оптимальних стратегій розвитку резильєнтності в підлітковому віці.

Аналіз рефлексивних відгуків підлітків завершенню тренінгу засвідчив позитивні зміни у трьох ключових аспектах: усвідомлення власної ролі у стосунках з батьками («стала добрішою до батьків», «почала задумуватись над їх потребами»); розвиток навичок саморегуляції («легше відстоювати позицію не криком, а словами», «навчилась правильно виражати емоції»), зростання довіри у стосунках з батьками («стосунки покращились», «батьки стали більше прислухатись»). Оцінка батьками змін у взаємодії з підлітками виявила, що стосунки з дитиною суттєво не змінилися, але на покращенні стосунків наголосили 50 % батьків, 79 % батьків відзначили, що стало легше взаємодіяти; не побачили таких позитивних змін 21 % мам. Загальна задоволеність учасників програмою проявилася у високій оцінці практичної корисності отриманих знань та навичок, позитивному сприйнятті екофасилітативного формату роботи, готовності до подальшого розвитку батьківсько-дитячих стосунків. Такі суб'єктивні оцінки підтверджують

ефективність програми та доцільність застосування екофасилітативного підходу для розвитку резильєнтності підлітків через оптимізацію батьківсько-дитячих стосунків.

Комплексна оцінка за даними психодіагностики та суб'єктивних оцінок учасників програми дозволяє зробити висновок про ефективність реалізованої програми. Статистично значущі зміни у показниках резильєнтності підлітків ($Z = -3,008$, $p = 0,003$), якості спілкування ($Z = -2,663$, $p = 0,008$) та зменшення відчуження ($Z = -3,750$, $p = 0,000$) в експериментальній групі, де працювали з батьками та підлітками, підтверджуються якісними змінами, відображеними у рефлексивних звітах учасників. Кількісні та якісні показники демонструють найбільш виражені позитивні зміни саме в умовах системної роботи з підлітками та їх батьками.

Результати формувального експерименту підтверджує роль батьківсько-дитячих стосунків як значущого чинника формування резильєнтності підлітків. Найбільш ефективним виявився комплексний підхід, що передбачає одночасну роботу з батьками та підлітками в екофасилітативному форматі, що забезпечує не лише розвиток резильєнтності підлітків, а й забезпечує екологію системи батьківсько-дитячих стосунків і створює стійке підґрунтя для подальшого особистісного розвитку підлітків.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

У ході теоретичного аналізу обґрунтовано, що складні соціальні умови актуалізують потребу в психологічній підтримці підлітків та їхніх батьків для збереження якісних, довірливих стосунків. Встановлено, що батьківсько-дитячі стосунки є значущим чинником формування резильєнтності підлітків. А спілкування, довіра та ефективна взаємодія між батьками і підлітками є ключовими факторами психологічного благополуччя обох сторін в умовах невизначеності та стресу.

Розроблено та апробовано програму психологічної підтримки «Батьки і підлітки: взаємодія і довіра як опора у складні часи», що базується на принципах екофасилітативного підходу та включає мотиваційний, аксіологічний, практичний та рефлексивний компоненти. Програма створює умови для природного розгортання процесів особистісного зростання та покращення якості батьківсько-дитячих стосунків і формуванню резильєнтності підлітків. Результати апробації програми засвідчили її ефективність, що проявилось у: підвищенні рівня резильєнтності підлітків; позитивних змінах у батьківських виховних стратегіях; покращенні якості комунікації та взаєморозуміння; зменшенні рівня відчуження; розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів; зростанні емоційної

компетентності учасників; формуванні спільних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Кількісні та якісні показники демонструють найбільш виражені позитивні зміни саме в умовах системної роботи з підлітками та їх батьками. Встановлено, що найбільш значущими факторами ефективності програми стали: створення безпечного простору для відкритого діалогу; баланс теоретичного осмислення та практичного відпрацювання навичок; можливість обміну досвідом між учасниками; екофасилітативний підхід до роботи з сімейною системою.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Дослідницькі перспективи пов'язуємо з вивченням взаємозв'язку емоційного інтелекту з резильєнтністю підлітків та їхніх батьків з дослідженням специфіки застосування програми для сімей з різними соціально-психологічними характеристиками та потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] О. Лазорко, Т. Шевцова «Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни», *Психологічні перспективи*, вип. 40, с. 87–103, 2022. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
- [2] О. Столярчук, С. Жорова, «Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків», *HABITUS*, № 52, с. 94–98, 2023. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/16.pdf> Дата звернення: Лют. 06, 2025.
- [3] T. S. Betancourt, K. T. Khan, «The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience», *International Review of Psychiatry*, vol. 20, is. 3, pp. 317–328, 2008. [Online]. Available: <https://is.gd/KaVi49> Application date: February 06, 2025.
- [4] J. Silk, E. Vanderbilt-Adriance, D. Shaw *et al.*, «Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts», *Development and Psychopathology*, vol. 19, is. 3, pp. 841–865, 2007. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000417>
- [5] П. В. Лушин, Я. В. Сухенко, «Проблема підвищення резильєнтності: екофасилітативний підхід», на XII Міжнар. наук.-практ. конф. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти*. Київ : ДЗВО «УМО», 2023, с. 86–91. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/AqhX3h> Дата звернення: Лют. 06, 2025.

- [6] П. Лушин, «Подальше визначення принципу екологічності: зміст психологічної допомоги під час доленосних подій в Україні у 2022 році», на *XII Міжнар. наук.-практ. конф. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану*. Київ : ДЗВО «УМО», 2022, с. 9–13. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp> Дата звернення: Лют. 06, 2025.
- [7] P. V. Lushyn, & Y. V. Sukhenko, «Ecofacilitative pedagogy as a form of sustainability and social therapy», In *3rd International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF)*, 1254 012081, 2023. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1254/1/012081>
- [8] S. Southwick, G. Bonanno, A. Masten, C. Panter-Brick, & R. Yehuda, «Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives», *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 5, is. 1, 2014. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- [9] F. Walsh, «Family resilience: a developmental systems framework», *European Journal of Developmental Psychology*, vol. 13, is. 3, pp. 313–324, 2016. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>

HARMONIZATION OF PARENT-CHILD RELATIONSHIPS AS A FACTOR IN ADOLESCENT RESILIENCE FORMATION: EXPERIMENTAL RESULTS

Mariia Sychynska,

Ph.D. Student in Psychology (specialty code 053)
at the Department of Psychology and Personal Development
Educational and Scientific Institute of Management and Psychology
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0001-9096-8573>
Sy4ynska@gmail.com

Abstract. The article presents the results of an experimental study on the relationship between harmonization of parent-child relationships and adolescent resilience formation. The program “Parents and Adolescents: Interaction and Trust as Support in Difficult Times” is presented. The methodological foundation of the research is analyzed, which is based on dialectical, systemic, and eco-facilitative approaches, the theory of self-organization of open systems, and family resilience theory. The structure, content, and organizational aspects of the program, which includes psychoeducational, facilitative, and reflective components, are defined. The

effectiveness of different program implementation formats was experimentally tested on a sample of 76 adolescents and their mothers, with the highest effectiveness demonstrated in the comprehensive format involving both parents and adolescents simultaneously. Statistically significant results were obtained regarding increased adolescent resilience indicators, communication quality, and decreased alienation in the experimental group. Attention is focused on qualitative changes in parent-child relationships, manifested in increased trust levels and improved communication. Positive changes in parenting strategies were observed, particularly in reducing authoritarian style manifestations and balancing authoritative parenting style. It was determined that the most effective approach involves simultaneous work with parents and adolescents. The study demonstrates that key elements of program effectiveness include eco-facilitative support, creating a safe eco-psychological space for interaction, open dialogue, balance of reflective understanding, practical communication skills development, and working with the family system as a whole.

Keywords: resilience; adolescents; social-psychological training; parent-child relationships; ecological psychological facilitation – ECPF; systemic transformation.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] O. Lazorko, T. Shevtsova «Doslidzhennia psykhoemotsiinykh staniv pidlitkiv z riznym rivnem rezylientnosti pid chas viiny», *Psykholohichni perspektyvy*, vyp. 40, s. 87–103, 2022. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz> (in Ukrainian).
- [2] O. Stoliarchuk, S. Zhorova, «Psykholohichne blahopoluchchia vnutrishno peremishchenykh pidlitkiv», *HABITUS*, № 52, s. 94–98, 2023. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/16.pdf> Data zvernennia: Liut. 06, 2025. (in Ukrainian).
- [3] T. S. Betancourt, K. T. Khan, «The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience», *International Review of Psychiatry*, vol. 20, is. 3, pp. 317–328, 2008. [Online]. Available: <https://is.gd/KaVi49> Application date: February 06, 2025. (in English).
- [4] J. Silk, E. Vanderbilt-Adriance, D. Shaw et al., «Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts», *Development and Psychopathology*, vol. 19, is. 3, pp. 841–865, 2007. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000417> (in English).

- [5] P. V. Lushyn, Ya. V. Sukhenko, «Problema pidvyshchennia rezylientnosti: ekofasylytatyvnyi pidkhid», na XII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Psykholoho-pedahohichniy suprovid profesiinoi pidhotovky ta pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv v umovakh transformatsii osvity. Kyiv : DZVO «UMO», 2023, s. 86–91. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/AqhX3h> Data zvernennia: Liut. 06, 2025. (in Ukrainian).
- [6] P. Lushyn, «Podalshe vyznachennia pryntsypu ekolohichnosti: zmist psykholohichnoi dopomohy pid chas dolenosnykh podii v Ukraini u 2022 rotsi», na XII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Psykholoho-pedahohichniy suprovid profesiinoi pidhotovky ta pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv v umovakh voiennoho stanu. Kyiv : DZVO «UMO», 2022, s. 9–13. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp> Data zvernennia: Liut. 06, 2025. (in Ukrainian).
- [7] P. V. Lushyn, & Y. V. Sukhenko, «Ecofacilitative pedagogy as a form of sustainability and social therapy», In 3rd International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF), 1254 012081, 2023. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1254/1/012081> (in English).
- [8] S. Southwick, G. Bonanno, A. Masten, C. Panter-Brick, & R. Yehuda, «Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives», European Journal of Psychotraumatology, vol. 5, is. 1, 2014. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338> (in English).
- [9] F. Walsh, «Family resilience: a developmental systems framework», European Journal of Developmental Psychology, vol. 13, is. 3, pp. 313–324, 2016. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035> (in English).

*Стаття надійшла до редакції
12 лютого 2025 року*

