

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту і психології  
Кафедра психології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр»

на тему: **«ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХІЧНЕ  
ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
311-ф групи  
Спеціальність 053 Психологія  
ОП Психологія. Клінічна психологія  
Овдієнко Анна Віталіївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та  
диференціальної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
Імені К.Д. Ушинського»  
Ульянова Тетяна Юріївна

## АНОТАЦІЯ

**Овдієнко Анна Віталіївна**

### **ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

Сучасне суспільство стикається зі зростанням кількості розлучень та руйнуванням традиційних родин. На сьогодні кожна сьома дитина виховується в неповній родині. Наслідки такої ситуації можуть негативно відбиватися на різних рівнях психічного функціонування дитини, її здоров'ї, включаючи емоційну стабільність, соціальну адаптацію, академічні досягнення, міжособистісні стосунки.

Велика кількість запитів на консультацію до практичних психологів щодо погіршення психічного здоров'я дитини з неповної сім'ї зумовлює проведення науково-прикладних досліджень, присвячених вивченню цієї проблеми.

**Об'єкт дослідження** – психічне здоров'я.

**Предмет дослідження** – особливості впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей підліткового віку.

**Мета дослідження** – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дитини підліткового віку.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу наукової літератури розкрити сутність і складові психічного здоров'я особистості.
2. Визначити особливості впливу та наслідки розлучення батьків на психічне здоров'я дітей підліткового віку.
3. Підібрати методичний та методологічний інструментарій дослідження відповідно до об'єкту та мети дослідження.
4. Проаналізувати особливості психічного здоров'я дітей підліткового віку з повних і неповних сімей (які знаходяться в построзлучному періоді).

5. Розробити практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів, вчителів щодо запобігання негативного впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей.

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи відображено у 2 публікаціях.

**Структура і об'єм роботи:** Робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних літературних джерел, що включає 61 найменування, проілюстрована 4 таблицями та 2 рисунками. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки.

**Ключові слова:** сім'я, розлучення батьків, психічне здоров'я.

## ANNOTATION

**Ovdienko Anna Vitaliivna**

### **THE IMPACT OF PARENTAL DIVORCE ON A CHILD'S MENTAL HEALTH**

Modern society is facing an increase in the number of divorces and the destruction of traditional families. Today, every seventh child is raised in an incomplete family. The consequences of this situation can negatively affect various levels of a child's mental functioning, their health, including emotional stability, social adaptation, academic achievement, and interpersonal relationships. A large number of requests for consultation to practical psychologists regarding the deterioration of a child's mental health from an incomplete family necessitates the conduct of scientific and applied research dedicated to studying this problem.

**Object of the research** - mental health.

**Subject of the research** - the features of the impact of parental divorce on the mental health of adolescent children.

**The aim of the research** - to theoretically study and empirically investigate the features of the impact of parental divorce on the mental health of adolescent children.

**Research tasks:** 1. Based on the analysis of scientific literature, reveal the essence and components of the mental health of the individual. 2. Determine the features of the impact and consequences of parental divorce on the mental health of adolescent children. 3. Select methodological and methodological tools for research in accordance with the object and purpose of the research. 4. Analyze the features of the mental health of adolescent children from complete and incomplete families (who are in the post-divorce period). 5. Develop practical recommendations for school psychologists, social educators, and teachers on preventing the negative impact of parental divorce on children's mental health.

**Publications.** The main content and results of the work are reflected in 2 publications. Structure and volume of work: The work consists of an introduction,

three chapters, general conclusions, a list of used literary sources, which includes 61 items, illustrated with 4 tables and 2 figures. The total volume of the work is 62 pages.

**Keywords:** family, parental divorce, mental health.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему: «**ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХІЧНЕ  
ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Овдієнко Анни Віталіївни**

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Остополець Ірина Юріївна

Робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних літературних джерел, що включає 61 найменування, проілюстрована 4 таблицями та 2 рисунками. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки.

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство стикається зі зростанням кількості розлучень та руйнуванням традиційних родин. На сьогодні кожна сьома дитина виховується в неповній родині. Наслідки такої ситуації можуть негативно відбиватися на різних рівнях психічного функціонування дитини, її здоров'ї, включаючи емоційну стабільність, соціальну адаптацію, академічні досягнення, міжособистісні стосунки.

Велика кількість запитів на консультацію до практичних психологів щодо погіршення психічного здоров'я дитини з неповної сім'ї зумовлює проведення науково-прикладних досліджень, присвячених вивченню цієї проблеми.

**Об'єкт дослідження** – психічне здоров'я.

**Предмет дослідження** – особливості впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей підліткового віку.

**Мета дослідження** – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дитини підліткового віку.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу наукової літератури розкрити сутність і складові психічного здоров'я особистості.
2. Визначити особливості впливу та наслідки розлучення батьків на психічне здоров'я дітей підліткового віку.
3. Підібрати методичний та методологічний інструментарій дослідження відповідно до об'єкту та мети дослідження.
4. Проаналізувати особливості психічного здоров'я дітей підліткового віку з повних і неповних сімей (які знаходяться в построзлучному періоді).
5. Розробити практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів, вчителів щодо запобігання негативного впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було підібрано методи дослідження та комплекс діагностичних методик, які включали:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення даних наукової психологічної літератури з проблеми дослідження;
- психодіагностичні: тестування, спостереження, анкетування;
- математико-статистичні: середнє арифметичне, t-критерій Стьюдента, ф-критерій Фішера.

Зокрема до програми дослідження включено такі конкретні методики як: методика САН (самопочуття-активність-настрій), методика діагностики тривожності (тест Спілбергера-Ханіна); багатовимірний опитувальник дослідження самоставлення (методика Р.С. Пантелеєва); проєктивний малюнок «Я і моя сім'я»; прогресивні матриці Дж. Равена.

**В першому розділі роботи** представлено теоретичний аналіз наукових джерел, який показав, що психічне здоров'я дітей та підлітків є складною і багатогранною проблемою, досить актуальною на сьогодні. Розлучення батьків може стати стресовою подією для дитини і призвести до різноманітних негативних наслідків, зокрема: втрати емоційної стабільності і підвищення тривожності; погіршення академічної успішності; виникнення труднощів адаптації до нових умов життєдіяльності; зниження самооцінки, самоповаги,

переживання відчуття самотності та меншовартості; порушення процесу соціалізації та розвитку особистісної ідентичності. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки дітей та підлітків, заохочення їх особистісного розвитку в подальшому.

**Другий розділ** приділено емпіричній частині дослідження. Описано вибірку, експериментальну базу, інструментарій та процедуру дослідження, приділено увагу методикам та доцільності їх застосування. Продемонстровано та проаналізовано отримані результати діагностики за кожною методикою, представлено кількісний та якісний аналіз фактичних даних.

На основі результатів дослідження у **третьому розділі** запропоновано систему консультативної роботи практичного психолога з сім'ями, описано особливості психолого-педагогічного супроводу дітей-підлітків, батьки яких розлучилися, надано рекомендації для покращення самопочуття та психологічного благополуччя дитини після розлучення батьків.

Таким чином, завдання дослідження виконано, а мету досягнуто. Порівняльний аналіз визначених показників у дітей молодшого підліткового віку з повних сімей та сімей, де батьки розлучилися, дав всі підстави стверджувати, що стрес розлучення батьків негативно відбивається на всіх показниках психічного здоров'я, має негативні наслідки в поведінковій, емоційно-вольовій, особистісно-комунікативній та когнітивній сферах.

Психолого-педагогічний супровід дітей-підлітків, батьки яких розлучилися, є комплексним процесом, що включає діагностику емоційного стану та поведінкових особливостей підлітка, індивідуальне та групове консультування, психокорекційну та просвітницьку роботу. Основною метою супроводу є забезпечення сприятливих умов для адаптації підлітка до нових сімейних обставин, підтримка його емоційного благополуччя, розвиток ефективних копінг-стратегій та попередження можливих проблем у поведінці та навчанні.

Важливим аспектом є також робота з батьками, спрямована на підвищення їхньої обізнаності щодо психологічних потреб дитини в цей період

та налагодження ефективної міжособистісної комунікації. Взаємодія батьків із педагогічним колективом школи сприяє створенню цілісної системи підтримки підлітка в освітньому середовищі.

**Рік виконання:** 2024-2025 роки.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ</b> .....	7
1.1 Поняття «психічне здоров'я» дитини, його сутність та детермінанти, що його визначають.....	7
1.2 Розлучення батьків як фактор дезадаптації та порушення психічного здоров'я дітей молодшого підліткового віку.....	13
Висновки до першого розділу.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ</b> .....	20
2.1 Програма та методи дослідження.....	20
2.2 Аналіз фактичних даних.....	25
Висновки до другого розділу.....	31
<b>РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ІЗ СІМ'ЯМИ ТА ДІТЬМИ-ПІДЛІТКАМИ, БАТЬКИ ЯКИХ РОЗЛУЧИЛИСЯ</b> .....	34
3.1. Напрямки консультативної роботи психолога з подружжям у кризових ситуаціях задля збереження шлюбу.....	34
3.2. Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей-підлітків, батьки яких розлучилися.....	37
3.3. Психологічне консультування та корекція емоційних і поведінкових проявів підлітків після розлучення батьків.....	40
3.4. Практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів та вчителів щодо запобігання негативного впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей.....	47
Висновки до третього розділу.....	49
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	52
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	56

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасне суспільство стикається зі зростанням кількості розлучень та руйнуванням традиційних родин. Це ставить під сумнів стабільність сімейного середовища для дітей і підлітків, робить актуальною необхідність вивчення наслідків цих процесів. За даними Державного комітету статистики України, протягом першого півріччя 2024 року в Україні кількість зареєстрованих шлюбів скоротилася на 17% щодо відповідних показників минулого року. Натомість кількість розлучень побільшало на третину. Більша кількість розлучень відбувається у період тривалості шлюбу до 15 років, тобто в сім'ях, де є неповнолітні діти. [18]

На сьогодні кожна сьома дитина виховується в неповній родині. Проблема впливу розлучення батьків на дитину залишається дуже актуальною в сучасному суспільстві. Розлучення є складним і стресовим періодом для всіх членів сім'ї, а особливо для дітей. Наслідки такої ситуації можуть негативно відбиватися на різних рівнях психічного функціонування дитини, її здоров'ї, включаючи емоційну стабільність, соціальну адаптацію, академічні досягнення, міжособистісні стосунки.

Проблемі впливу розлучення батьків на особистість дітей присвячені роботи таких українських дослідників як Варга В., Маркович А. [3], Кучеренко Є. [11], Кушнарєнко А. [12], Максимович О., Постовий В. [15], Назаревич В., Кондрась Н. [17], Пустовалов І. [20], Стаднік І. [23], Федоренко Р. [26], Хоржевська І., Гречешнюк І. [27] та ін. Висвітлення проблеми особливостей соціальної адаптації дітей і підлітків у сім'ях, де батьки розлучилися, знайшло відображення у працях Болдиної М. [2], Герасіної С., Хомич Г. [6], Мушкевич М. [16], Папір О. [19], Руденко І. [22], Терещенко Л., Петровська Т. [25] та ін.

Автори досліджень зауважують, що розлучення батьків може мати значний вплив на дитину у будь-якому віці, а особливо підлітковому, викликаючи дезадаптацію, хронічний стрес, і, навіть психосоматичні розлади, негативно відбиватися на психічному здоров'ї.

Велика кількість запитів на консультацію до практичних психологів щодо погіршення психічного здоров'я дитини з неповної сім'ї зумовлює проведення науково-прикладних досліджень, присвячених, крім інших, і вивченню впливу розлучення батьків та його наслідків на психіку. Тому наші дослідження є надзвичайно актуальні сьогодні.

**Об'єкт дослідження** – психічне здоров'я.

**Предмет дослідження** – особливості впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей підліткового віку.

**Мета дослідження** – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дитини підліткового віку.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу наукової літератури розкрити сутність і складові психічного здоров'я особистості.
2. Визначити особливості впливу та наслідки розлучення батьків на психічне здоров'я дітей підліткового віку.
3. Підібрати методичний та методологічний інструментарій дослідження відповідно до об'єкту та мети дослідження.
4. Проаналізувати особливості психічного здоров'я дітей підліткового віку з повних і неповних сімей (які знаходяться в построзлучному періоді).
5. Розробити практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів, вчителів щодо запобігання негативного впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було підібрано методи дослідження та комплекс діагностичних методик, які включали:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення даних наукової психологічної літератури з проблеми дослідження;
- психодіагностичні: тестування, спостереження, анкетування;

- математико-статистичні: середнє арифметичне, t-критерій Стьюдента, ф-критерій Фішера.

Зокрема до програми дослідження включено такі конкретні методики як: методика САН (самопочуття-активність-настрій), методика діагностики тривожності (тест Спілбергера-Ханіна); багатовимірний опитувальник дослідження самоствавлення (методика Р.С. Пантелєєва); проєктивний малюнок «Я і моя сім'я»; прогресивні матриці Дж. Равена.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Василівська загальноосвітня школа I-III ступенів №3» Василівської міської ради Запорізької області. Вибірку склали 15 дітей з розлучених сімей та 15 дітей з повних сімей віком від 10 до 13 років.

#### **Наукова новизна отриманих результатів:**

- уперше теоретично обґрунтовано й перевірено емпіричним шляхом особливості впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей-підлітків;
- запропоновано практичні рекомендації для психологів, вчителів та батьків щодо запобігання негативного впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей для покращення їх самопочуття та психологічного благополуччя;
- набули подальшого розвитку наукові уявлення про наслідки розлучення батьків та його вплив на психічне здоров'я дитини підліткового віку.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що його результати можуть бути використані в роботі практичного психолога та соціального педагога з дітьми, які переживають розлучення батьків. Розроблені практичні рекомендації можуть використовуватись в діяльності психологічної служби навчального закладу, консультативній практиці, курсовій підготовці та підвищенні кваліфікації практичних психологів та соціальних педагогів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» 16-17 листопада

2023 року, Вінниця; ІХ Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри», 26-27 грудня 2023 року, Київ; ІІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах воєнного стану», 01 листопада 2023 р., м. Чернігів, ІІ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України, 27-28 червня 2024 року, м.Запоріжжя та на засіданні студентського наукового гуртка «ORDO AMORIS».

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи відображено у 2 публікаціях:

Овдієнко А. В., Остополець І. Ю., Красіков В. І. До проблеми впливу розлучення батьків на психологічне здоров'я підлітків // Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах воєнного стану : матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 01 листопада 2023 р.) / голов. ред. В. Ф. Пузирний ; Пенітенціарна академія України. Чернігів : ПАУ, 2023. С. 413-415.

Овдієнко А., Красіков В., Остополець І.Ю. Вплив розлучення батьків на емоційну сферу та ідентифікацію підлітків // Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. праць. К.: ПВТП «LAT&K», 2024. С.229-233.

**Структура і об'єм роботи:** Робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних літературних джерел, що включає 61 найменування, проілюстрована 4 таблицями та 2 рисунками. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

#### 1.1. Поняття «психічне здоров'я» дитини, його сутність та детермінанти, що його визначають

Поняття «психічне здоров'я» походить з психіатрії і логічно впливає із самого визначення «психічне захворювання». Нормою психічного здоров'я є відсутність хвороби, тобто відсутність симптомів або станів, які заважають людині ефективно адаптуватися до середовища, в якому вона живе.

На думку вчених [25], психічне здоров'я стосується, насамперед, психічних процесів і механізмів людини та є здатністю індивіда до виживання, що гарантується повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату. Воно означає наявність психічної сили, необхідної для нормальної життєдіяльності особистості. Психічно здорова людина мислить ясно, її воля не паралізована, вона може контролювати свою поведінку, ставити цілі, планувати і організовувати власну діяльність. [30]

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають психічне здоров'я особистості за такими основними критеріями, як: усвідомлення й відчуття безперервності, постійності, ідентичності власного Я; відчуття постійності й ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; самокритичність; здатність до самоорганізації згідно з прийнятими нормами, правилами, обставинами, ситуаціями; здатність планувати своє життя й реалізовувати задумане; здатність змінювати свою поведінку відповідно до зовнішніх і внутрішніх вимог [25].

Отже, зауважимо, що поняття «психічне здоров'я» використовується, насамперед, для опису благополуччя людини (емоційного, інтелектуального), відсутності психічних розладів та відхилень. Показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає

віковим нормам, оптимальне функціонування вищих відділів центральної нервової системи.

Однак, деякі автори [8, 10, 13, 21] проводять паралель між «психічним» та «психологічним» здоров'ям, вказують на те, що «психічне здоров'я» є передумовою розвитку «психологічного». Відмінність психічного здоров'я від психологічного полягає в тому, що воно в більшій мірі пов'язане з конкретними психічними процесами (пам'ять, мислення, відчуття та сприймання, емоції та почуття тощо) та механізмами їх перебігу. Це сукупність установок і переконань, властивостей і функціональних здібностей, які дозволяють людині адаптуватися до оточуючого середовища, соціуму. Психологічне здоров'я ж відноситься до особистості в цілому. [29]

Поняття «психічне здоров'я» дитини є багатовимірним та складним конструктом, що охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти функціонування молодшої особистості. У широкому розумінні, психічне здоров'я дитини відображає її здатність до адаптації до навколишнього середовища, встановлення позитивних міжособистісних стосунків, ефективного розв'язання життєвих завдань та переживання емоційного благополуччя відповідно до її вікових та індивідуальних особливостей. Це не просто відсутність психічних розладів, а динамічний процес розвитку, що характеризується гармонійним поєднанням внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов, які сприяють оптимальному функціонуванню дитини на різних етапах її зростання.

Сутність психічного здоров'я дитини полягає у її наступних здатностях:

1) ідентифікувати, розуміти та адекватно виражати свої емоції, а також ефективно керувати ними у різних ситуаціях. Це включає вміння справлятися з негативними емоціями, такими як гнів, страх чи смуток, та підтримувати позитивний емоційний фон.

2) здатність до ефективного мислення, навчання, запам'ятовування, розв'язання проблем та прийняття рішень відповідно до вікового рівня. Це

передбачає розвиток інтелектуальних здібностей, креативності та критичного мислення.

3) встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки з однолітками та дорослими, проявляти емпатію, співпрацювати, розуміти соціальні норми та очікування, а також ефективно розв'язувати соціальні конфлікти.

4) демонструвати поведінку, яка є соціально прийнятною та відповідає віковим нормам, а також адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Це включає самоконтроль, імпульсивність, наполегливість та здатність до самостійного функціонування.

5) успішно долати стресові ситуації, відновлюватися після травматичних подій та зберігати психологічне благополуччя попри несприятливі обставини.

До того ж психічно здорова дитина має сформоване відчуття власної цінності, віру у свої можливості, розуміння себе як унікальної особистості та прийняття своєї ідентичності; здатна до суб'єктивного переживання щастя, радості, інтересу до життя та відчуття сенсу власного існування.

Психічне здоров'я дитини не є статичним станом, а формується під впливом складної взаємодії різноманітних детермінант, які можна умовно поділити на кілька основних категорій:

1. Біологічні детермінанти, що включають генетичні фактори, нейробиологічні особливості, стан фізичного здоров'я і темпераментальні властивості.

Спадковість може відігравати певну роль у схильності дитини до певних особливостей темпераменту, емоційної реактивності та ризику розвитку деяких психічних розладів.

Розвиток мозку, функціонування нейромедіаторних систем та гормональний баланс є важливими біологічними підґрунтями психічного здоров'я. Порушення у цих сферах можуть впливати на емоційний стан, когнітивні функції та поведінку дитини.

Фізичне благополуччя дитини тісно пов'язане з її психічним здоров'ям. Хронічні захворювання, фізичні травми, порушення сну та харчування можуть негативно впливати на емоційний стан та когнітивні функції.

Індивідуальні особливості нервової системи, що визначають стиль поведінки та емоційні реакції дитини з раннього віку (наприклад, рівень активності, реактивність, наполегливість).

2. Психологічні детермінанти, що включають когнітивний, емоційний розвиток, особливості сформованості самооцінки та ідентичності, конструктивних копінг-стратегій, особистісні риси тощо.

Рівень розвитку мислення, уваги, пам'яті та інших когнітивних процесів впливає на здатність дитини розуміти себе та навколишній світ, розв'язувати проблеми та адаптуватися до нових ситуацій.

Формування здатності розпізнавати, розуміти та виражати емоції, а також регулювати свій емоційний стан є ключовим для психічного здоров'я.

Формування позитивного образу себе, віри у власні сили та розуміння своєї унікальності є важливими факторами психологічної стійкості.

Способи, які дитина використовує для подолання стресових ситуацій, ефективні копінг-механізми сприяють збереженню психічного здоров'я під час переживання труднощів. А такі характеристики, як оптимізм, наполегливість, самостійність та відповідальність, можуть впливати на здатність дитини справлятися з викликами та підтримувати психологічне благополуччя.

3. Соціально-економічні детермінанти включають позитивні родинні стосунки, можливість отримувати соціальну підтримку, безпечне освітнє середовище тощо.

Якість стосунків у сім'ї, стиль виховання батьків, рівень емоційної підтримки, наявність конфліктів або насильства є одними з найважливіших факторів, що визначають психічне здоров'я дитини. Стабільне, любляче та підтримуюче сімейне оточення є основою для здорового психічного розвитку.

Наявність позитивних стосунків з однолітками, вчителями, іншими дорослими, а також відчуття приналежності до соціальних груп є важливим ресурсом для психічного здоров'я дитини.

Якість навчання, атмосфера в школі, стосунки з вчителями та однокласниками, рівень академічного стресу можуть суттєво впливати на емоційний стан та поведінку дитини.

До того ж слід вказати і на те, що матеріальне благополуччя сім'ї, рівень освіти батьків, доступ до якісних медичних та освітніх послуг можуть опосередковано впливати на психічне здоров'я дитини, забезпечуючи або обмежуючи її можливості для здорового розвитку.

Культурні норми, цінності та традиції, а також досвід дискримінації або маргіналізації можуть впливати на психічне благополуччя дитини.

4. Екологічні детермінанти також впливають на психічне здоров'я дітей та підлітків. Якість повітря, води, рівень шуму, доступність зелених зон та безпечних місць для ігор можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я дитини. Надмірне або неконтрольоване використання електронних пристроїв, вплив негативного контенту можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я дитини.

Всі ці детермінанти знаходяться у складній взаємодії та впливають на психічне здоров'я дитини протягом усього її розвитку. Розуміння сутності та детермінантів психічного здоров'я дитини є важливим для фахівців, які працюють з дітьми та їхніми сім'ями, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики, раннього виявлення та інтервенції у випадках виникнення проблем з психічним здоров'ям. Забезпечення сприятливих умов для розвитку дитини на всіх рівнях – біологічному, психологічному, соціально-економічному та екологічному – є ключовим завданням для сприяння її оптимальному психічному здоров'ю та благополуччю.

Дитячий період є найважливішим у розвитку людини, так як він заповнений особливо важливими фізіологічними, психологічними і соціальними змінами. Дитинство грає вирішальну роль в становленні

особистості, визначаючи хід її розвитку на наступних етапах життєвого шляху людини. Віковими особливостями дітей є специфічні властивості особистості (її психіки), що закономірно змінюються в процесі вікових стадій розвитку під впливом процесів виховання і навчання. Кожен віковий період (етап) розвитку особистості характеризується певним рівнем розвитку її пізнавальних здібностей, мотиваційної, емоційно-вольової та перцептивної сфери, відрізняється особливостями особистісного і соціального розвитку тощо. [1]

Вікову характеристику визначають такі чинники, як зміна положення дитини в сім'ї та школі, нові форми діяльності, зміна форм виховання, особливості дозрівання організму тощо. Відповідальність за психічний розвиток як основу психічного здоров'я дитини лежить на дорослих: батьках, вихователях, педагогах, психологах, які повинні вміти грамотно організувати життя, діяльність і взаємини дитини, співставляючи їх як із віковими закономірностями, так і з індивідуальними особливостями розвитку. [1, 16]

Повноцінний психічний розвиток обумовлює і психічне здоров'я зростаючої особистості. [1, 24] Однак, останнім часом, дуже гостро постає проблема збільшення підліткових психічних розладів, які складають 16% від усіх підліткових хвороб. Кожен п'ятий підліток страждає від проблем поведінкового або психічного характеру. При цьому половина усіх психічних розладів мають початок до 14 років. [4, 16] Головними причинами виникнення розладів поведінки у дітей, погіршення психічного здоров'я є те, що вони виникають на тлі морфофункціональної та психологічної незрілості організму і за наявності травмуючих ситуацій мають негативний вплив на подальше становлення особистості. [16] Серед основних причин, що зумовлюють погіршення психічного здоров'я підлітків є деструктивні відносини в сім'ї, проблеми, пов'язані з порушеними батьківсько-дитячими стосунками, типом виховання в родині. Саме ці аспекти проблеми, що вивчається, є важливими для нашого дослідження.

## **1.2 Розлучення батьків як фактор дезадаптації та порушення психічного здоров'я дітей молодшого підліткового віку**

Розпад шлюбного союзу є складною та стресовою ситуацією для всієї родини, але найбільше потерпають діти. Реалії життя свідчать про те, що розлучення батьків негативно відбивається на розвитку дітей, їх психічному здоров'ї та благополуччі. Це підтверджують і спеціальні дослідження. [5, 6, 22, 23] Зупинимось більш детально на особливостях реагування на розлучення батьків дітьми підліткового віку (молодший, середній, старший підлітковий вік)

У віці від 9 до 12 років світ дитини перебуває у стані невизначеності. З одного боку, вони вже не діти, а з іншого - їх ще не можна назвати підлітками. Психологія дитини цього періоду характеризується проявами чорно-білої моралі, тобто, для них характерна крайня полярність суджень та світосприйняття.

На цьому етапі дитина намагається знайти для себе зовнішні ресурси, прагне відокремитися від сім'ї, щоб зміцнити свою впевненість у собі. Вона трохи віддаляється від батьків, але постійно спостерігає за ними. Довірливе спілкування з батьками залишається важливим для молодших підлітків.

Розлучення - це завжди переживання і стрес для дітей. Вони відчують себе зрадженими і не можуть нічого змінити. Матері і батьки – важливі ресурси для дітей. Вони надають емоційну підтримку і практичну допомогу, а також служать прикладом для наслідування для своїх дітей.

Діти у віці 9-12 років вже мають власну думку. Вони чують, як батьки сперечаються між собою, і стають на чийсь бік. Таким чином, один з батьків отримує статус «хорошого», а інший – «поганого». Природно, що «поганий» батько несе відповідальність за розпад сім'ї в очах дитини. Діти цього віку не звинувачують себе в розлученні батьків, але потай сподіваються, що якщо мама і тато дійсно люблять їх, то зможуть знову бути разом.

Підлітковий період – дуже складний і суперечливий. Психологи відзначають, що в цей період особистість людини не тільки інтенсивно

розвивається, а й нібито заново народжується. Це своєрідна криза і дуже важливо пережити її без зайвих психологічних травм.

У 13-15 років людина сильно змінюється зовні, часто не в кращу сторону. В цей період може виникнути ендоморфофобія, пов'язана з порушеннями прийняття підлітком власного образу Я. Це може супроводжуватися виникненням певних комплексів.

Розлучення батьків може стати серйозним випробуванням для підлітка, результатом чого може стати: втеча підлітка з дому; прояви деліквентної (злочинної) поведінки; самогубство або його спроба. Підліток, який пережив розлучення матері і батька, може зазнавати труднощів адаптації в повсякденному житті, змінити свої уявлення про вірність, любов, а також про те, якою має бути сім'я. У майбутньому він починає менше дорожити єдністю сім'ї, не може розвинути в собі навички позитивного вирішення конфліктів з протилежною статтю. В цілому, він просто озлоблюється. Існує статистика і щодо того, що діти розлучених батьків, коли стають дорослими, розлучаються набагато частіше тих, хто виріс в повних сім'ях. [6]

Хоржевська І. та Гречешнюк І. так описують психологічні наслідки розлучення:

1) Незворотність відрізняє розлучення від інших видів розлуки. У випадку розлучення батьків незворотність подій призводить до того, що дитина переживає втрату, причому так, ніби один з батьків помер. Існує багато спільного між переживаннями розлучення і смерті одного з батьків, важко знайти критерії, за якими можна розрізнити ці два явища.

2) Намагаючись оцінити реакцію дітей на розлучення, неправильно вважати, що ознаки та наслідки є лише зовнішніми. Іноді реакції, які ми можемо спостерігати, можуть вводити нас в оману щодо того, що відбувається насправді, що саме переживає дитина. Коли дитина дізнається, що батьки розлучаються, такі реакції, як, наприклад, сльози, істерики, агресія, є передбачуваними. Однак, зовнішні прояви можуть бути і відсутні, коли вона

керується сімейними правилами, які забороняють їй висловлювати негативні емоції. Дитина може глибоко переживати розлучення як психологічну травму.

3) Діти, які пережили розлучення батьків, можуть мати проблеми з агресією в майбутньому, наприклад, остерігатися власних агресивних неконтрольованих проявів, або боятися проявляти гнів чи обурення в стосунках з іншими, коли зазнають невдач. Вони можуть боятися виявляти гнів чи образу, коли з ними несправедливо поводяться. Тому дітям важко знайти оптимальний варіант, як саме слід відстоювати свої погляди та інтереси.

Діти можуть стати агресивними по відношенню до власної особистості, проявляти аутоагресію. У всьому негативному, що відбувається в їхньому житті, схильні звинувачувати себе, аж до депресії. Під впливом механізмів психологічного захисту конфлікт заміщується і замінюється «агресивною підготовкою до звинувачення». Навіть невеликі розчарування можуть перетворюватися на «катастрофи».

Бачити світ лишу у чорно-білих тонах, ділити людей на хороших і поганих, плекати лише ворожі почуття до деяких людей - подібні реакції можуть впливають на стосунки та різні життєві ситуації, з якими буде зустрічатися дитина в майбутньому. [27]

Отже, наслідки впливу такої події як розлучення батьків на психічне здоров'я підлітків різноманітні, вони варіюються залежно від багатьох факторів, таких як вік, стать, рівень сформованості особистості, підтримка дитини іншими членами родини, а також якість взаємин між батьками до та після розлучення.

Підлітки можуть відчувати стрес через втрату стабільності та безпеки, яку забезпечує сімейний союз. Це може призвести до емоційних вибухів, виникнення і прояву панічних атак, депресії та тривожності, що негативно відбивається на загальному самопочутті та психічному здоров'ї.

Негативним наслідком переживання підлітками розлучення батьків може стати і погіршення академічної успішності. Підлітки можуть мати труднощі у концентрації та зосередженості під час навчання через емоційні турбуленції.

До того ж, деякі підлітки можуть реагувати на стрес розлучення батьків шляхом прояву порушеної (девіантної або делінквентної) поведінки: руйнування, злості, агресивності або навіть злочинності.

Підлітки гостро реагують і на протиріччя між батьками. Це може проявлятися переживаннями відчуття своєї провини за розлучення або прагненнями бути посередником в конфліктах між батьками. Розлучення батьків може викликати у підлітків почуття відкидання та недооцінення, що може призвести до падіння самооцінки та віри в себе. До того ж, можуть виникнути і труднощі у встановленні та підтриманні стабільних взаємин з ровесниками через емоційну нестабільність, дистимію, негативний емоційний фон підлітка, який переживає розлучення батьків.

Існує гіпотеза, що діти, які знаходяться в розлученій сім'ї та мають інших дорослих, які беруть на себе функції відсутнього батька (бабуся, дідусь, тітка, сестра та інші), будуть жити краще. Тобто наявність інших дорослих людей, що підтримують дітей – корисно для самих дітей [9].

Іншою гіпотезою є припущення того, що частота контактів з батьком, який не є опікуном, пов'язана з рівнем психологічного благополуччя дитини. Але докази цієї гіпотези неоднозначні. Сам по собі контакт не пов'язаний з покращенням здоров'ям дітей, але намагається не порушувати загальний план життя дитини [3].

Через обмежені економічні ресурси діти в неповних сім'ях можуть відчувати більше труднощів. Документально підтверджено, що неповні сім'ї, очолювані матерями, мають менший дохід, ніж більшість сімей з двома батьками. В цілому, дохід сім'ї позитивно пов'язаний з благополуччям дітей, але деякі дослідження не виявили, що дохід покращує добробут дітей. Можна було б також очікувати, що, оскільки батьки зазвичай мають більші економічні ресурси, і оскільки вступ у повторний шлюб зазвичай призводить до більш високих доходів, діти в таких сім'ях будуть краще забезпечені, але вони не є автоматично більш духовно здоровими [27].

Психологічна адаптація батьків після або під час розлучення є важливим чинником для нормального розвитку дитини. Було проведено багато американських досліджень, які вивчають взаємозв'язок між психологічним благополуччям розлучених батьків і благополуччям дітей. З 15 досліджень, в яких вивчалися ці особливості, 13 показали, що існує позитивний зв'язок між психічним здоров'ям батьків і психічним здоров'ям дітей. Причинно-наслідковий зв'язок до кінця не ясний, але психологи продовжують вивчати цей феномен [24].

Навички, які розвивають батьки в процесі спілкування з дітьми, надають глибокий вплив на їх соціалізацію і психологічне благополуччя. Було проведено ряд досліджень, присвячених вивченню цього взаємозв'язку та встановлено, що діти в сім'ях з високою конфліктністю (як цілих, так і розлучених) гірше адаптовані та соціалізовані, ніж діти в сім'ях з низьким рівнем конфлікту. Діти в тих сім'ях, які можуть співпрацювати і зменшувати конфліктність, вважають себе більш щасливими. [24].

Раніше передбачалося, що батьківські здібності знижуються до і під час розлучення (феномен, що отримав назву «зниження батьківської здатності»), що пов'язано з дистресом самих батьків або їх недоступність для дітей. Пізніші і проспективні дослідження показали, що батьківська практика в сім'ях з двома батьками, з часом суттєво не відрізняється від батьківської практики в сім'ях, що пережили розлучення. Це надмірне узагальнення, що всі батьки, які переживають розлучення, відчують зниження батьківських навичок через стрес і зануреність в особисті проблеми. Однак емоційна адаптація дітей, як правило, відображає адаптацію їх батьків. Якщо батьки здатні зберігати емоційну стабільність після розлучення, їхні діти будуть відчувати себе спокійно та впевнено. Якщо батьки менш стабільні, незалежно від причини, адаптація дітей також постраждає [3].

Депресія також може виникнути в результаті стресового процесу розлучення як у батьків, так і, у наслідку, їх дітей. Апатія, яка проявляється у батьків була пов'язана з широким спектром негативних наслідків для дітей,

включаючи підвищений ризик до проблем з поведінкою, тривожності, розвитку депресії; зниження успішності у школі/гуртках; погіршення фізичного і психічного здоров'я; проблеми з особистісним розвитком власної дитини, та її соціалізацією і адаптацією.

Батьківська депресія також пов'язана з підвищеним ризиком зловживання психоактивних речовин у дітей, як засіб втечі від реальності [2].

Отже, підводячи підсумок можна стверджувати, що діти, які пережили розлучення батьків і розпад сім'ї, мають негативні наслідки за цілою низкою показників, і деякі з них зберігаються і в їх дорослому житті. Щоб зменшити негативні наслідки розлучення для психічного здоров'я дітей та підлітків, важливо забезпечити їм підтримку, порозуміння та можливість відчувати, що їхні емоції та почуття важливі, батьки їх люблять, незважаючи на власні протиріччя.

### **Висновки до першого розділу**

Проведений теоретичний аналіз проблеми впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дитини підліткового віку дозволив систематизувати ключові поняття, розкрити сутність психічного здоров'я дитини та визначити основні детермінанти, що його обумовлюють. Розгляд розлучення батьків як значущого стресового фактора виявив його потенційний негативний вплив на емоційний, когнітивний, соціальний та поведінковий розвиток підлітків.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що поняття «психічне здоров'я» дитини є складним і багатогранним конструктом, який охоплює не лише відсутність психічних розладів, але й здатність до ефективної адаптації, позитивних міжособистісних стосунків, конструктивного розв'язання життєвих завдань та переживання емоційного благополуччя відповідно до вікових та індивідуальних особливостей. Сутність психічного здоров'я дитини розкривається через її здатність до емоційної регуляції, когнітивного функціонування, соціальної компетентності, поведінкової адаптивності, психологічної стійкості, позитивної самооцінки та відчуття благополуччя.

Визначено, що психічне здоров'я дитини формується під впливом комплексної взаємодії біологічних (генетичні фактори, нейробіологічні особливості, стан фізичного здоров'я, темперамент), психологічних (когнітивний та емоційний розвиток, самооцінка, копінг-стратегії, особистісні риси), соціально-економічних (сімейне середовище, соціальна підтримка, освітнє середовище, соціально-економічний статус сім'ї, культурні фактори) та екологічних (фізичне оточення, вплив інформаційних технологій) детермінант. Розуміння цієї складної взаємодії є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я дітей та підлітків.

Теоретичний аналіз проблеми впливу розлучення батьків на психічне здоров'я підліткового віку підкреслив, що розпад шлюбу є значним стресором, який може призвести до дезадаптації та порушення психічного благополуччя дитини. Підлітковий вік, що сам по собі є періодом інтенсивних фізіологічних, психологічних та соціальних змін, робить дітей цієї вікової групи особливо вразливими до негативного впливу розлучення батьків.

Підкреслено важливість таких факторів, як підтримка з боку інших членів родини, якість взаємин між батьками після розлучення, частота контактів з батьком, який не є опікуном, соціально-економічний статус сім'ї, психологічна адаптація батьків та їхні батьківські навички для мінімізації негативного впливу розлучення на психічне здоров'я підлітків. Депресивні стани у батьків також визначені як значний фактор ризику для психічного благополуччя дітей.

Отримані результати є теоретичним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження особливостей переживання розлучення батьків підлітками.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Програма та методи дослідження

Розлучення батьків є стресовим фактором, який впливає на психічне здоров'я дитини, її благополуччя. В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури було визначено, що розлучення батьків може викликати зміни в емоційно-вольовій, поведінковій, особистісній сферах дітей та підлітків, негативно відбиватися на процесах адаптації та соціалізації, розвитку міжособистісних стосунків, батьківсько-дитячій взаємодії.

**Метою нашого емпіричного дослідження** стало вивчення особливостей впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дитини підліткового віку.

**Вибірка.** Для досягнення мети і вирішення завдань були сформовані дві групи дітей молодшого підліткового віку, віком від 10 до 13 років. До першої групи віднесли 15 підлітків, які пережили розлучення батьків протягом останніх 1-1,5 років. Другу групу склали молодші підлітки, які виховуються в повній сім'ї, в кількості 15 осіб.

Нами було розроблено структуру дослідження показників психічного здоров'я дітей молодшого підліткового віку. На нашу думку, ці показники можуть включати різноманітні аспекти психічного здоров'я: емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Ми виокремили такі компоненти: поведінковий, емоційно-вольовий (регулятивний), особистісний, інтелектуальний. (Див.Табл.2.1.)

Таблиця 2.1.

#### Компоненти, критерії та методики дослідження психічного здоров'я дітей підліткового віку

Компоненти	Критерії	Методи та методики
	закритість	«Тест-опитувальник для

Поведінковий	самовпевненість	визначення самовідношення особистості» (методика В. Століна, С. Пантелєєва)
	самокерівництво	
	внутрішня конфліктність	
	самозвинувачення	
	позиція в структурі внутрішньо-сімейних стосунків	Проективний малюнок «Я і моя сім'я»
Емоційно-вольовий (регулятивний)	самопочуття	Методика САН (самопочуття, активність, настрій), розроблена В. А. Доскіною, Н. А. Лаврентєвою, В. Б. Шарай, М. П. Мірошниковою
	активність	
	настрій	
	ситуативна тривожність	Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності», розроблена Ч. Д. Спілбергером, Ю. Л. Ханіним
	особистісна тривожність	
Особистісний	самоповага	Тест-опитувальник для визначення самовідношення особистості (методика В. Століна, С. Пантелєєва)
	аутосимпатія	
	очікуване відношення від інших	
	самоінтерес	
	внутрішньо-сімейні стосунки	Проективний малюнок «Я і моя сім'я»
Когнітивний	невербальний інтелект	Тест «Прогресивні матриці Дж.Равена»
	здатність до аналізу та синтезу, узагальнення	
	здатність до встановлення просторово-логічних зв'язків	
	здатність до умовиводів	

В процесі дослідження було використано такі конкретні методики:

**1. Методика САН (самопочуття, активність, настрій)**, розроблена В. А. Доскіною, Н. А. Лаврентєвою, В. Б. Шарай, М. П. Мірошниковою. За

допомогою цієї процедури можна діагностувати психічний стан респондента як однократно, так і відслідковувати його динаміку в певному часовому інтервалі, власне проводити багаторазове (повторне) тестування.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, що описують психічний стан. Кожна пара оцінюється за шкалою: 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3. Досліджуваний повинен зазначити ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану на момент обстеження і зазначити цифру, яка їй відповідає. Час виконання завдання 10 - 15 хвилин.

**2. Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності»**, розроблена Ч. Д. Спілбергером, Ю. Л. Ханіним. Тест Спілбергера-Ханіна є методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, і як стан, що пов'язаний з поточною ситуацією.

Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ). Респондентам пропонується уважно прочитати питання-твердження і дати відповідь, обравши 1 варіант із запропонованих. Орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності. Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання. Час виконання завдання 10 - 15 хвилин.

**3. «Тест-опитувальник для визначення самовідношення особистості»** (методика В. Століна, С. Пантелєєва) побудований відповідно до розробленої авторами ієрархічної моделі структури самовідношення. Використана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самоствавлення, які відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самовідношення; 2) самовідношення, що диференційоване за параметрами самоповаги, аутсимпатії, самоінтересу й очікування ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до власного «Я».

Опитувальник включає такі шкали.

Шкала S – вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я» досліджуваного.

Шкала I – самоповага.

Шкала II – аутосимпатія.

Шкала III – очікуване відношення від інших.

Шкала IV – самоінтерес.

Містить також сім шкал спрямованих на вимір виразності установки на ті або інші внутрішні дії стосовно «Я» досліджуваного.

Шкала 1 – самовпевненість.

Шкала 2 – відношення інших.

Шкала 3 – самоприйняття.

Шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність.

Шкала 5 – самозвинувачення.

Шкала 6 – самоінтерес.

Шкала 7 – самоувага.

Методика може з успіхом використовуватися у всіх випадках, коли необхідно описати і проаналізувати процес розвитку особистості дитини у зовнішніх проявах. Також вона розкриває великий діапазон особистісних якостей, підходить для діагностики великої групи дітей, а формулювання питань легкі для розуміння в даному віці.

#### **4. Проективний малюнок «Я і моя сім'я».**

Тест призначений для виявлення особливостей внутрішньо-сімейних відносин. Методику можна використовувати з 3,5 років. Респондентам пропонується намалювати себе і свою сім'ю. При цьому не можна давати які-небудь вказівки чи уточнення.

Процедура: Респондентові дають простий олівець середньої м'якості, набір кольорових олівців, гумку і стандартний чистий аркуш паперу формату А4. Використання будь-яких додаткових інструментів виключається.

Поки досліджуваний малює, проводиться спостереження, відзначаючи такі моменти, як: порядок заповнення вільного простору; порядок появи

персонажів малюнка; час початку і закінчення роботи; виникнення труднощів при зображенні того чи іншого персонажа або елементів малюнку (надмірна зосередженість, паузи, помітна повільність, користування gumкою і т.д.); час, витрачений на виконання окремих персонажів; емоційний настрій респондента під час зображення того чи іншого персонажа; спонтанні коментарі досліджуваного.

Після виконання завдання слід отримати максимум додаткової інформації, організувавши коротку бесіду. Приклади запитань:

1. Скажи, хто тут намальований?
2. Де вони знаходяться?
3. Що вони роблять?
4. Хто в сім'ї найбільш хороший і чому?
5. Їм весело чи нудно? Чому?
6. Хто з намальованих людей найщасливіший? Чому?
7. Хто з них найбільш нещасний? Чому?

**5. Тест «Прогресивні матриці Дж. Равена».** Методика використовується для діагностики інтелекту людей з 8 років до 65 років. Містить 5 серій по 12 матриць у кожній. Кожне наступне завдання є складнішим за попереднє. Всього у тесті 60 матриць із пропущеними елементами. Респондентові треба визначити закономірність розташування і зображення фігур та вказати, який саме елемент (фігуру) із запропонованих слід вставити, щоб зберегти цю закономірність. Кожна матриця побудована таким чином, що закономірності різні і не повторюються. За допомогою тесту діагностується вербальний інтелект, здатність до аналізу та синтезу, узагальнення, систематизації, встановлення закономірностей, просторово-логічних зв'язків, умовиводів.

Нами використовувався варіант тесту з чорно-білими матрицями. Обстеження здійснювалося шляхом онлайн опитування за допомогою [https://psycho-test.org/uk/test/iq\\_test\\_raven.html](https://psycho-test.org/uk/test/iq_test_raven.html)

Для математичної та статистичної обробки результатів використовувалися: первинна описова статистика (обчислення міри

центральної тенденції та міри мінливості), t-критерій Стюдента,  $\phi$ -критерій Фішера. Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою стандартизованого пакета програми SPSS, Statistics 23,0.

## 2.2 Аналіз фактичних даних

### 2.1. Результати діагностики за методикою САН.

Результати тестування дітей підліткового віку за методикою САН показали значущі відмінності досліджуваних практично по всіх характеристиках психічного стану. З рисунку 2.1 видно, що діти із повних сімей мають кращі показники самопочуття, активності, настрою, ніж діти з сімей, де батьки розлучилися. (Див. Рис. 2.1.)

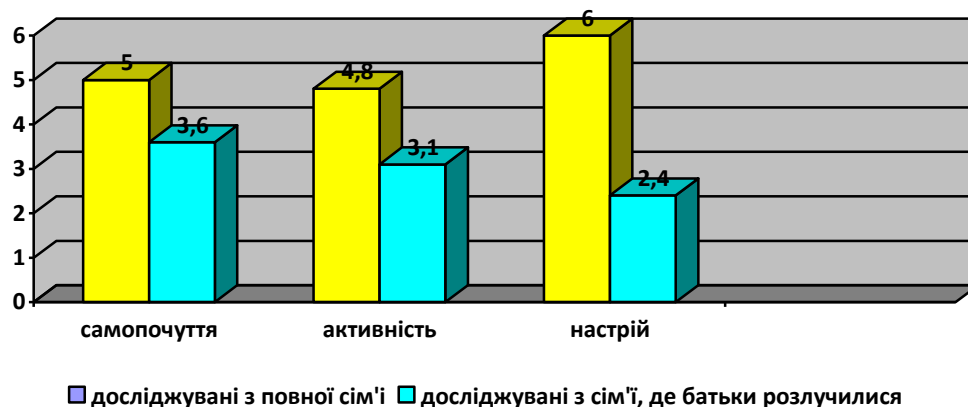


Рис. 2.1. Співвідношення показників самопочуття, активності, настрою за методикою САН

Вважаємо, що це можна пояснити тим, що в повних сім'ях діти відчувають більшу стабільність та безпеку, оскільки їхні батьки залишаються разом і забезпечують їм сталу підтримку та увагу. Ці діти не переживають важких стресових ситуацій. У повних сім'ях діти мають можливість більш інтенсивно спілкуватися з обома батьками, що може сприяти збереженню теплих та близьких стосунків. В повних сім'ях батьки беруть активну участь в житті своїх дітей, часто обговорюють актуальні питання, здійснюють виховні впливи. Отже, повна сім'я може служити позитивною моделлю стосунків для дітей, навчаючи їх цінностям взаєморозуміння, компромісу та співпраці.

Показники за шкалами «Самопочуття», «Активність» та «Настрій» у молодших підлітків із сімей, де батьки розлучилися, нижче, ніж у дітей з повних сімей. (Див. Рис.2.1.) Проте важливо відзначити, що не всі діти із сімей, де батьки розлучилися батьками мають погане самопочуття або настрій. Багато залежить від якості стосунків з батьками, наявності підтримки від родичів та оточення, а також від індивідуальних особливостей самої дитини.

Підрахунки по t-критерію Стьюдента показали, що отримані результати є достовірними. Значення t - критерію щодо достовірності різниці між емоційним станом дитини з повної та неповної сім'ї представлено у табл. 2.2.

*Таблиця 2.2.*

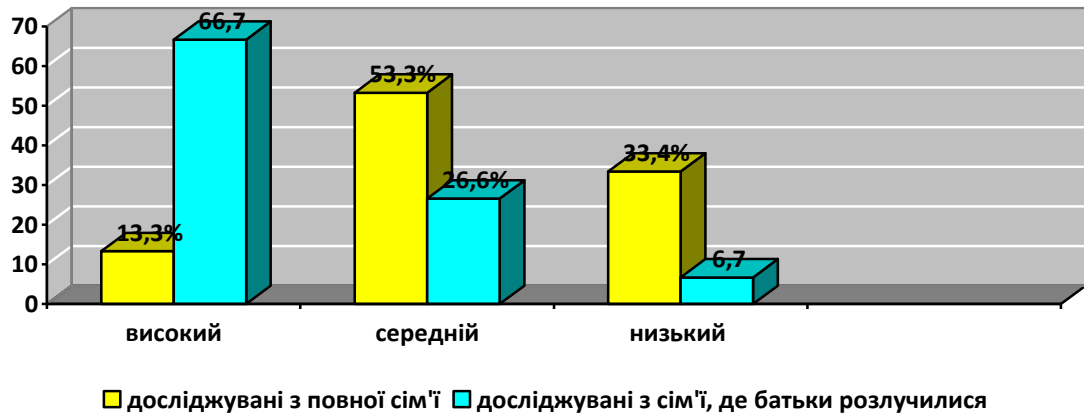
**Значення t-критерію Стьюдента, отримані при визначенні  
достовірності відмінностей**

Групи вибірки досліджуваних молодших підлітків	Самопочуття	Активність	Настрій
з повної сім'ї з сім'ї, де батьки розлучились	4,2	4,3	5,01

*2.2 Результати діагностики за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності»*

Результати тестування дітей підліткового віку за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» показали, що діти із повних сімей менш тривожні у порівнянні з дітьми з сімей, де батьки розлучилися. (Див. Рис. 2.2.) Констатовано високий рівень тривожності у дітей з сімей, де батьки розлучилися, що складає 66,7% досліджуваної групи; середній – 26,6%; низький – 6,7%. Показники рівня тривожності у дітей із повних сімей набагато кращі: високий рівень тривожності лише у 13,3% (2 особи); середній – 53,3%; низький – 33,4%.

Ці дані підтверджують, що стабільність та підтримка, які забезпечуються в повних сім'ях, сприяє зниженню рівня тривожності у дітей. В той же час, в розлучених сім'ях підвищується ризик розвитку тривожності у дітей.



## 2.2 Результати діагностики за «Тестом-опитувальником для визначення самовідношення особистості»

Результати аналізу параметрів самовідношення досліджуваних показали, що у дітей з розлучених сімей, найбільші показники за шкалами: III. «Очікування позитивного ставлення від інших» (66,7%), 2. «Очікування ставлення від інших» (60%), 5. «Самозвинувачення» (66,7%); найменші за шкалами: 3. «Самоприйняття» (33,4%), IV. «Самоінтерес» (40%), II. «Аутосимпатія» (46,6%).

У дітей з повних сімей найбільші показники за шкалами: 1. «Самовпевненість» (66,7%), 4. «Самокерівництво» (46,6%), III. «Очікування позитивного ставлення від інших» (46,6%), 2. «Очікування ставлення від інших» (66,7%); найменші за шкалою: 5. «Самозвинувачення» (26,6%).

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних молодших підлітків з повних та розлучених сімей за шкалами: 1. «Самовпевненість» ( $p \leq 0,05$  за  $\phi$ -критерієм Фішера), 3. «Самоприйняття» ( $p \leq 0,05$ ), 4. «Самокерівництво» ( $p \leq 0,05$ ), 5. «Самозвинувачення» ( $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, дослідження параметрів самовідношення показало, що у молодших підлітків, батьки яких розлучилися, відношення до себе в цілому більш негативне, ніж у опитаних з повних сімей.

#### *2.4 Результати діагностики за проєктивним малюнком «Я і моя сім'я».*

Аналіз психомалюнків на тему «Я і моя сім'я» підтвердив, що сім'я є однією із найважливіших сфер у розвитку особистості дитини молодшого підліткового віку. Аналіз малюнків показав, що у досліджуваних з повних сімей кольорова гама, зображення персонажів, деталізація та інші аспекти, які підлягають інтерпретації, є більш позитивними у порівнянні з малюнками молодших підлітків із розлучених сімей. Так, наприклад, у підлітків з повної сім'ї на малюнку зображено більше персонажів, а композиція є більш гармонійною та цілісною. На малюнках цих дітей більше символів єдності та стабільності, таких як обійми, посмішки та інші позитивні образи.

Малюнки сім'ї у підлітків, батьки яких розлучилися, більш спрощені, з меншою кількістю персонажів, або, наприклад, на малюнку члени сім'ї віддалені один від одного. Деякі підлітки цієї групи зображували бажану єдність і відновлення стабільності у своїй сім'ї, наприклад, малюючи обох батьків разом. У підлітків з сім'ї, де батьки розлучилися на малюнках присутні символи розриву або підтвердження їхніх почуттів втрати, такі як самотній образ (персонаж) або сім'я, розділена на дві частини.

Дві третини респондентів зображували елементи, що вказують на агресію або відчуження між персонажами (зуби, колючки тощо). Третина дітей зображувала себе, повернутою спиною, або лежачою на землі, закривши голову, що вказує на відчуття самотності, туги, переживання втрати, депресивний стан. Також часто діти цієї групи зображували елементи, що вказують на переживання стресу та тривоги.

#### *Таблиця 2.3.*

Результати діагностики за проєктивним малюнковим тестом «Я і моя сім'я».

Симптомокомплекси	Досліджувані з повної сім'ї, n=15, %	Досліджувані з сім'ї, де батьки розлучилися, n=15, %
сприятливі стосунки	80%	53,3%
тривожність	33,4%	66,7%
конфліктність в сім'ї	26,7%	80%
ворожість в сімейній ситуації	13,4%	86,7%
почуття неповноцінності в сімейній ситуації	6,7%	33,4%

Отже, зображення сім'ї на малюнках підлітків може бути відчутно різним в залежності від їхньої сімейної ситуації та емоційного стану.

*2.5 Результати діагностики молодших підлітків за тестом «Прогресивні матриці Дж. Равена».*

За результатами дослідження інтелектуальних здібностей молодших підлітків з повних сімей та сімей, де батьки розлучилися було виявлено наступний розподіл даних. (Див. Табл. 2.4)

*Таблиця 2.4*

Співвідношення показників когнітивної сфери (IQ) досліджуваних молодших підлітків

Рівень IQ	Досліджувані з повної сім'ї, n=15		Досліджувані з сім'ї, де батьки розлучилися, n=15	
	Кількість опитаних	%	Кількість опитаних	%
Дуже високий	1	6,7	-	-
Високий	4	26,7	3	20
Середній	6	40	7	46,7
Низький	4	26,7	4	26,7

Дуже низький	-	-	1	6,7
--------------	---	---	---	-----

У досліджуваних обох груп переважає середній рівень IQ. Отримані дані свідчать про середнє вміння досліджуваних доповнювати відсутні частини цілого, вони не завжди вірно вміють знаходити аналогії між двома парами фігур. Діти молодшого підліткового віку загалом вміють розкласти цілу фігуру на частини, мають розвинену аналітично-мисленню діяльність на середньому рівні.

У дітей з повної сім'ї кількість опитаних високого і низького рівня IQ однакова (по 26,7%), але є 1 особа, що має дуже високий рівень. Отримані дані свідчать про вміння дітей доповнювати відсутні частини цілого, знаходити аналогії між двома парами фігур. Також, респонденти показали вміння логічно мислити за принципом перестановки фігур як у горизонтальному, так і у вертикальному напрямку, розкласти цілу фігуру на частини. Вони мають гарно розвинену аналітично-мисленню діяльність, уважні під час виконання роботи.

Низький рівень IQ визначено у 4 осіб кожної групи, що складає 26,7%. У 1 дитини з групи досліджуваних, батьки яких розлучилися констатовано дуже низький рівень, що складає 6,7% цієї групи. Ці дані свідчать про невміння дітей доповнювати відсутні частини цілого, знаходити аналогії між двома парами фігур, розкласти цілу фігуру на частини. Також констатовано факт неувважності, розсіяності дітей, частого відволікання в процесі вирішення завдання. У них слабо розвинута аналітично-мисленню діяльність.

Класні керівники та вчителі – предметники підтвердили факт того, що більшість дітей із сімей, де батьки розлучилися, дуже гостро переживали цю подію. Вони вказували на зміни в поведінці дітей, наприклад, появу агресивних тенденцій в поведінці, схильність до конфліктів або соціальну ізоляцію. Тобто, дитина, яка раніше була активною та товариською, ставала замкнутою або агресивною після розлучення батьків.

Конфлікти в сім'ї та розлучення батьків негативно впливали і на мотивацію до навчання учнів, їх академічну успішність, знижуючи показники. Деякі діти, проявляли гіперактивність або нездатність сконцентруватися на виконання навчальних завдань через стрес, пов'язаний з розлученням батьків.

Учні молодшого підліткового віку із сімей, де батьки розлучилися, частіше виявляли емоційну нестабільність, різкий настрій, плач, сум, тугу або агресію; деякі мали комунікативні проблеми з однолітками та дорослими, вчителями; відмовлялися від участі в позаурочних заходах тощо.

Всі ці приклади підкреслюють важливість того, що класні керівники та вчителі мають бути уважними до змін у поведінці та навчальних досягненнях дітей. Сама ситуація розлучення батьків для дітей є травматичною і має негативні наслідки як в поведінковій, так і в емоційно-вольовій (регулятивній), особистісно-комунікативній та когнітивній сферах.

### **Висновки до другого розділу**

Розлучення батьків є стресовим фактором для дитини, що може негативно відбиватися і на їх психічному здоров'ї.

Дослідження складових психічного здоров'я дітей молодшого підліткового віку здійснювалося у декілька етапів: було визначено мету і програму емпіричного дослідження, сформовано вибірку, до складу якої ввійшли дві групи дітей молодшого підліткового віку 10 - 13 років. До першої групи віднесли 15 підлітків, які пережили розлучення батьків протягом останніх 1-1,5 років. Другу групу склали молодші підлітки, які виховуються в повній сім'ї, в кількості 15 осіб.

Було розроблено структуру дослідження показників психічного здоров'я дітей молодшого підліткового віку, визначено компоненти, критерії, методи та методики, релевантні меті дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою валідних методик, які адаптовані вітчизняними науковцями. Також використано методи математичної статистики для визначення достовірності розбіжностей між показниками досліджуваних груп.

Результати проведеного емпіричного дослідження особливостей впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей молодшого підліткового віку виявили статистично значущі відмінності між підлітками, які пережили розлучення батьків, та їхніми однолітками, які виховуються в повних сім'ях, за низкою досліджуваних показників психічного здоров'я.

Аналіз психічного стану за методикою САН продемонстрував, що молодші підлітки з розлучених сімей характеризуються гіршими показниками самопочуття, активності та настрою порівняно з підлітками з повних сімей. Ці результати підтверджують гіпотезу про те, що розлучення батьків може негативно впливати на емоційний стан дитини, знижуючи її загальний тонус та емоційне благополуччя.

Діагностика рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна виявила значно вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у підлітків з розлучених сімей. Високий рівень тривожності констатовано у більшості досліджуваних цієї групи, що свідчить про підвищену емоційну напруженість та відчуття небезпеки, пов'язані з сімейними змінами.

Дослідження самовідношення особистості за методикою Століна-Пантелеєва показало, що у молодших підлітків, батьки яких розлучилися, відношення до себе є більш негативним. Вони демонструють вищі показники за шкалами "Очікування негативного ставлення від інших" та "Самозвинувачення" та нижчі за шкалами "Самоприйняття" та "Самокерівництво". Це свідчить про знижену самоповагу, меншу впевненість у собі та схильність до самокритики у підлітків, які пережили розлучення батьків.

Аналіз проєктивних малюнків "Я і моя сім'я" надав якісні дані, що підтверджують негативний вплив розлучення на сприйняття сімейних стосунків підлітками. Малюнки дітей з розлучених сімей часто відображали відчуження між членами сім'ї, наявність конфліктів, тривожність, почуття самотності та втрати. Кольорова гама та символізм малюнків у цій групі були менш позитивними порівняно з малюнками підлітків з повних сімей, які частіше зображували єдність, гармонію та позитивні емоції у сімейному колі.

Дослідження когнітивної сфери за тестом Равена хоч і не виявило статистично значущих відмінностей у загальному рівні інтелекту між двома групами підлітків, однак спостерігалася тенденція до нижчих показників та більшої кількості дітей з низьким рівнем IQ у групі підлітків з розлучених сімей, що може бути опосередковано пов'язано зі зниженням концентрації уваги та мотивації до навчання внаслідок пережитого стресу.

Крім того, спостереження класних керівників та вчителів-предметників підтвердили наявність змін у поведінці, емоційному стані та навчальній успішності підлітків, які пережили розлучення батьків. Відзначалися прояви агресивності, замкнутості, емоційної нестабільності, зниження мотивації до навчання та труднощі з концентрацією уваги.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що розлучення батьків є значущим стресовим фактором, який негативно впливає на різні аспекти психічного здоров'я молодших підлітків. Отримані дані підтверджують теоретичні положення про те, що розлучення може викликати емоційні порушення, зниження самооцінки, проблеми у поведінці та сприйнятті сімейних стосунків у дітей підліткового віку. Ці результати підкреслюють необхідність своєчасної психологічної підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків, з метою мінімізації негативних наслідків та сприяння їхній успішній адаптації до нових життєвих обставин.

Необхідно також розробити практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів та вчителів щодо запобігання негативного впливу розлучення батьків на дітей, що сприятимуть покращенню їх психічного здоров'я та благополуччя.

## РОЗДІЛ 3.

### СИСТЕМА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ІЗ СІМ'ЯМИ ТА ДІТЬМИ-ПІДЛІТКАМИ, БАТЬКИ ЯКИХ РОЗЛУЧИЛИСЯ

#### **3.1. Напрямки консультативної роботи психолога з подружжям у кризових ситуаціях задля збереження шлюбу**

Сучасне суспільство характеризується зростанням кількості розлучень, що зумовлює актуальність психологічного консультування сімей, які переживають кризу. Збереження шлюбу та відновлення гармонійних стосунків є важливим завданням психологічної допомоги, оскільки розлучення негативно впливає не лише на подружжя, але й на їхніх дітей, батьків та соціальне оточення (Amato, 2000). Психологічне консультування виступає дієвим інструментом у подоланні сімейних труднощів, сприяючи відновленню комунікації, розв'язанню конфліктів та зміцненню емоційного зв'язку між партнерами.

Основним завданням консультативної роботи є діагностика проблемних зон у сімейній системі. Психолог допомагає подружжю усвідомити глибинні причини конфліктів, які часто приховані за поверхневими скаргами (Satir, 1988). На цьому етапі важливо створити безпечну та довірливу атмосферу, де кожен з партнерів може вільно висловити свої почуття, думки та потреби без страху бути засудженим чи звинуваченим (Rogers, 1951). Ефективна діагностика включає аналіз історії шлюбу, виявлення патернів взаємодії, дослідження комунікативних стилів та визначення індивідуальних особливостей кожного з партнерів (Goldenberg & Goldenberg, 2017).

Одним із ключових напрямків консультативної роботи є покращення комунікації між подружжям. Неefективне спілкування часто є першопрчиною багатьох конфліктів та непорозумінь (Gottman & Silver, 1999). Психолог навчає партнерів активному слуханню, вмінню висловлювати свої потреби та почуття у конструктивний спосіб ("Я-повідомлення"), а також розпізнавати та інтерпретувати невербальні сигнали. Важливим є навчання технік вирішення

конфліктів, які передбачають пошук компромісів, врахування інтересів обох сторін та уникнення деструктивних форм поведінки, таких як критика, зневага, захисна реакція та уникнення (Gottman, 1994).

Іншим важливим напрямком є робота з емоційною сферою подружжя. Конфлікти часто супроводжуються сильними негативними емоціями, такими як гнів, образа, розчарування та страх. Психолог допомагає партнерам усвідомити та прийняти свої емоції, а також навчає способам їх конструктивного вираження та регуляції (Greenberg & Johnson, 1988). У фокусі може бути дослідження емоційних потреб кожного з партнерів та пошук шляхів їх задоволення у стосунках. Розвиток емпатії та здатності до співпереживання є важливим аспектом відновлення емоційного зв'язку між подружжям (Decety & Jackson, 2004).

Значну увагу в консультуванні приділяється роботі з подружніми ролями та очікуваннями. Нереалістичні або невідповідні очікування щодо партнера та шлюбу в цілому можуть призводити до розчарувань та конфліктів (Bauser & Epstein, 1990). Психолог допомагає подружжю переглянути свої уявлення про ідеальні стосунки, усвідомити власні потреби та потреби партнера, а також сприяє виробленню більш гнучких та реалістичних домовленостей щодо розподілу ролей та обов'язків у сім'ї.

У випадках, коли в сім'ї існують глибинні психологічні травми або нерозв'язані конфлікти з минулого, психолог може використовувати методи глибинної психотерапії для їх опрацювання (Yalom, 1980). Робота з історією кожного з партнерів, їхніми батьківськими сім'ями та попередніми стосунками може допомогти зрозуміти причини теперішніх труднощів та знайти нові способи взаємодії.

Особливе значення в консультативній роботі має підтримка позитивних аспектів стосунків. Навіть у кризових ситуаціях у подружжі часто зберігаються елементи прихильності, спільного досвіду та позитивних спогадів. Психолог допомагає партнерам знову звернути увагу на ці аспекти, відновити відчуття близькості та інтимності (Schnarch, 1991). Заохочення спільних позитивних

переживань, підтримка проявів ніжності та турботи можуть сприяти відновленню емоційного зв'язку та зміцненню мотивації до збереження шлюбу.

Важливим етапом консультування є розробка спільного плану змін. Психолог допомагає подружжю визначити конкретні кроки, які кожен з партнерів готовий зробити для покращення стосунків. Ці кроки можуть включати зміни в комунікації, поведінці, розподілі обов'язків або способах проведення спільного часу. Важливо, щоб план був реалістичним, конкретним та узгодженим обома партнерами (O'Leary & Doherty, 1987).

Процес консультування є індивідуальним для кожної пари та може займати різний час. Важливо підтримувати мотивацію подружжя до роботи над стосунками, допомагати їм долати можливі труднощі та відстежувати позитивні зміни. Завершення консультування відбувається тоді, коли подружжя демонструє здатність самостійно розв'язувати конфлікти, підтримувати емоційний зв'язок та задовольняти потреби один одного. У деяких випадках, навіть якщо збереження шлюбу не є можливим або бажаним для обох партнерів, психологічне консультування може допомогти їм пройти через процес розлучення з мінімальними психологічними втратами та зберегти конструктивні стосунки, особливо якщо є діти (Emery, 2012).

Таким чином, психологічне консультування сімей, які переживають труднощі та конфлікти з метою запобігання розлученню, є багатограним процесом, що включає діагностику проблем, покращення комунікації, роботу з емоціями, подружніми ролями та очікуваннями, опрацювання травм, підтримку позитивних аспектів стосунків та розробку спільного плану змін. Ефективна консультативна робота сприяє усвідомленню глибинних причин конфліктів, відновленню емоційного зв'язку та розвитку конструктивних способів взаємодії, що підвищує ймовірність збереження шлюбу та покращення якості сімейного життя.

### **3.2. Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей-підлітків, батьки яких розлучилися**

Розлучення батьків є значним стресовим фактором для дітей та підлітків, що може мати довготривалі наслідки для їхнього емоційного, соціального та академічного розвитку (Wallerstein & Kelly, 1980; Hetherington & Kelly, 2002). У підлітковому віці, який і сам по собі є періодом значних змін та викликів, розлучення батьків може призвести до особливих труднощів, пов'язаних із формуванням ідентичності, сепарацією від батьків, розвитком самостійності та побудовою міжособистісних стосунків (Erikson, 1968). Психолого-педагогічний супровід у цей період є надзвичайно важливим для забезпечення благополуччя підлітка та мінімізації негативних наслідків розлучення.

Основною метою психолого-педагогічного супроводу є створення сприятливих умов для адаптації підлітка до нових сімейних обставин, підтримка його емоційного стану, сприяння розвитку копінг-стратегій та попередження можливих проблем у поведінці та навчанні (Piaget, 1952). Супровід передбачає комплексний підхід, що включає діагностику, консультування, психокорекцію, просвітницьку роботу з підлітком та його батьками, а також взаємодію з педагогічним колективом школи (Vygotsky, 1978).

Діагностичний етап є першочерговим і спрямований на виявлення індивідуальних особливостей переживання розлучення підлітком, його емоційного стану, рівня тривожності, наявності депресивних тенденцій, особливостей поведінки, міжособистісних стосунків та академічної успішності (Achenbach, 2009). Для діагностики можуть використовуватися різноманітні методи, такі як бесіди, спостереження, анкетування, проєктивні методики та стандартизовані психологічні тести (наприклад, шкала тривожності Спілбергера, опитувальник депресії Бека, підлітковий опитувальник особистості Кеттелла). Важливо враховувати як суб'єктивні переживання підлітка, так і об'єктивні показники його функціонування в різних сферах життя.

Консультативний напрямок роботи передбачає індивідуальні консультації з підлітком, спрямовані на надання емоційної підтримки, допомогу в усвідомленні та прийнятті змін у сімейній ситуації, опрацювання негативних почуттів (гніву, образи, провини, смутку), а також формування адекватних копінг-механізмів (Bowlby, 1969). Під час консультацій психолог може використовувати різні техніки, такі як активне слухання, емпатичне відображення, перефразування, постановка відкритих питань, метафори та ін. Важливим є створення безпечного та довірливого простору, де підліток може вільно висловлювати свої переживання без страху бути засудженим.

Окремої уваги потребує консультування батьків. Розлучення є кризовим періодом і для них, що може впливати на їхню здатність адекватно реагувати на потреби дитини. Консультування батьків спрямоване на допомогу їм у розумінні психологічного стану підлітка, усвідомленні власних емоцій та їхнього впливу на дитину, налагодженні ефективної комунікації щодо питань виховання, а також сприянні створенню стабільного та передбачуваного середовища для підлітка між двома домівками (Kelly & Emery, 2003). Психолог може виступати посередником у налагодженні діалогу між батьками, допомагаючи їм зосередитися на інтересах дитини.

Психокорекційна робота може бути необхідна у випадках виявлення у підлітка емоційних або поведінкових проблем, пов'язаних із розлученням батьків (наприклад, підвищена тривожність, агресивність, замкнутість, труднощі у навчанні). Залежно від виявлених проблем, можуть використовуватися різні методи психокорекції, такі як арт-терапія, ігрова терапія (для молодших підлітків), когнітивно-поведінкова терапія, групи підтримки для підлітків, які переживають розлучення батьків (Corey, 2009). Метою психокорекції є навчання підлітка ефективним стратегіям подолання стресу, регуляції емоцій, розвитку соціальних навичок та підвищення самооцінки.

Просвітницька робота є важливим аспектом супроводу та спрямована на надання підлітку інформації про процес розлучення, його можливі наслідки та

способи адаптації. Це може включати обговорення типових емоційних реакцій дітей на розлучення батьків, роз'яснення того, що він не є винним у тому, що сталося, а також надання інформації про доступні ресурси підтримки. Просвітницька робота може проводитися як в індивідуальній, так і в груповій формі.

Взаємодія з педагогічним колективом школи є важливим елементом психолого-педагогічного супроводу. Вчителі та класні керівники можуть спостерігати за змінами у поведінці, навчальній успішності та соціальних взаємодіях підлітка. Психолог може надавати педагогам консультації щодо особливостей роботи з дітьми, які переживають розлучення батьків, інформувати про можливі прояви їхніх емоційних станів та рекомендувати стратегії підтримки в освітньому процесі (Wentzel, 1998). Важливо забезпечити узгодженість дій сім'ї та школи у підтримці підлітка.

Особливості психолого-педагогічного супроводу підлітків, батьки яких розлучилися, також включають урахування вікових та індивідуальних особливостей підлітка. Підлітки можуть по-різному реагувати на розлучення батьків залежно від їхнього віку, статі, темпераменту, рівня розвитку когнітивних та емоційних процесів, а також наявності підтримки з боку інших дорослих та однолітків (Steinberg, 2007). Важливо здійснювати індивідуалізований підхід, враховуючи потреби та ресурси кожного конкретного підлітка.

Одним із важливих аспектів є робота з почуттям провини та відповідальності, яке може виникати у підлітків у зв'язку з розлученням батьків. Підлітки можуть відчувати себе відповідальними за те, що сталося, або намагатися примирити батьків. Психолог допомагає підлітку усвідомити, що розлучення є рішенням дорослих, і він не несе за це відповідальності.

Також важливо допомогти підлітку сформувати реалістичні уявлення про майбутнє та адаптуватися до змін у сімейній структурі. Це може включати обговорення нових правил та розпорядків у кожній з батьківських домівок, налагодження стосунків з новими членами сім'ї (у разі повторного шлюбу

батьків), а також підтримку збереження позитивних стосунків з обома батьками, якщо це можливо та відповідає інтересам дитини (Amato & Booth, 1997).

Психолого-педагогічний супровід дітей-підлітків, батьки яких розлучилися, є тривалим та динамічним процесом, що потребує від психолога та педагога високої професійної компетентності, емпатії та терпіння. Ефективний супровід сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану, розвитку адаптивних копінг-стратегій та збереженню благополуччя підлітка в умовах змін у сімейному житті.

### **3.3. Психологічне консультування та корекція емоційних і поведінкових проявів підлітків після розлучення батьків**

Розлучення батьків є складним життєвим етапом, який може суттєво впливати на емоційний стан та поведінку підлітків. У цей період вони можуть відчувати широкий спектр негативних емоцій, включаючи смуток, гнів, тривогу, розгубленість, провину та відчуття втрати. Ці емоційні переживання часто знаходять відображення у змінах поведінки, таких як дратівливість, агресивність, замкнутість, зниження мотивації до навчання, проблеми зі сном та апетитом, а також ускладнення у міжособистісних стосунках з однолітками та іншими членами сім'ї. Психологічне консультування та корекція є важливими інструментами для допомоги підліткам у цей складний період, сприяючи їхній адаптації до нових сімейних обставин та відновленню емоційного благополуччя.

Психологічне консультування підлітків, які переживають розлучення батьків, має на меті створити безпечний та підтримуючий простір, де вони можуть вільно виражати свої почуття та думки. Консультант виступає в ролі емпатичного слухача, який допомагає підлітку усвідомити та прийняти свої емоції, зрозуміти причини їхнього виникнення та знайти конструктивні способи їхнього вираження. Важливим аспектом консультування є нормалізація переживань підлітка, донесення до нього розуміння того, що його емоції є

природною реакцією на складну життєву ситуацію, і він не самотній у своїх переживаннях.

Одним із ключових завдань консультування є допомога підлітку в опрацюванні почуття втрати. Розлучення батьків часто сприймається підлітками як втрата цілісності сім'ї, звичного способу життя та стабільності. Консультант допомагає підлітку оплакати ці втрати, прийняти незворотність змін та поступово переорієнтуватися на нову реальність.

Важливим напрямком роботи є корекція негативних думок та переконань, які можуть виникати у підлітків після розлучення батьків. Наприклад, вони можуть звинувачувати себе у тому, що сталося, вважати, що їхні батьки більше їх не люблять, або мати песимістичні погляди на власне майбутнє та міжособистісні стосунки. Консультант допомагає підлітку ідентифікувати ці деструктивні думки, піддати їх критичному аналізу та сформуванню більш реалістичні та позитивні переконання.

Корекція емоційних проявів включає навчання підлітків ефективним стратегіям саморегуляції. Консультант може навчати технік релаксації, управління стресом, розпізнавання ранніх ознак емоційного дисбалансу та способів їхнього попередження. Розвиток емоційного інтелекту, тобто здатності розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також керувати ними, є важливим аспектом психологічної допомоги.

Корекція поведінкових проявів спрямована на зменшення деструктивних форм поведінки та формування більш адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації. Якщо підліток проявляє агресію, консультант допомагає йому усвідомити причини своєї агресивної поведінки та навчає альтернативних способів вираження гніву та розчарування. У випадках замкнутості та соціальної ізоляції робота спрямована на відновлення інтересу до спілкування, розвиток соціальних навичок та підтримку позитивних міжособистісних контактів.

У процесі консультування та корекції важливо враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка, його темперамент, рівень розвитку, систему

цінностей та наявні ресурси підтримки. Підхід має бути гнучким та адаптованим до потреб конкретної дитини.

Наведемо декілька кейсових прикладів роботи психолога.

Кейс 1. Максим став дратівливим та агресивним після розлучення батьків, яке відбулося півроку тому. Він часто вступає в конфлікти з однолітками та вчителями, його шкільна успішність знизилася. На консультаціях Максим виражав сильний гнів на батька, який, на його думку, зруйнував сім'ю. Він також відчував розгубленість та нерозуміння того, що відбувається.

Робота психолога націлена на емоційну підтримку, включає діагностику і вивчення причин агресії, навчання технікам управління гнівом та формуванню комунікативних навичок, переосмислення ситуації загалом.

*Емоційна підтримка.* Психолог створив для Максима безпечний простір, де він міг вільно виражати свій гнів та інші емоції без осуду.

*Дослідження причин агресії.* Разом з Максимом було проаналізовано ситуації, в яких виникає агресія, та її можливі тригери.

*Навчання технік управління гнівом.* Максима було навчено простих технік релаксації та способів конструктивного вираження злості. Наведемо приклади.

Техніка «Глибоке діафрагмальне дихання». Ця проста, але ефективна техніка допомагає уповільнити серцебиття, знизити кров'яний тиск та викликати відчуття спокою.

Інструкція: Запропонуйте підлітку сісти або лягти у зручну позу. Одна рука кладеться на груди, інша – на живіт. Повільно вдихайте через ніс, відчуваючи, як піднімається живіт (рука на грудях майже не рухається). Затримайте дихання на кілька секунд. Повільно видихайте через рот, відчуваючи, як опускається живіт. Повторюйте вправу протягом 5-10 хвилин, зосереджуючись на відчуттях свого тіла та дихання. Психолог може практикувати цю техніку разом з підлітком на сесії, а також дати домашнє завдання для самостійного виконання.

Техніка – «Прогресивна м'язова релаксація» (за Джекобсоном) передбачає почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів тіла, що допомагає зняти фізичну та емоційну напругу.

Інструкція: Психолог пропонує підлітку лягти або сісти зручно. Починаючи з пальців ніг, підліток напружує м'язи цієї ділянки якомога сильніше на 5-10 секунд, а потім різко розслабляє їх, відчуваючи приємне тепло та розслаблення. Поступово переходять до інших груп м'язів: стопи, гомілки, стегна, сідниці, живіт, груди, руки, плечі, шия, обличчя (наприклад, сильно заплющити очі, наморщити лоб, стиснути щелепи). Після напруження кожної групи м'язів настає фаза розслаблення, яка триває 15-20 секунд. Важливо навчити підлітка відчувати різницю між напруженням та розслабленням. Психолог може керувати процесом, називаючи кожен групу м'язів та час напруження/розслаблення.

Техніка «Візуалізація» (керована уява) використовує силу уяви для створення приємних та заспокійливих образів, які допомагають розслабитися та відволіктися від тривожних думок.

Інструкція: Психолог пропонує підлітку заплющити очі та уявити собі спокійне та безпечне місце (наприклад, морське узбережжя, лісову галявину, затишну кімнату). Він просить підлітка детально уявити це місце, використовуючи всі органи чуття: що він бачить, чує, відчуває, чи є якісь запахи. Психолог може направляти уяву підлітка, описуючи деталі цього місця спокійним голосом. Наприклад: "Уяви собі теплий пісок під ногами... Ти чуєш шум хвиль... Відчуваєш легкий морський бриз на обличчі...". Сеанс візуалізації може тривати 10-15 хвилин. Після завершення психолог просить підлітка поділитися своїми відчуттями.

#### *Способи конструктивного вираження злості для підлітків*

Гнів є природною емоційною реакцією на розлучення батьків, але його неконструктивне вираження може призводити до конфліктів та погіршення стосунків. Психолог може навчити підлітків здоровим раціональним способам вираження злості. Наведемо приклади таких вправ.

Вербалізація почуттів ("Я-повідомлення"): Замість того, щоб кричати або звинувачувати, підлітка навчають висловлювати свої почуття у формі "Я-повідомлень", які включають опис ситуації, власні почуття та бажаний результат.

Приклад: Замість "Ти завжди мене ігноруєш!" підліток може сказати: "Коли ти не відповідаєш на мої повідомлення (опис ситуації), я відчуваю себе неважливим та засмученим (власні почуття). Мені було б приємно, якби ти знаходив час, щоб відповідати мені (бажаний результат)". Психолог може розігрувати подібні ситуації з підлітком, допомагаючи йому опанувати цю навичку.

Фізичні вправи є чудовим способом вивільнення накопиченої енергії та злості. Психолог може запропонувати підлітку займатися спортом, бігати, бити боксерську грушу, танцювати під енергійну музику або виконувати інші фізичні вправи, які приносять йому задоволення. Важливо підкреслити, що фізична активність має бути безпечною та не спрямованою на заподіяння шкоди собі чи іншим.

Мистецтво може бути потужним інструментом для вираження складних емоцій, включаючи гнів. Психолог може запропонувати підлітку малювати свій гнів (використовуючи колір, лінії, форми), писати вірші або оповідання про свої почуття, грати на музичному інструменті, ліпити з глини або займатися іншими видами творчості. Важливо наголосити на процесі вираження, а не на художній цінності результату.

Запис своїх думок та почуттів у щоденнику може допомогти підлітку краще усвідомити свій гнів, розібратися в його причинах та знайти здорові способи його вираження. Психолог може запропонувати підлітку регулярно записувати ситуації, які викликають у нього гнів, свої реакції та думки з цього приводу.

Підтримка з боку дорослого, якому підліток довіряє (психолог, інший родич, друг), може бути дуже важливою. Психолог може заохочувати підлітка

звертатися за підтримкою, коли він відчуває сильний гнів, та навчати його конструктивно розповідати про свої переживання.

Психолог може комбінувати ці техніки залежно від індивідуальних потреб та особливостей підлітка. Важливо терпляче навчати підлітка цим навичкам, підтримувати його зусилля та допомагати йому знаходити власні ефективні способи справлятися зі стресом та гнівом, спричиненими розлученням батьків.

Через кілька місяців консультування Максим став менш дратівливим, його конфліктність зменшилася, а успішність у школі почала покращуватися. Він навчився краще розуміти та контролювати свої емоції.

Кейс 2. Софія після розлучення батьків стала замкнутою, відмовилася від спілкування з подругами, перестала відвідувати гуртки. Вона часто сумувала, плакала, скаржилася на втому та відсутність інтересу до будь-чого. Мати Софії звернулася за психологічною допомогою, стурбована її станом.

Психолог приділив особливу увагу встановленню контакту з Софією, проявляючи емпатію та розуміння.

У розмовах з Софією психолог допоміг їй ідентифікувати та виразити свої почуття смутку, втрати та самотності.

Поступово психолог заохочував Софію до відновлення контактів з подругами, обговорював з нею можливі спільні заняття та інтереси.

Через позитивне підкріплення та акцент на сильних сторонах особистості психолог допоміг Софії відновити віру у власні сили та можливості й допоміг Софії зрозуміти, що вона не є причиною розлучення батьків.

Результат: Завдяки регулярним консультаціям Софія стала більш відкритою, відновила спілкування з подругами, почала знову цікавитися своїми колишніми захопленнями. Її емоційний стан значно покращився, зменшилися прояви смутку та апатії.

Кейс 3. Андрій після розлучення батьків почав демонструвати опозиційну поведінку, не слухався матір, пропускав уроки в школі, став більш конфліктним

у сім'ї. Він часто висловлював злість на обох батьків, вважаючи, що вони зрадили його.

Робота психолога заключалася у наступному:

1) Психолог намагався зрозуміти, що стоїть за опозиційною поведінкою Андрія – чи це спосіб вираження гніву, спроба привернути увагу, чи реакція на втрату контролю над ситуацією.

2) Разом з матір'ю було розроблено чіткі правила та наслідки порушення цих правил.

3) Андрія навчали висловлювати свої невдоволення та потреби у більш прийнятний спосіб, без агресії та непокори.

4) Психолог допоміг Андрію знайти сфери, де він може проявити свою самостійність та компетентність у позитивний спосіб (наприклад, спорт, хобі).

5) Психолог допоміг Андрію опрацювати почуття образи та розчарування у батьках, прийняти той факт, що їхні стосунки змінилися, але їхня любов до нього залишається.

Таким чином поступово опозиційна поведінка Андрія зменшилася, він став більш відповідальним та комунікабельним. Його стосунки з матір'ю покращилися.

Ці кейси ілюструють різноманітні прояви емоційних та поведінкових реакцій підлітків на розлучення батьків та різні підходи психологічного консультивання та корекції, спрямовані на допомогу їм у подоланні цих труднощів. Важливо пам'ятати, що кожен підліток є унікальним, і процес психологічної допомоги має бути індивідуалізованим та спрямованим на підтримку його емоційного благополуччя та адаптації до нових життєвих обставин.

Важливо не лише допомогти підлітку впоратися з кризою, але й сприяти його особистісному зростанню. Розлучення батьків, попри травматичність, може стати каталізатором розвитку самостійності, відповідальності, стійкості та вміння будувати здорові стосунки [47].

Психологічний супровід підлітків, які переживають розлучення батьків, – це складний та відповідальний процес, що вимагає від фахівця високої кваліфікації, емпатії та професійної етики. Своєчасний та професійний супровід може суттєво полегшити переживання підлітка, мінімізувати негативні наслідки травматичного досвіду та сприяти його успішній адаптації до нових життєвих реалій. Вчасна та якісна психологічна профілактика є інвестицією в майбутнє підлітка, допомагаючи йому не лише подолати кризу, але й сформувати важливі життєві навички, які стануть в нагоді в дорослому житті.

### **3.4. Практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів та вчителів щодо запобігання негативного впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей.**

Загальними завданнями корекційно-профілактичної роботи з дітьми щодо запобігання негативного впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей є наступні:

1. Встановлення та підтримання довірчих, емпатійних взаємин з дитиною. Довірливе спілкування допоможе їй правильно зрозуміти ситуацію.
2. Допомога в усвідомленні того, що розлучення батьків – це їх рішення, провини дитини в цьому немає. Батьки будуть продовжувати її любити і після розлучення. Переконавання дозволяє побороти страх.
3. Адаптація до змін, пов'язаних із розлученням батьків (можливий переїзд в інше місце, перехід в іншу школу, тощо).
4. Робота з емоційно-почуттєвою сферою дитини. Дати можливість дитині висловити власні емоції та почуття щодо рішення батьків, поділитися своїми побоюваннями. Дитина має бути впевненою в тому, що її прагнуть зрозуміти і щиро підтримати.

Конкретизуємо напрямки роботи з психологічного супроводу дітей, які переживають розлучення батьків.

Необхідно створити безпечне комфортне середовище для висловлення емоцій і почуттів дитиною, батьки якої розлучилися.

Здійснюйте підтримку та емоційне співчуття: вислухайте уважно дитину, не засуджуйте і не порівнюйте їх з іншими, дозвольте учневі виразити свої емоції.

Допоможіть актуалізувати і укріпити ресурси дитини. Надайте інформацію про доступні можливості в школі: консультації, тренінги тощо.

Розвивайте конструктивні стратегії копіngu, допоможіть учневі справлятися зі стресом, навчайте вмінням самопомоги (аутотренінг, дихальні вправи, релаксація, арттерапевтичні засоби та ін.)

Стимулюйте позитивні інтереси та захоплення учня, допомагайте йому зосереджуватися на позитивних аспектах свого життя. Розвивайте його таланти та інтереси, що може стати додатковим джерелом задоволення та підвищення самооцінки.

Надайте можливість дитині для вираження власної впевненості, підтримуйте в розвитку ідентичності, заохочуйте приймати себе таким, яким він є. Допомагайте учневі зрозуміти, що розлучення батьків не визначає його як особистість.

Розвивайте навички соціальної адаптації. Підтримайте учня у взаємодії зі своїми однолітками, включення в різноманітні соціальні активності. Сприяйте формуванню нових дружніх стосунків, що допоможе зменшити відчуття самотності.

Співпрацюйте з вчителями та адміністрацією школи, щоб забезпечити підтримку та укріпити ресурси дитини як в процесі навчальної діяльності в школі, так і позакласній та позашкільній роботі.

Надавайте підтримку для формування позитивних міжбатьківських та батьківсько-дитячих стосунків. Допоможіть учневі зрозуміти, що попри розлучення батьків, вони люблять його, піклуються про нього. Сприяйте відкритому спілкуванню та співпраці між батьками для забезпечення позитивного впливу на учня.

Заохочуйте звернення дитини до психолога за допомогою при необхідності. Підкреслюйте важливість цього, якщо учень відчуває надмірний стрес або емоційні труднощі.

Постійно контактуйте з батьками учня. Проведіть зустрічі з ними, щоб дізнатися про особливості переживання розлучення батьків дитиною. Це дозволить скоординувати зусилля родини і школи щодо психологічного супроводу учня.

Дотримуйтеся конфіденційності і права на особисті межі, не діліться інформацією про особисте життя без дозволу дитини та її батьків.

Дотримуючись цих рекомендацій можна допомогти учням, які переживають розлучення батьків, подолати цей складний період у їхньому житті, укріпити особистісні ресурси, зберегти психічне здоров'я.

### **Висновки до третього розділу**

Розлучення є складним соціально-психологічним явищем, що має глибокий вплив на всіх членів сім'ї, особливо на дітей підліткового віку, які перебувають у періоді активного становлення особистості. У зв'язку зі зростанням кількості розлучень у сучасному суспільстві, проблема надання кваліфікованої психологічної допомоги сім'ям у кризових ситуаціях та дітям, які переживають розпад батьківського шлюбу, набуває особливої актуальності.

Консультативна робота з подружжям, що переживає кризу у стосунках, спрямована насамперед на діагностику проблемних зон, відновлення ефективної комунікації, розв'язання конфліктів та зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Психолог виступає в ролі фасилітатора, який допомагає подружжю усвідомити глибинні причини непорозумінь, переглянути нереалістичні очікування, навчитися конструктивно виражати свої потреби та почуття, а також знаходити компромісні рішення. Підтримка позитивних аспектів стосунків та розробка спільного плану змін є важливими етапами консультування, що сприяють відновленню мотивації до збереження шлюбу. У випадках, коли збереження шлюбу є неможливим, психологічна допомога

спрямовується на мінімізацію негативних наслідків розлучення та підтримку конструктивних стосунків, особливо у контексті батьківства.

Психолого-педагогічний супровід дітей-підлітків, батьки яких розлучилися, є комплексним процесом, що включає діагностику емоційного стану та поведінкових особливостей підлітка, індивідуальне та групове консультування, психокорекційну та просвітницьку роботу. Основною метою супроводу є забезпечення сприятливих умов для адаптації підлітка до нових сімейних обставин, підтримка його емоційного благополуччя, розвиток ефективних копінг-стратегій та попередження можливих проблем у поведінці та навчанні. Важливим аспектом є також робота з батьками, спрямована на підвищення їхньої обізнаності щодо психологічних потреб дитини в цей період та налагодження ефективної міжбатьківської комунікації. Взаємодія з педагогічним колективом школи сприяє створенню цілісної системи підтримки підлітка в освітньому середовищі.

Психологічне консультування та корекція емоційних і поведінкових проявів підлітків після розлучення батьків передбачає створення безпечного та довірливого простору для вираження почуттів, допомогу в опрацюванні почуття втрати, корекцію негативних думок та переконань, навчання стратегій саморегуляції емоцій та конструктивних способів вираження злості. Кейсові приклади демонструють різноманіття реакцій підлітків на розлучення батьків та ефективність індивідуалізованого підходу в процесі психологічної допомоги. Застосування технік релаксації та навчання конструктивним способам вираження злості є важливими інструментами в роботі психолога з підлітками, які переживають емоційний стрес.

Практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів та вчителів підкреслюють важливість встановлення довірливих стосунків з дитиною, надання емоційної підтримки, допомоги в адаптації до змін, розвитку копінг-стратегій, стимулювання позитивних інтересів, підтримки самооцінки та розвитку соціальних навичок. Співпраця з батьками та адміністрацією школи, а також дотримання принципів конфіденційності та права на особисті межі є

ключовими аспектами ефективної роботи з дітьми, які переживають розлучення батьків.

Отже, система консультативної роботи психолога із сім'ями та дітьми-підлітками, батьки яких розлучилися, є багатокомпонентним процесом, що вимагає від фахівця глибоких знань, практичних навичок, емпатії та професійної етики. Своєчасна та кваліфікована психологічна допомога може суттєво полегшити переживання всіх членів сім'ї, мінімізувати негативні наслідки розлучення та сприяти їхній успішній адаптації до нових життєвих реалій. Особлива увага має приділятися підтримці підлітків, які є особливо вразливою категорією в умовах сімейних змін, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та особистісному зростанню.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз показав, що психічне здоров'я дітей та підлітків є складною і багатогранною проблемою, досить актуальною на сьогодні. Розлучення батьків може стати стресовою подією для дитини і призвести до різноманітних негативних наслідків, зокрема: втрати емоційної стабільності і підвищення тривожності; погіршення академічної успішності; виникнення труднощів адаптації до нових умов життєдіяльності; зниження самооцінки, самоповаги, переживання відчуття самотності та меншовартості; порушення процесу соціалізації та розвитку особистісної ідентичності. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки дітей та підлітків, заохочення їх особистісного розвитку в подальшому.

Предметом дослідження стало вивчення особливості впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей підліткового віку.

Було розроблено структуру дослідження показників психічного здоров'я дітей молодшого підліткового віку, визначено компоненти, критерії, методи та методики, релевантні меті дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою валідних методик, які адаптовані вітчизняними науковцями.

Дослідження складових психічного здоров'я дітей молодшого підліткового віку здійснювалося у декілька етапів: було визначено мету і програму емпіричного дослідження, сформовано вибірку, до складу якої ввійшли дві групи дітей молодшого підліткового віку 10 - 13 років. До першої групи віднесли 15 підлітків, які пережили розлучення батьків протягом останніх 1-1,5 років. Другу групу склали молодші підлітки, які виховуються в повній сім'ї, в кількості 15 осіб.

Результати проведеного емпіричного дослідження особливостей впливу розлучення батьків на психічне здоров'я дітей молодшого підліткового віку виявили статистично значущі відмінності між підлітками, які пережили

розлучення батьків, та їхніми однолітками, які виховуються в повних сім'ях, за низкою досліджуваних показників психічного здоров'я.

Аналіз психічного стану за методикою САН продемонстрував, що молодші підлітки з розлучених сімей характеризуються гіршими показниками самопочуття, активності та настрою порівняно з підлітками з повних сімей. Ці результати підтверджують гіпотезу про те, що розлучення батьків може негативно впливати на емоційний стан дитини, знижуючи її загальний тонус та емоційне благополуччя.

Діагностика рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна виявила значно вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у підлітків з розлучених сімей. Високий рівень тривожності констатовано у більшості досліджуваних цієї групи, що свідчить про підвищену емоційну напруженість та відчуття небезпеки, пов'язані з сімейними змінами.

Дослідження самовідношення особистості за методикою Століна-Пантелеєва показало, що у молодших підлітків, батьки яких розлучилися, відношення до себе є більш негативним. Вони демонструють вищі показники за шкалами "Очікування негативного ставлення від інших" та "Самозвинувачення" та нижчі за шкалами "Самоприйняття" та "Самокерівництво". Це свідчить про знижену самоповагу, меншу впевненість у собі та схильність до самокритики у підлітків, які пережили розлучення батьків.

Аналіз проєктивних малюнків "Я і моя сім'я" надав якісні дані, що підтверджують негативний вплив розлучення на сприйняття сімейних стосунків підлітками. Малюнки дітей з розлучених сімей часто відображали відчуження між членами сім'ї, наявність конфліктів, тривожність, почуття самотності та втрати. Кольорова гама та символізм малюнків у цій групі були менш позитивними порівняно з малюнками підлітків з повних сімей, які частіше зображували єдність, гармонію та позитивні емоції у сімейному колі.

Дослідження когнітивної сфери за тестом Равена хоч і не виявило статистично значущих відмінностей у загальному рівні інтелекту між двома групами підлітків, однак спостерігалася тенденція до нижчих показників та

більшої кількості дітей з низьким рівнем IQ у групі підлітків з розлучених сімей, що може бути опосередковано пов'язано зі зниженням концентрації уваги та мотивації до навчання внаслідок пережитого стресу.

Крім того, спостереження класних керівників та вчителів-предметників підтвердили наявність змін у поведінці, емоційному стані та навчальній успішності підлітків, які пережили розлучення батьків. Відзначалися прояви агресивності, замкнутості, емоційної нестабільності, зниження мотивації до навчання та труднощі з концентрацією уваги.

Порівняльний аналіз визначених показників у дітей молодшого підліткового віку з повних сімей та сімей, де батьки розлучилися, дав всі підстави стверджувати, що стрес розлучення батьків негативно відбивається на всіх показниках психічного здоров'я, має негативні наслідки в поведінковій, емоційно-вольовій, особистісно-комунікативній та когнітивній сферах.

Психолого-педагогічний супровід дітей-підлітків, батьки яких розлучилися, є комплексним процесом, що включає діагностику емоційного стану та поведінкових особливостей підлітка, індивідуальне та групове консультування, психокорекційну та просвітницьку роботу. Основною метою супроводу є забезпечення сприятливих умов для адаптації підлітка до нових сімейних обставин, підтримка його емоційного благополуччя, розвиток ефективних копінг-стратегій та попередження можливих проблем у поведінці та навчанні. Важливим аспектом є також робота з батьками, спрямована на підвищення їхньої обізнаності щодо психологічних потреб дитини в цей період та налагодження ефективної міжособистісної комунікації. Взаємодія батьків із педагогічним колективом школи сприяє створенню цілісної системи підтримки підлітка в освітньому середовищі.

Психологічне консультування та корекція емоційних і поведінкових проявів підлітків після розлучення батьків передбачає створення безпечного та довірливого простору для вираження почуттів, допомогу в опрацюванні почуття втрати, корекцію негативних думок та переконань, навчання стратегій саморегуляції емоцій та конструктивних способів вираження злості. Кейсові

приклади демонструють різноманіття реакцій підлітків на розлучення батьків та ефективність індивідуалізованого підходу в процесі психологічної допомоги. Застосування технік релаксації та навчання конструктивним способам вираження злості є важливими інструментами в роботі психолога з підлітками, які переживають емоційний стрес.

Практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів та вчителів підкреслюють важливість встановлення довірливих стосунків з дитиною, надання емоційної підтримки, допомоги в адаптації до змін, розвитку копінг-стратегій, стимулювання позитивних інтересів, підтримки самооцінки та розвитку соціальних навичок. Співпраця з батьками та адміністрацією школи, а також дотримання принципів конфіденційності та права на особисті межі є ключовими аспектами ефективної роботи з дітьми, які переживають розлучення батьків.

Отже, система консультативної роботи психолога із сім'ями та дітьми-підлітками, батьки яких розлучилися, є багатокомпонентним процесом, що вимагає від фахівця глибоких знань, практичних навичок, емпатії та професійної етики. Своєчасна та кваліфікована психологічна допомога може суттєво полегшити переживання всіх членів сім'ї, мінімізувати негативні наслідки розлучення та сприяти їхній успішній адаптації до нових життєвих реалій. Особлива увага має приділятися підтримці підлітків, які є особливо вразливою категорією в умовах сімейних змін, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та особистісному зростанню.

Також було розроблено практичні рекомендації для шкільних психологів, соціальних педагогів та вчителів щодо роботи із запобігання негативного впливу розлучення батьків на дітей, що сприятимуть покращенню психічного здоров'я та благополуччя учнів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадмаєва Б. Б. Вікові особливості сучасних школярів 10-12 років. *Освіта і наука*. Київ. 2012. № 7 (96). С. 30–42.
2. Болдина М. А., Никонов Ю. С. Девіантна поведінка підлітків як соціальна проблема. *Психолого-педагогічний журнал гаудеамус*. Львів. 2016. № 1. С. 62–67.
3. Варга В. С., Маркович А. М. Особливості впливу розлучення на психічний розвиток дитини. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево : Карпатська вежа. 2015. №18 (13). С.96-102
4. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. №3(2). С. 7–11.
5. Венгер Г. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. 27. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 103–116.
6. Гаміна Т. С., Гончар О. Ю. Педагогіка сімейного виховання : навч. посіб. Луганськ : Альма-матер. 2012. 523 с.
7. Герасіна С., Хомич Г. Психоконсультативна взаємодія з дезадаптованими підлітками у ситуації розлучення батьків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип.66 (2), С.25–36. DOI:<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-25-36>.
8. Гончар Л. В. Теоретико-методологічні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ. 2018. 510 с.
9. Жигалкіна (Лебедева) Н. В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2016. Vol. 17, № 5. P. 144–149.

10. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. – К.: Главник, 2006. – 127 с.
11. Корнієнко І. Особистісні риси старшокласників із повних і неповних сімей. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 6. С. 181-189.
12. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2018. № 2. С. 45–50
13. Кучеренко Є. В. Розлучення як проблема в психології сім'ї. Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. Вип. 10. С. 62-64.
14. Кушнарєнко А. Розлучення батьків як психологічний чинник особистісних змін дитини. Спецвипуск за матеріалами XXV міжнародної науково-практичної конференції «Студент – Дослідник – Фахівець» Київського інституту бізнесу та технологій 20 травня 2021 року. 2021. С. 212-114
15. Лебець І. С. Стан психологічного здоров'я дітей із зони військового конфлікту на Сході України. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2019. №1. С. 27–30.
16. Любимова О. О. Ключові аспекти психологічної допомоги дитині в умовах розлучення батьків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2017. Вип. 7. С. 263-270.
17. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. – Луцьк: Вежа-Друк, 2021. – 100 с.
18. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. – Луцьк: ВежаДрук, 2022. – 280 с.
19. Максимович О. М., Постовий В. Г. Особливості виховання дітей із розлучених сімей: навчально-методичний посібник. Київ : Держсоцслужба, 2005.

20. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 389 с.
21. Назаревич В., Кондрась Н. Вплив розлучення на психічний стан підлітка. *Освіта регіону*. 2010. №1. С. 192-195
22. Офіційна статистика розлучень в Україні. Оpendatabot: веб-сайт. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-half-2023>
23. Папір О. О. Труднощі внутрішньосімейних стосунків один із факторів девіантної поведінки дітей. Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика. Київ : Миленіум. 2002. С. 267–272.
24. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного психолога. – Хмельницький : ХНУ, 2014. – 35 с.
25. Потапчук Є. М., Серга О. О. Реалізація сім'єю з підлітками функції виховання як психологічна проблема// Габітус. – Вип. 21. – 2021. – С. 183 – 187.
26. Пустовалов І. Психологічні особливості осмисленості життя дітей підліткового віку в сім'ях повторного шлюбу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. 345 с.
27. Работа Т. О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. *Психологічний часопис*. 2017. Т. 7. № 3. С. 159–165.
28. Руденко І. М. Емоційний стан дітей молодшого шкільного віку у построзлучний період. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди. Психологія*. Вип. 29. Харків : ХНПУ. 2009. С. 167 – 178.
29. Стаднік І. М. Психічне здоров'я та емоційний стан дітей в аспекті впливу процесів розлучення батьків та визначення місця проживання дитини. *Криміналістика і судова експертиза*. 2022. Вип. 67. С. 677-687.
30. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В. 2015. 136 с.
31. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту

психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI. Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 340 – 348.

32. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк. 2022. 332 с.

33. Хоржевська І. М., Гречешнюк І. В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 185-189.

34. Шість порад психолога, щоб допомогти дитині пережити розлучення батьків. URL: <https://osvitoria.media/opinions/6-porad-psyhologa-shhob-dopomogtydytyni-perezhyty-rozluchennya-batkiv/> (дата звернення: 26.03.2024)

35. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 20. С. 738–747

36. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–115.

37. Achenbach, T. M. (2009). *The Achenbach System of Empirically Based Assessment (ASEBA): Development, uses, applications*. John Wiley & Sons.

38. Amato, P. R., & Booth, A. (1997). *A generation at risk: Growing up in an era of family upheaval*. Harvard University Press.

39. Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269-1287.

40. Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive-behavioral marital therapy*. Brunner/Mazel.

41. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. New York: Basic Books.

42. Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.

43. Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.

44. Emery, R. E. (2012). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and co-parenting*. Guilford Press.
45. Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
46. Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W. W. Norton & Company.
47. Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2017). *Family therapy: An overview*. Cengage Learning.
48. Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. Simon & Schuster.
49. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.
50. Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.
51. Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352-362.
52. O'Leary, K. D., & Doherty, W. J. (1987). Marital therapy: A research review. *Psychological Bulletin*, 101(1), 147-175.
53. Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
54. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
55. Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science and Behavior Books.
56. Schnarch, D. M. (1991). *Constructing the sexual crucible: An integration of sexual and marital therapy*. W. W. Norton & Company.
57. Steinberg, L. (2007). *Adolescence*. McGraw-Hill.
58. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
59. Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B. (1980). *Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce*. Basic Books.

60. Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and academic motivation in middle school. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-209.
61. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Заголовок

Овдіснко\_Анна\_Віталіївна\_дипломна робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Овдіснко Анна Віталіївна дипломна роботаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

## Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		1
Інтервали		0
Мікропробіли		12
Білі знаки		1
Парафрази (SmartMarks)		31

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



**25**  
Доказана фраза для коефіцієнта подібності 2



**11243**  
Кількість слів

**87931**  
Кількість символів