

Сімейний наратив як психологічний ресурс адаптації молоді в умовах війни

Олег Стасишин

*аспірант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: StasyshynOY@krok.edu.ua,
ORCID: 0009-0008-3506-617X*

Військове вторгнення Російської Федерації в Україну спричинило кризу, яка виходить за межі проблеми фізичного вимушеного переселення і призвела до фундаментального порушення психологічної цілісності української молоді. Юнацький вік є критичним періодом розвитку, який визначається формуванням ідентичності й зусиллями спроєкувати своє «я» у майбутнє. Війна порушує цю хронологію, розриваючи зв'язок між пам'яттю про минуле й очікуванням майбутнього. У цьому контексті сім'я виступає не лише фізичним притулком, а й базовою «майстернею» сенсу. Сімейні наративи, зокрема ті, що конструюють історію стійкості та витривалості, стають важливим психологічним ресурсом, який надає молоді когнітивні основи, необхідні для адаптації до травми війни.

Для розуміння захисної функції сторітелінгу необхідно врахувати специфіку підліткового «я», що формується в умовах воєнних дій. Згідно з McAdams і McLean (2013), ідентичність є наративним проектом: люди конструюють своє «я» шляхом інтеграції епізодичних спогадів у цілісну історію життя. У мирний час ця історія спрямована в майбутнє, однак у воєнний період майбутнє стає невизначеним, що загрожує підліткам «розмиванням ідентичності».

Крім того, вплив війни посередньо передається через те, що Vygotsky (1934) назвав «переживанням» – специфічною призмою, через яку дитина надає суб'єктивне значення зовнішнім подіям. Як аналізує Kong-Lem (2022), саме переживання пояснює, чому однакова травматична подія може мати різні наслідки для різних дітей: визначальним є не сама подія, а те, як вона інтерпретується та інтегрується у внутрішній світ дитини. Сімейні наративи забезпечують лінгвістичні та емоційні інструменти для такої інтерпретації, перетворюючи сирий травматичний досвід на керований життєвий зміст.

Як показують наявні дослідження, структура сімейних наративів є важливим чинником, що визначає стійкість молоді до негараздів. У своїй фундаментальній праці Duke, Lazarus і Fivush (2008) виокремили три типи наративів: «висхідний» (ми завжди досягаємо успіху), «спадний» (ми втратили все) та «коливальний» (у нас бувають злети й падіння, але ми не здаємося). Duke та ін. (2008) виявили, що саме коливальний наратив сильніше за інші пов'язаний із вищою самооцінкою, нижчим рівнем тривожності та внутрішнім відчуттям контролю. Така наративна структура сприяє формуванню міжпоколінневої ідентичності – відчуття належності до роду, що пройшов випробування часом. Для сучасної української молоді «висхідний» наратив часто руйнується реаліями війни, однак коливальний наратив демонструє свою життєздатність: визнаючи страждання

(«ми вже стикалися з цим раніше»), він водночас підкреслює активність («ми вижили тоді й виживемо зараз»).

Нагальна потреба в залученні цього захисного механізму підтверджується останніми емпіричними даними. Дослідження Osokina та ін. (2023), проведене серед українських підлітків, виявило тривожні показники впливу травматичного досвіду: 69% молоді, яка звернулася по допомогу, відповідала критеріям посттравматичного стресового розладу. Розповсюдженість насильства та роз'єднання сімей створюють умови для небезпечної фрагментації психіки, що розвивається.

У такому стресовому середовищі сімейні наративи функціонують як своєрідний захисний простір. Saltzman та ін. (2013) демонструють, що спільне конструювання сімейної історії є потужним механізмом емоційної регуляції. Коли батьки допомагають молоді осмислювати власні переживання в межах безпечного сімейного середовища, це знижує ризик розвитку довгострокової психопатології й сприяє посттравматичному зростанню.

Для української молоді, яка переживає екзистенційну невизначеність війни, історії, які їм розповідають, стають засобом виживання. Сімейні наративи, які чесно розповідають про біль, але водночас наголошують на витривалості, а саме коливальні наративи, забезпечують коріння приналежності та крила свободи волі. Таким чином підлітки дізнаються, що хоча вони не можуть контролювати історію, яка твориться навколо них, вони володіють певним спадком стійкості, який дозволяє їм писати власні сторінки досвіду виживання.

Список використаних джерел

1. Cong-Lem, N. (2022). *The relation between environment and psychological development: Unpacking Vygotsky's influential concept of perezhivanie*. *Early Child Development and Care*, 192(11), 1797–1810. https://bridges.monash.edu/articles/journal_contribution/The_Relation_Between_Environment_and_Psychological_Development_Unpacking_Vygotsky_s_Influential_Concept_of_Perezhivanie/21353091?file=37897050
2. Duke, M. P., Lazarus, A., & Fivush, R. (2008). *Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 268–272. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.2.268>
3. McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). *Narrative identity*. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
4. Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2023). *Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(3), 335–343. [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(22\)01891-3/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(22)01891-3/fulltext)
5. Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Lester, P., Layne, C. M., & Beardslee, W. R. (2013). *Enhancing family resilience through family narrative co-construction*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(3), 294–312. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-013-0142-2#citeas>