МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНО-ЧУТТЄВИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Виконала: студентка ІІ курсу
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Мілянець Оксана Вікторівна
Керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Ткалич М.Г.
Рецензент: к.псих.н., доцент
Кафедри психології Мосол Н.О

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри психології
Губа Н.О. _____
«_____»_____2024року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мілянець Оксані Вікторівні

1. Тема роботи: Психологічна характеристика емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків

керівник роботи Ткалич М.Г., к.псих.н.,

затверджена наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз емоційно-чуттєві стани підлітків після розлучення батьків в науковій психологічній літературі; вивчити врозлучення на психічні стани підлітків; емпірично дослідити особливості емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків; розробити рекомендації щодо психокорекційної роботи з підлітками для подолання наслідків розлучення.

5. Перелік графічного матеріалу: -.

6. Консультанти розділів роботи (проєкту):

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г.		
Розділ 1	Ткалич М.Г.		
Розділ 2	Ткалич М.Г.		
Висновки	Ткалич М.Г.		

7. Дата видачі завдання 25.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ О.В.Мілянець

Керівник роботи _____ М.Г.Ткалич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 68 сторінок, 54 джерел.

Об’єкт дослідження – емоційно-чуттєві стани підлітків.

Предмет дослідження – психологічна характеристика емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків.

Мета дослідження – визначити та проаналізувати емоційно-чуттєві стани підлітків після розлучення батьків, а також розробити рекомендації для батьків та фахівців щодо психологічної підтримки підлітків у цей період.

Гіпотеза: передбачається, що розлучення батьків суттєво впливає на емоційно-чуттєві стани підлітків, викликаючи різноманітні негативні переживання, такі як горе, гнів, страх, вина, сором, тощо

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація. Емпіричні: анкетування, тестування, інтерв'ю, спостереження, експеримент.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в уточненні психологічної характеристики емоційно-чуттєвих станів підлітків, які переживають розлучення батьків. Дослідження виявило специфічні особливості в прояві цих станів у підлітків різного віку та статі, що розширює розуміння їх впливу. Важливим аспектом новизни є розробка практичних рекомендацій для батьків та фахівців, спрямованих на психологічну підтримку підлітків під час цього складного періоду.

Результати дослідження можуть бути використані в освітніх закладах, соціальних службах та психологічних консультаціях для підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків..

ПІДЛІТКИ, РОЗЛУЧЕННЯ, ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ.

SUMMARY

Milyanets O. V. Psychological Characteristics of the Emotional and Sensory States of Teenagers after the Divorce of Their Parents.

Master's thesis: 68 pages, 54 sources.

The object of research - emotional and sensory states of adolescents.

Subject of the study - psychological characteristics of emotional and sensory states of adolescents after parental divorce.

The purpose of the study is to identify and analyse the emotional and sensory states of adolescents after parental divorce, as well as to develop recommendations for parents and professionals on psychological support for adolescents during this period.

Hypothesis: it is assumed that parental divorce significantly affects the emotional and sensory states of adolescents, causing various negative experiences, such as grief, anger, fear, guilt, shame, etc.

Research methods: theoretical - analysis of scientific literature, generalisation, systematisation. Empirical: questionnaires, testing, interviews, observation, experiment.

The scientific novelty of the research results is to clarify the psychological characteristics of the emotional and sensory states of adolescents experiencing parental divorce. The study has revealed specific features in the manifestation of these states in adolescents of different ages and genders, which expands the understanding of their impact. An important aspect of the novelty is the development of practical recommendations for parents and professionals aimed at psychological support for adolescents during this difficult period.

The results of the study can be used in educational institutions, social services and psychological counselling to support adolescents going through parental divorce.

Key words: emotions, feelings, psychological support, recommendations.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ЧУТТЄВИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ…….. 10
1.1. Психологічні особливості підліткового віку 10
1.2. Розлучення як стресова подія для сім'ї та її вплив на підлітків..... 19
1.3. Емоційно-чуттєві реакції підлітків на розлучення батьків…..... 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ЧУТТЄВИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ..... 36
2.1. Організація та методи дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків... 36
2.2. Психологічне консультування та корекція емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків..... 46
ВИСНОВКИ……..... 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..... 65

ВСТУП

Сучасне українське суспільство переживає період глибоких трансформацій, що зачіпають усі сфери життя, в тому числі й інститут сім'ї. Однією з найболючіших проблем сьогодення є зростання кількості розлучень. Статистика свідчить про невтішну тенденцію: все більше сімей розпадається, залишаючи за собою глибокий слід у долях їх членів, особливо дітей. Розлучення батьків – це не просто юридичний факт припинення шлюбу, це потужний стресовий фактор, що може призвести до серйозних психологічних травм та порушень емоційно-чуттєвої сфери дитини. Підлітковий вік, що сам по собі є періодом бурхливих змін та становлення особистості, ускладнюється додатковими викликами, пов'язаними з розпадом сім'ї. Підлітки стикаються з необхідністю адаптуватися до нової сімейної ситуації, переживати складні емоції та конфлікти, що негативно впливає на їх психологічний добробут.

Саме тому актуальність дослідження психологічної характеристики емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків є надзвичайно високою. Вивчення цієї проблеми дозволить глибше зрозуміти вплив розлучення на емоційну сферу підлітків, виявити фактори ризику та захисту, а також розробити ефективні програми психологічної допомоги для цієї вразливої категорії.

Об'єктом дослідження є емоційно-чуттєві стани підлітків. Це складна та багатогранна система, що включає в себе різноманітні емоції, почуття, настрої, афекти, які визначають ставлення підлітка до себе, оточуючих та світу в цілому.

Предметом дослідження є психологічна характеристика емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків. Це конкретні прояви емоційної сфери, які характерні для підлітків, що знаходяться в ситуації розлучення батьків: підвищена тривожність, депресивність, агресивність, знижена самооцінка, почуття вини, страху, сорому тощо.

Метою дослідження є визначити та проаналізувати емоційно-чуттєві стани підлітків після розлучення батьків, а також розробити рекомендації для батьків та фахівців щодо психологічної підтримки підлітків у цей період.

Гіпотеза передбачає, що розлучення батьків суттєво впливає на емоційно-чуттєві стани підлітків, викликаючи різноманітні негативні переживання, такі як горе, гнів, страх, вина, сором, тощо

Для досягнення мети дослідження поставлено наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційно-чуттєвої сфери підлітків та впливу розлучення на їх психологічний стан. Це завдання передбачає вивчення різноманітних психологічних теорій та концепцій, які дозволяють зрозуміти особливості емоційного розвитку підлітків та вплив розлучення на їх психіку.

2. Емпірично дослідити особливості емоційно-чуттєвих станів підлітків з сімей, де батьки розлучені. Це завдання передбачає проведення емпіричного дослідження з використанням стандартизованих психологічних тестів та опитувальників, які дозволять оцінити рівень тривожності, депресії, агресії, самооцінки у підлітків з розлучених сімей.

3. Визначити фактори, що впливають на емоційно-чуттєві стани підлітків після розлучення батьків. Це завдання передбачає виявлення тих факторів, які можуть посилювати або послаблювати негативний вплив розлучення на емоційний стан підлітка, таких як вік підлітка, стиль батьківського виховання, характер взаємин між батьками після розлучення тощо.

4. Розробити рекомендації щодо психологічної допомоги підліткам, які переживають розлучення батьків. Це завдання передбачає розробку практичних рекомендацій для психологів, соціальних педагогів та батьків щодо надання психологічної підтримки підліткам, які переживають розлучення батьків.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення наукових даних з проблеми дослідження. Це дозволить створити

теоретичну базу для емпіричного дослідження та інтерпретації його результатів.

2. Емпіричні: стандартизовані психологічні тести та опитувальники, які дозволять оцінити емоційні стани підлітків, а також методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає в:

1. Комплексному вивченні емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків з урахуванням різних факторів впливу (гендер, стиль батьківського виховання, характер взаємин між батьками після розлучення). Це дозволить отримати більш повне та глибоке уявлення про проблему.

2. Розробці теоретичної моделі емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків, яка може бути використана для пояснення та прогнозування емоційних реакцій підлітків на розлучення батьків.

Практична значущість роботи полягає в розробці рекомендацій для практичних психологів, соціальних педагогів та батьків щодо психологічної допомоги підліткам, які переживають розлучення батьків. Ці рекомендації можуть бути використані для створення програм психологічної профілактики та корекції емоційних порушень у підлітків з розлучених сімей.

Галузь використання: психологія, соціальна робота, освіта та наука.

Структура кваліфікаційної роботи магістра: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ЧУТТЄВИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Особистісний розвиток підлітків є предметом пильної уваги дослідників різних галузей, зокрема психології, соціології та педагогіки. Цей інтерес обумовлений кількома факторами. По-перше, підлітковий вік є ключовим етапом онтогенезу, на якому закладаються фундаментальні основи особистості, формуються ціннісні орієнтації та життєві стратегії. По-друге, сучасні соціокультурні трансформації, пов'язані з глобалізацією, інформатизацією та динамічними змінами в суспільстві, вносять свої корективи в процес становлення підлітків, що потребує переосмислення існуючих підходів до вивчення даного періоду.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами в різних сферах: фізичній, когнітивній, емоційній та соціальній. Це період активного пошуку ідентичності, самоствердження, формування світогляду та системи цінностей. Одночасно з цим, підлітки стикаються з низкою викликів, таких як тиск однолітків, необхідність прийняття рішень, пошук свого місця в суспільстві.

В українській психологічній науці проблематика підліткового віку має тривалу історію досліджень. Значний внесок у її розробку зробили такі вчені, як Г.С. Костюк, І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, С.Д. Максименко та інші. На сьогоднішній день актуальним є пошук нових підходів до підтримки підлітків в процесі їх становлення. Одним з таких підходів є фасилітативна взаємодія, яка спрямована на створення умов для самостійного розвитку, самопізнання та самореалізації підлітків. Досвід застосування фасилітативних практик в різних країнах світу свідчить про їх ефективність в розвитку соціальних навичок,

формуванні позитивної самооцінки та підвищенні психологічної стійкості підлітків.

Підлітковий вік (приблизно 11-17 років) – це перехідний період між дитинством та дорослістю, який відзначається бурхливими змінами в усіх сферах розвитку особистості [1]. Цей етап життя, часто описуваний як «буря і натиск», супроводжується інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними трансформаціями, які формують фундамент дорослої особистості та визначають її подальший розвиток. Розуміння цих особливостей є критично важливим для розуміння реакцій підлітків на життєві події, включаючи такі стресові ситуації, як розлучення батьків.

Однією з найвиразніших особливостей підліткового віку є пубертатний період, що супроводжується стрімким фізичним ростом та статевим дозріванням. Ці зміни, зумовлені гормональними перебудовами, впливають не лише на тілесну будову, але й на психологічний стан підлітка [2]. Зміни в образі тіла, поява вторинних статевих ознак, коливання гормонального фону можуть призводити до емоційної нестабільності, підвищеної чутливості, коливань настрою та труднощів у самосприйнятті. Підлітки можуть гостро реагувати на коменти щодо своєї зовнішності, переживати через відхилення від «ідеалу» та порівнювати себе з іншими. Важливо, щоб дорослі були чутливими до цих переживань та надавали підліткам підтримку у формуванні позитивного образу тіла.

У підлітковому віці відбувається якісний стрибок у когнітивному розвитку. За теорією Піаже, мислення підлітка переходить від конкретно-операційного до формально-логічного рівня [3]. Це означає, що підлітки стають здатними до абстрактного мислення, формулювання гіпотез, дедуктивного міркування та аналізу складних ідей. Вони можуть розглядати різні точки зору, критично оцінювати інформацію та будувати власні теорії про світ. Розвиток абстрактного мислення дозволяє підліткам глибше аналізувати ситуацію розлучення батьків, розуміти її причини та наслідки, а також формувати власне ставлення до цієї події. Однак, важливо пам'ятати, що цей процес може

супроводжуватися «підлітковим egoсентризмом» - переконанням у власній унікальності та невразливості, що може ускладнювати прийняття реальності та адаптацію до нових умов.

Підлітковий вік часто асоціюється з підвищеною емоційністю, імпульсивністю та мінливістю настрою [4]. Емоційні реакції підлітків можуть бути непередбачуваними, інтенсивними та суперечливими. Це пов'язано з гормональними змінами, розвитком самосвідомості та пошуком власної ідентичності. Підлітки переживають широкий спектр емоцій - від радості та захоплення до смутку, гніву та тривоги. Розлучення батьків може викликати у них цілу гамму почуттів: горе, втрату, страх, гнів, вину, сором, розгубленість. Важливо розуміти, що ці емоції є нормальною реакцією на стресову ситуацію та надавати підліткам можливість виражати свої почуття у безпечному середовищі.

Василь Олександрович Сухомлинський, видатний український педагог-гуманіст XX століття, приділяв значну увагу вивченню психології дітей та підлітків. Він глибоко розумів складність і суперечливість цього вікового періоду, вважаючи його часом інтенсивного формування особистості, становлення світогляду та моральних цінностей. У своїх працях Сухомлинський не лише описав ключові особливості підліткового віку, а й виділив ряд внутрішніх суперечностей, які лежать в основі цього процесу [1].

Внутрішні суперечності підліткового віку за В.О. Сухомлинським:

1. Моральний максималізм та брак соціального досвіду: Підлітки прагнуть до абсолютної справедливості, гостро переживають будь-які прояви зла і неправди. Вони готові активно відстоювати свої ідеали, але часто не мають достатнього життєвого досвіду для об'єктивної оцінки складних ситуацій та вибору ефективних способів дії. Це може призводити до конфліктів з оточуючими, розчарувань та емоційних переживань [1, 125].

2. Прагнення до самостійності та нетерпимість до авторитаризму: Підлітки гостро відчувають потребу в самоствердженні, прагнуть до незалежності і автономії. Вони хочуть бути почутими і врахованими, брати

участь у прийнятті рішень, які стосуються їх життя. Будь-які спроби обмеження їх свободи, нав'язування чужої волі сприймаються ними вкрай негативно і можуть викликати різкий опір [1].

3. Бажання самоствердж уватися та обмеженість можливостей: В підлітковому віці активно розвивається потреба в самореалізації, в досягненні успіху та визнання. Підлітки прагнуть проявити себе в різних сферах діяльності, знайти своє місце в житті. Однак їх можливості часто обмежуються об'єктивними факторами: браком досвіду, знань, матеріальних ресурсів, соціальним статусом тощо. Це може призводити до фрустрації, невпевненості в собі, конфліктів з оточуючими [1].

4. Потреба в підтримці та небажання її визнавати: Незважаючи на зовнішню демонстрацію незалежності, підлітки гостро потребують підтримки і розуміння з боку дорослих, особливо батьків та вчителів. Їм важливі поради, емоційне тепло, схвалення та заохочення. Однак вони не завжди усвідомлюють цю потребу і можуть навіть заперечувати її, боячись втратити свою незалежність або виглядати слабкими в очах однолітків [1].

5. Різноманіття бажань та обмеженість сил: Підлітковий вік характеризується розширенням кола інтересів, появою нових прагнень та мрій. Підлітки хочуть багато чого досягти в житті, спробувати себе в різних ролях, отримати яскраві враження. Однак їх енергія, час та можливості обмежені. Це може призводити до перевантаження, розпорошення сил, труднощів у визначенні пріоритетів та досягненні поставлених цілей [1].

6. Ідеалізм та сумніви в його досяжності: Підлітки схильні до ідеалізації світу, людей, самих себе. Вони вірять у можливість досягнення абсолютної справедливості, добра, краси. Однак зіткнення з реальністю, з її протиріччями та недосконалістю, може викликати у них розчарування, сумніви в досяжності ідеалів, а іноді й цинізм [1].

7. Заперечення егоїзму та прояви індивідуалізму: Підлітки часто критикують егоїстичну поведінку інших, проголошуючи важливість колективізму, взаємодопомоги, співпереживання. Водночас у їх власній

поведінці можуть проявлятися індивідуалістичні тенденції, пов'язані з пошуком власного «Я», бажанням виділитися з натовпу, довести свою унікальність. Це може призводити до конфліктів з оточуючими, нерозуміння та самотності [1].

8. Прагнення до знань та поверховість у навчанні: В підлітковому віці значно розширюється коло інтересів, зростає прагнення до пізнання світу, оволодіння новими знаннями та навичками. Однак пізнавальна активність підлітків може бути нестійкою, вибірковою, залежною від їх інтересів та настрою. Це може проявлятися в поверховому ставленні до навчання, небажанні виконувати рутинні завдання, прагненні до легких шляхів отримання інформації [1].

9. Романтизм та брутальність: Підлітковий вік - це час першого кохання, романтичних мрій, піднесених почуттів. Підлітки ідеалізують об'єкт своїх захоплень, шукають глибоких емоційних переживань. Разом з тим, їм властива і певна брутальність, іронічне ставлення до проявів ніжності та сентиментальності, прагнення приховати свої справжні почуття за маскою байдужості або навіть агресії [1].

Всі ці внутрішні суперечності відображають складний і динамічний процес формування особистості в підлітковому віці. Вони є джерелом як розвитку, так і потенційних проблем. Сухомлинський підкреслював, що важливо допомагати підліткам усвідомлювати ці суперечності, знаходити конструктивні способи їх вирішення, формувати гармонійну і цілісну особистість [1].

Проблеми підліткового віку: сучасний погляд

Сучасна психологія розглядає підлітковий вік як період значних змін і викликів, пов'язаних з біологічним дозріванням, когнітивним розвитком, соціальними очікуваннями та культурними впливами [2, 3]. Внутрішні суперечності, виділені Сухомлинським, актуалізують низку проблем, з якими можуть стикатися підлітки:

— Проблеми із зовнішнім оточенням: Труднощі в спілкуванні з однолітками, конфлікти в школі, проблеми соціальної адаптації, негативний вплив групи однолітків, кібербулінг.

— Проблеми в сім'ї: Нерозуміння з боку батьків, конфлікти з рідними, розлучення батьків, проблеми в спілкуванні з братами і сестрами, домашнє насильство.

— Когнітивні та поведінкові проблеми: Труднощі в навчанні, проблеми з концентрацією уваги, зниження мотивації до навчання, імпульсивність, агресивність, ризикована поведінка, залежності (ігрова, інтернет-, наркотична).

— Емоційні конфлікти: Перепади настрою, підвищена емоційність, дратівливість, тривожність, депресія, самотність, низька самооцінка, проблеми з ідентичністю, страхи.

— Порушення розвитку та особистісні розлади: Формування негативних характерологічних рис, девіантна поведінка, розлади харчової поведінки, психосоматичні захворювання.

— Біологічні порушення: Проблеми зі здоров'ям, пов'язані з інтенсивним фізичним розвитком та гормональними змінами, раннє статеве дозрівання, порушення сну, харчування.

У підлітковому віці зростає значення соціальних зв'язків та вплив однолітків. Референтні групи відіграють важливу роль у формуванні цінностей, норм поведінки та самосвідомості підлітка [5]. Взаємодія з однолітками сприяє розвитку соціальних навичок, емпатії та співпраці. Одночасно, підлітки можуть бути схильні до конформізму та групового тиску, що може проявлятися у прагненні «бути як всі», слідуванні моді та захопленням ризикованою поведінкою. Розлучення батьків може посилити вплив однолітків, оскільки підлітки можуть шукати підтримки та розуміння у своєму соціальному колі.

Одним з ключових завдань підліткового віку є формування ідентичності - інтегрального відчуття себе як особистості, що має свої цінності, переконання, плани на майбутнє [6]. Підлітки активно експериментують з різними соціальними ролями, стилями поведінки, групами належності, прагнучи знайти

своє місце у світі та відповісти на питання «Хто я?». Цей процес може бути тривалим, суперечливим, супроводжуватися кризами та сумнівами. Розлучення батьків може ускладнити формування ідентичності, оскільки підліток може втратити стабільні орієнтири та відчуття приналежності.

Сім'я – це первинне соціальне середовище, що забезпечує підлітку почуття безпеки, любові, приналежності та є важливим фактором його розвитку [7]. Стиль батьківського виховання, емоційний клімат у сім'ї, характер взаємин між членами сім'ї суттєво впливають на формування самооцінки, впевненості в собі, соціальної компетентності підлітка. Розлучення батьків, як стресова подія, може дестабілізувати сімейну систему та негативно вплинути на психологічний стан підлітка. Важливо, щоб батьки, незважаючи на розлучення, продовжували надавати підлітку підтримку, любов та розуміння, а також співпрацювали у вихованні дитини.

Підлітки характеризуються підвищеною вразливістю до стресових факторів, таких як розлучення батьків, конфлікти в сім'ї, проблеми в навчанні, тиск з боку однолітків [8]. Вчасна ідентифікація проблем та надання психологічної підтримки є важливими умовами успішної адаптації підлітків до викликів цього вікового періоду. Важливо створити для підлітка атмосферу довіри та безпеки, де він може відкрито говорити про свої переживання та отримувати необхідну допомогу.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування ідентичності – комплексного конструкту, що охоплює усвідомлення власної індивідуальності, систему цінностей, переконань, цілей та життєвих планів [19]. Цей процес є центральним завданням підліткового віку, оскільки від його успішності залежить подальша адаптація до дорослого життя, вибір професії, побудова стосунків та загальне психологічне благополуччя. Формування ідентичності - це активний та динамічний процес, в якому підліток проходить через різні стадії, описані Джеймсом Марсіа [20]: дифузія (відсутність чітких уявлень про себе), мораторій (активний пошук та експериментування), передчасна

ідентифікація (прийняття готових ідентифікацій від значущих дорослих) та досягнута ідентичність (усвідомлений вибір та інтеграція різних аспектів «Я»).

Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток самосвідомості - рефлексивної здатності особистості до самопізнання, самоаналізу та самооцінки. У підлітковому віці самосвідомість набуває якісно нового рівня, характеризуючись зростанням глибини, диференційованості та критичності. Підлітки починають активно рефлексувати над власними психологічними характеристиками, мотивами та поведінкою, формуючи «Я-концепцію» - сукупність уявлень про себе. «Я-концепція» включає в себе різні аспекти: фізичне «Я» (уявлення про свою зовнішність), когнітивне «Я» (уявлення про свої інтелектуальні здібності), емоційне «Я» (усвідомлення своїх емоцій та почуттів), соціальне «Я» (уявлення про себе в системі соціальних ролей та стосунків).

Підлітки стають більш чутливими до оцінок оточуючих, особливо однолітків, що відображає зростання значимості соціального схвалення та приналежності до референтної групи. Вони прагнуть бути прийнятими та визнаними в своєму соціальному колі, що може впливати на їх самосприйняття та поведінку. Процес формування ідентичності в підлітковому віці динамічний і суперечливий, може супроводжуватися періодами нестабільності, сумнівів та внутрішніх конфліктів. Розлучення батьків, вносячи дисбаланс у сімейну систему та порушуючи стабільність життєвого укладу, може посилювати ці тенденції, ускладнюючи процес самоідентифікації підлітка. Втрата одного з батьків в ролі значущого об'єкта ідентифікації, зміни в сімейній динаміці та рольових моделях можуть спричинити у підлітка почуття розгубленості, невпевненості та тривоги, що негативно впливає на формування його ідентичності.

Сім'я, як первинний соціальний інститут, відіграє ключову роль у формуванні особистості підлітка, забезпечуючи його базовими потребами у безпеці, приналежності та емоційній підтримці [21]. Вона є першим соціальним середовищем, в якому дитина вчаться взаємодіяти з іншими, розвиває соціальні

навички, формує уявлення про себе та світ. Сімейні стосунки слугують моделлю для побудови майбутніх стосунків з іншими людьми, впливають на формування прив'язаності, самооцінки, емоційної регуляції та соціальної компетентності.

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі [22], ранній досвід взаємодії з батьками формує внутрішні робочі моделі прив'язаності, які впливають на подальший розвиток соціальних та емоційних компетенцій. Внутрішні робочі моделі – це ментальні схеми, які містять уявлення про себе, інших людей та стосунки з ними. Вони формуються на основі раннього досвіду взаємодії з батьками та впливають на те, як людина сприймає себе, інших та світ в цілому. Безпечна прив'язаність, що ґрунтується на досвіді чуйного та емоційно доступного батьківства, сприяє розвитку у підлітка позитивної «Я-концепції», довіри до світу, адекватної самооцінки та здорових механізмів копінгу. Підлітки з безпечною прив'язаністю більш впевнені в собі, легше встановлюють контакти з іншими, мають кращі навички соціальної взаємодії та легше справляються зі стресом.

Системний підхід до розуміння сім'ї, представлений в працях М. Боуена [23], розглядає її як динамічну, взаємозалежну систему, в якій кожен член впливає та зазнає впливу інших. Сімейна система характеризується специфічними правилами, ролями, ієрархією та комунікативними паттернами, які формують психологічний клімат та впливають на індивідуальні траєкторії розвитку її членів. Зміни в одній частині системи неминуче призводять до змін в інших частинах. Розлучення батьків може спричинити дисфункцію сімейної системи, порушуючи звичні взаємозв'язки та ролі, що може негативно позначатися на емоційному благополуччі та процесі формування ідентичності підлітка. Наприклад, зміна ролі одного з батьків з «турботливого» на «відсутнього» може порушити баланс у сім'ї та спричинити у підлітка почуття втрати, нестабільності та невпевненості.

1.2. Розлучення як стресова подія для сім'ї та її вплив на підлітків

Розлучення – це не просто юридичний акт припинення шлюбу, а складна життєва подія, що супроводжується глибокими психологічними та соціальними змінами для всіх членів сім'ї [9]. Воно руйнує звичний уклад життя, порушує відчуття стабільності та безпеки, ставить під сумнів базові уявлення про сім'ю та шлюб. Розлучення батьків викликає цілу гамму складних емоцій та переживань, з якими підлітку буває складно впоратися самостійно, особливо враховуючи, що підлітковий вік сам по собі є періодом значних змін та викликів.

Розлучення, як завершення шлюбних відносин та припинення виконання пов'язаних з ними соціальних функцій, є не просто особистою драмою, а й актуальним соціальним феноменом, що потребує глибокого аналізу та розуміння [1, 2]. В сучасних умовах модернізації суспільства, що характеризується зростанням індивідуалізму, гендерної рівності та емансипації, розлучення стає все більш поширеним явищем [3, 4].

Зростання кількості розлучень пов'язане з низкою соціально-економічних та культурних факторів, серед яких:

1. Зміна ролі жінки в суспільстві: Економічна незалежність жінок, їх активна участь у професійній діяльності та суспільному житті сприяють зміцненню їх позицій у сім'ї та зменшують їх залежність від чоловіків. Це розширює можливості жінок для самореалізації, але водночас може призводити до конфліктів ролей та труднощів у побудові гармонійних сімейних відносин [5, 6]. Змінюються очікування щодо шлюбу, жінки все менше готові терпіти неповагу, домашнє насильство чи нерівний розподіл домашніх обов'язків.

2. Урбанізація та міграція: Життя у великих містах, високий рівень мобільності населення, розширення кола соціальних контактів створюють додаткові можливості для знайомств та формування нових стосунків, що може підвищувати ймовірність розлучень [7]. Анонімність міського середовища та

слабкі соціальні зв'язки можуть знижувати тиск громадської думки та полегшувати прийняття рішення про розлучення.

3. Економічна нестабільність: Фінансові труднощі, безробіття, низький рівень доходів можуть бути джерелом стресу та конфліктів у сім'ї, що також сприяє зростанню кількості розлучень [8]. Матеріальні проблеми можуть загострювати інші протиріччя в сім'ї, ускладнювати вирішення конфліктів та знижувати загальну задоволеність шлюбом.

4. Зміна культурних цінностей: В сучасному суспільстві спостерігається тенденція до індивідуалізму, самореалізації та гедонізму. Шлюб все частіше розглядається не як обов'язок чи традиція, а як спосіб досягнення особистого щастя та задоволення власних потреб. Якщо шлюб не виправдовує очікувань, люди більш схильні до його розірвання [9].

5. Зростання толерантності до розлучень: В минулому розлучення сприймалося як соціальна стигма, що негативно впливало на репутацію людини та її соціальний статус. Сьогодні ставлення до розлучень стало більш толерантним, що знижує психологічні бар'єри для прийняття рішення про розірвання шлюбу [10].

Окрім соціально-економічних та культурних факторів, на рівень розлучень впливають і демографічні процеси, зокрема:

— Зниження народжуваності: В умовах демографічної кризи, коли сім'ї часто обмежуються однією-двома дітьми, зменшується «цементуюча» роль дітей у збереженні шлюбу. Відсутність дітей або їх мала кількість може підвищувати ймовірність розлучення у разі виникнення серйозних конфліктів між подружжям [11]. З іншого боку, наявність дітей може утримувати деякі пари від розлучення, навіть якщо їх стосунки не є задовільними, через бажання забезпечити дітям повну сім'ю.

— Збільшення тривалості життя: Люди живуть довше, і це означає, що шлюб має витримувати більше випробувань часом. Зміни в поглядах, інтересах, потребах подружжя протягом довгого спільного життя можуть призводити до розбіжностей та конфліктів, які в деяких випадках закінчуються розлученням

[12]. З віком люди можуть переосмислювати свої життєві цінності, шукати нових можливостей для самореалізації, що може призводити до розбіжностей з партнером і бажання розпочати нове життя.

Розлучення є не лише соціальною, а й глибоко особистою подією, що має значний вплив на психологічний стан людини. Серед психологічних факторів, що можуть сприяти розлученню, варто відзначити:

1. Незрілість особистості: Недостатній рівень психологічної зрілості, невміння будувати конструктивні стосунки, егоцентризм, інфантильність можуть ускладнювати вирішення конфліктів та призводити до розчарування в шлюбі [13].

2. Нереалістичні очікування від шлюбу: Ідеалізація шлюбу, романтичні уявлення про сімейне життя, неготовність до компромісів та подолання труднощів можуть призводити до розчарувань та конфліктів у сім'ї [14].

3. Проблеми комунікації: Невміння ефективно спілкуватися, висловлювати свої почуття та потреби, слухати партнера, вирішувати конфлікти конструктивним шляхом може бути серйозною перешкодою для збереження шлюбу [15].

4. Психологічна несумісність: Різниця в темпераментах, характерах, цінностях, інтересах може ускладнювати взаєморозуміння та призводити до конфліктів у сім'ї [16].

Розлучення має низку негативних наслідків як для самих подружжя, так і для їх дітей та суспільства в цілому:

1. Психологічні проблеми: Розлучення часто супроводжується стресом, депресією, зниженням самооцінки, почуттям провини та самотності. Це може негативно впливати на здоров'я та працездатність людей, які пережили розлучення [17]. Особливо важким може бути період адаптації до нового статусу та способу життя.

2. Проблеми дітей: Розлучення батьків може мати негативний вплив на емоційний стан, поведінку та успішність дітей. Діти розлучених батьків частіше стикаються з труднощами в навчанні, проблемами в спілкуванні з однолітками,

порушеннями поведінки [18]. Важливо, щоб батьки мінімізували негативний вплив розлучення на дітей, забезпечивши їм стабільність, підтримку та любов.

3. Економічні проблеми: Розлучення може призводити до зниження рівня життя як для жінок, так і для чоловіків. Жінки, які виховують дітей самостійно, часто стикаються з фінансовими труднощами. Чоловіки також можуть нести значні фінансові витрати на сплату аліментів та утримання двох домогосподарств [19].

4. Соціальні проблеми: Зростання кількості розлучень може призводити до зниження народжуваності, збільшення кількості неповних сімей, посилення соціальної напруженості в суспільстві [20]. Розлучення може розглядатися як індикатор соціальної нестабільності та кризи інституту сім'ї.

Для підлітків, які й без того переживають період бурхливих змін та становлення особистості, розлучення батьків може стати особливо травматичним досвідом [10]. Підлітковий вік – це час активного пошуку власної ідентичності, формування світогляду та системи цінностей. Він характеризується підвищеною вразливістю, емоційною лабільністю та прагненням до стабільності. Розлучення батьків може підірвати впевненість підлітка у собі, своїх силах, а також у стабільності навколишнього світу. Це може призвести до труднощів у навчанні, порушень поведінки, проблем у взаєминах з однолітками та дорослими.

Розлучення може спричинити у підлітків різноманітні негативні емоційні реакції:

— Тривожність: Підлітки можуть відчувати невизначеність щодо майбутнього, турбуватися про свою долю та долю своїх близьких. Вони можуть постійно переживати, аналізувати ситуацію та шукати відповідей на питання, які їх турбують. Це може проявлятися у формі підвищеної дратівливості, нервозності, проблем зі сном, зниження концентрації уваги.

— Депресивність: Розлучення може призвести до зниження настрою, втрати інтересу до життя, почуття безнадії та безпорадності. Підлітки можуть

відчувати себе пригніченими, сумними, апатичними. Вони можуть втратити мотивацію до навчання, спілкування з друзями, улюблених занять.

— Агресивність: Гнів та розчарування, пов'язані з розлученням, можуть проявлятися у формі агресивної поведінки щодо батьків, однолітків або самого себе. Підлітки можуть ставати дратівливими, конфліктними, схильними до спалахів гніву. Вони можуть вступати у бійки, чинити акти вандалізму, завдавати собі шкоди.

— Зниження самооцінки: Підлітки можуть починати сумніватися у власній цінності та привабливості, відчувати себе відкинутими та непотрібними. Вони можуть порівнювати себе з іншими підлітками з «повних» сімей та вважати себе гіршими. Це може призвести до соціальної ізоляції, уникнення контактів з однолітками, труднощів у налагодженні нових стосунків.

— Почуття вини та сорому: Підлітки можуть звинувачувати себе у розлученні батьків або соромитися того, що їх сім'я розпалася. Вони можуть думати, що зробили щось не так, що саме вони стали причиною розлучення. Це може призвести до почуття безпорадності, зниження самооцінки, депресії.

— Страх та невизначеність: Розлучення може викликати страх перед майбутнім, невідомістю та змінами у житті. Підлітки можуть турбуватися про те, де вони будуть жити, з ким з батьків вони залишаться, як зміняться їх стосунки з батьками та іншими членами сім'ї.

Важливо розуміти, що інтенсивність та тривалість негативних наслідків розлучення залежать від багатьох факторів [11]:

— Вік підлітка: Чим менший підліток, тим важче йому може бути зрозуміти та прийняти розлучення батьків. Маленькі діти можуть не розуміти, що відбувається, і відчувати себе загубленими та безпорадними. Підлітки старшого віку можуть краще розуміти ситуацію, але це не означає, що вони легше переживають розлучення.

— Індивідуальні особливості: Деякі підлітки більш стійкі до стресу, ніж інші. Це залежить від їх темпераменту, характеру, рівня емоційної зрілості, наявності копінг-стратегій.

— Характер взаємин між батьками: Чим більше конфліктів та ворожнечі між батьками, тим важче підлітку адаптуватися до нової сімейної ситуації. Постійні сварки, звинувачення, маніпуляції з боку батьків створюють для підлітка атмосферу нестабільності, небезпеки та емоційного напруження.

— Стиль батьківського виховання: Авторитарний або непослідовний стиль виховання може посилювати негативний вплив розлучення. Підлітки, які звикли до чітких правил та обмежень, можуть важко переносити зміни у сімейній структурі та розподілі ролей. Непослідовність у вихованні може призвести до почуття невизначеності та нестабільності.

— Наявність соціальної підтримки: Підтримка з боку родичів, друзів, вчителів та інших значущих дорослих допомагає підлітку впоратися зі стресом. Наявність людей, на яких підліток може покластися, яким він може довірити свої почуття та переживання, є важливим фактором успішної адаптації до нової ситуації.

Розлучення може порушити формування ідентичності підлітка та його уявлення про сім'ю та шлюб [12]. Підлітки з розлучених сімей можуть мати більш негативне ставлення до шлюбу, нижчу мотивацію до створення власної сім'ї та більш песимістичні очікування щодо сімейного життя. Вони можуть побоюватися повторення досвіду своїх батьків та уникати близьких стосунків. Це може призвести до труднощів у побудові власних стосунків у майбутньому.

Однак, важливо пам'ятати, що розлучення не завжди має виключно негативні наслідки. В деяких випадках воно може навіть сприяти покращенню психологічного клімату в сім'ї та розвитку підлітка [13]. Наприклад, якщо до розлучення в сім'ї були постійні конфлікти та напружена атмосфера, то після розлучення підліток може відчути полегшення та зменшення стресу. Крім того, розлучення може спонукати підлітка до більшої самостійності, відповідальності та емоційної зрілості. Він може навчитися краще розуміти себе та свої потреби, розвинути навички саморегуляції та самостійного прийняття рішень.

У будь-якому випадку, розлучення батьків - це важлива подія в житті підлітка, яка потребує уваги та підтримки з боку дорослих. Важливо створити

для підлітка атмосферу безпеки, довіри та розуміння, допомогти йому висловити свої почуття та переживання, навчити його конструктивним способам подолання стресу та адаптації до нових умов життя. Батьки повинні прагнути зберегти доброзичливі стосунки між собою та з дитиною, уникати конфліктів та звинувачень, співпрацювати у вихованні підлітка та підтримувати його в цей складний період.

Травми, руйнуючи звичний світ і ставлячи під сумнів базові уявлення про сім'ю та стосунки [12] .1 Підлітковий вік сам по собі є періодом інтенсивних змін, формування ідентичності та пошуку свого місця у світі, а розлучення батьків створює додаткове навантаження на психіку підлітка, що може призвести до дезадаптації та розвитку психологічних проблем.

В цей період підліток переживає широкий спектр негативних емоцій: тривогу, страх, гнів, сум, розчарування, відчуття вини та сорому. Він може звинувачувати себе у розлученні батьків, відчувати себе кинутим та непотрібним, втратити впевненість у собі та майбутньому. Ці емоції можуть проявлятися у різних формах: від підвищеної дратівливості та ізоляції до агресивної поведінки та саморуйнування.

Розлучення батьків може негативно вплинути на соціальну адаптацію підлітка. Він може відчувати себе інакшим, соромитися того, що сталося в його сім'ї, що може призвести до труднощів у спілкуванні з однолітками та розвитку соціальної ізоляції. Крім того, розлучення може спричинити проблеми з навчанням, прогулювання занять, а в деяких випадках – вживання психоактивних речовин та інші форми девіантної поведінки.

Важливо розуміти, що розлучення – це не лише емоційна травма, але й зміна сімейної структури та ролей. Підліток може бути змушений взяти на себе більше відповідальності, допомагати по господарству, доглядати за молодшими братами чи сестрами. Це може стати для нього додатковим стресом, особливо в період, коли він сам потребує підтримки та турботи.

Однак, важливо пам'ятати, що розлучення батьків – це не вирок. Підлітки здатні подолати цей складний період і зберегти психологічне здоров'я. Ключову

роль у цьому відіграє підтримка з боку дорослих – батьків, родичів, вчителів, психологів.

1. Батьки повинні створити для підлітка атмосферу відкритості та довіри, де він зможе говорити про свої почуття та отримати необхідну підтримку. Важливо пояснити підлітку, що розлучення – це не його вина, і що він завжди буде коханим та бажаним у сім'ї.

2. Родичі можуть стати для підлітка додатковим джерелом емоційної підтримки та розуміння. Вони можуть проводити з ним час, слухати його, ділитися власним життєвим досвідом та допомагати відволіктися від проблем.

3. Вчителі повинні бути уважними до змін у поведінці та навчанні підлітка, проявляти до нього терпіння та розуміння, запропонувати допомогу чи пораду.

4. Психологи можуть надати підлітку професійну допомогу у випадку серйозних емоційних проблем або порушень поведінки.

Розлучення батьків – це важке випробування, але воно не має зламати життя підлітка. За умови правильної підтримки та розуміння він може не лише подолати цей складний період, але й вирости емоційно зрілішою та стійкішою особистістю.

Окрім змін у сімейній структурі, розлучення батьків може суттєво вплинути на формування ідентичності підлітка та його уявлення про стосунки. Підлітки з розлучених сімей можуть мати більш негативне ставлення до шлюбу, нижчу мотивацію до створення власної сім'ї та більш песимістичні очікування щодо сімейного життя. Вони можуть побоюватися повторення досвіду своїх батьків та уникати близьких стосунків.

Що можуть зробити дорослі, щоб підтримати підлітка у формуванні здорових уявлень про стосунки?

— Бути позитивним прикладом: Навіть якщо стосунки батьків завершилися розлученням, важливо, щоб вони демонстрували підлітку позитивні моделі взаємодії з іншими людьми. Це може бути повага, емпатія, вміння слухати та домовлятися. [16]

— Говорити про стосунки: Важливо відкрито говорити з підлітком про різні аспекти стосунків, включаючи любов, дружбу, інтимні стосунки. Це допоможе йому сформувати реалістичні очікування та уникнути помилок у майбутньому.

— Заохочувати до спілкування: Підлітки повинні мати можливість спілкуватися з різними людьми, включаючи однолітків, дорослих, представників протилежної статі. Це допоможе їм розвивати соціальні навички та вчитися будувати здорові стосунки.

— Навчати розпізнавати нездорові стосунки: Важливо навчити підлітка розпізнавати ознаки нездорових стосунків, такі як маніпуляції, контроль, емоційне та фізичне насильство. Це допоможе йому уникнути токсичних стосунків у майбутньому. [17].

Незважаючи на те, що розлучення батьків може мати негативний вплив на підлітка, важливо пам'ятати, що це не вирок. За умови правильної підтримки та розуміння з боку дорослих, підліток може не лише подолати цей складний період, але й вирости емоційно зрілішою та стійкішою особистістю, здатною будувати здорові та щасливі стосунки у майбутньому.

1.3. Емоційно-чуттєві реакції підлітків на розлучення батьків

Розлучення батьків – це потужний стресор для підлітка, що може спричинити широкий спектр емоційно-чуттєвих реакцій [14]. Підлітковий вік сам по собі є періодом значних змін та викликів, пов'язаних із формуванням ідентичності, становленням світогляду та пошуком свого місця у світі. Підлітки часто ідеалізують сімейні стосунки та мріють про щасливе сімейне життя, спираючись на власний досвід та спостереження за іншими сім'ями. Розлучення батьків руйнує цю ідеалізацію та може сприйматися як крах свого світу, втрата стабільності та безпеки. Їхні емоційні реакції можуть бути різноманітними, інтенсивними та суперечливими, і важливо розуміти їх природу, щоб надати підлітку необхідну підтримку.

Розлучення батьків є стресовою подією для всіх членів родини, але особливо вразливими до його впливу є діти. Психологічні наслідки розлучення для дітей можуть бути різноманітними та залежати від багатьох факторів, включаючи вік дитини, її індивідуальні особливості, характер стосунків між батьками до та після розлучення, а також соціальне оточення.

Підлітки можуть реагувати на розлучення більш усвідомлено, але це не зменшує їх емоційних переживань. Розлучення може призвести до проблем з ідентичністю, поведінкою, навчанням та соціальними контактами.

Розлучення може мати як короткострокові, так і довгострокові психологічні наслідки для дітей.

— У короткостроковій перспективі діти можуть демонструвати різні емоційні та поведінкові проблеми, такі як тривожність, депресія, агресія, зниження успішності в школі, труднощі в спілкуванні з однолітками.

— У довгостроковій перспективі розлучення може вплинути на формування особистості дитини, її ставлення до шлюбу та сім'ї, а також на здатність будувати близькі стосунки.

Однією з найпоширеніших реакцій на розлучення є горе. Підлітки можуть переживати горе, подібне до того, яке виникає після смерті близької людини [14]. Адже розлучення символізує втрату цілісності сім'ї та звичного укладу життя. Це може означати втрату спільного дому, звичних ритуалів, спільного проведення часу з обома батьками одночасно. Горе може проявлятися в різних формах: від відкритого плачу та туги до замкнутості, апатії, втрати інтересу до навчання та хобі. Важливо розуміти, що інтенсивність та тривалість горевания можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей підлітка, його віку, статі, характеру взаємин з батьками та наявності соціальної підтримки. Деякі підлітки можуть намагатися приховати свій біль, що може призвести до психосоматичних проявів, таких як головний біль, проблеми зі сном та травленням.

Окрім горя, підлітки можуть відчувати гнів, обурення та образу на батьків за те, що вони «зруйнували» сім'ю [15]. Ці почуття можуть бути спрямовані на

одного з батьків, на обох одночасно або на себе. Підліток може звинувачувати батьків в егоїзмі, нездатності подолати власні проблеми, небажанні думати про дітей. Гнів може проявлятися в агресивній поведінці, словесних нападках, протестах, відмові від спілкування, втечах з дому, пропусках занять. Важливо допомогти підлітку знайти конструктивні способи вираження гніву, такі як спорт, творчість, розмова з довірливою особою, ведення щоденника [15]. Неконтрольований гнів може призвести до проблем у школі, з однолітками та законом.

Часто підлітки переживають почуття вини за розлучення батьків [16]. Вони можуть вважати, що вони якось спровокували конфлікт або не змогли запобігти йому. Наприклад, підліток може думати, що його погана поведінка стала причиною конфліктів між батьками. Це почуття може бути дуже руйнівним для самооцінки підлітка та призвести до розвитку тривожності, депресії, нав'язливих думок та поведінки. Важливо допомогти підлітку зрозуміти, що він не несе відповідальності за рішення батьків та що розлучення – це проблема дорослих, а не дітей [16]. Розмови з підлітком, запевнення в любові та підтримці, а також консультації з психологом можуть допомогти подолати почуття вини. Особливо важливо підкреслити, що батьки продовжують любити його незалежно від того, що відбувається між ними.

Страх – ще одна поширена емоція, яку переживають підлітки після розлучення батьків. Вони можуть боятися втратити любов та підтримку одного з батьків, зміни місця проживання, фінансових труднощів, соціальної стигматизації, повторного шлюбу одного з батьків та появи нових членів сім'ї [17]. Страх може проявлятися в тривожності, нічних кошмарах, психосоматичних симптомах, таких як головний біль, болі в животі, заїкання. Важливо створити для підлітка атмосферу безпеки та стабільності, запевнити його в тому, що він не залишиться сам на сам зі своїми проблемами, що його люблять і підтримують обидва батьки [17]. Слід чітко пояснити підлітку, які зміни відбудуться в його житті та як буде організовано спілкування з кожним з батьків.

Розлучення батьків може також спричинити почуття сорому та стигматизації. Підлітки можуть соромитися говорити про розлучення з однолітками, боятися їх осуду та наслідування. Вони можуть відчувати себе «іншими», «не такими, як всі», що може призвести до соціальної ізоляції, зниження самооцінки, проблем у спілкуванні з однолітками. Важливо допомогти підлітку зрозуміти, що розлучення – це поширене явище, і що він не повинен соромитися своєї сімейної ситуації [18]. Відкрите обговорення проблеми, підтримка з боку батьків та друзів, а також групова терапія можуть допомогти підлітку впоратися з почуттям сорому.

Крім перерахованих емоцій, підлітки можуть переживати також сум, розчарування, відчай, почуття самотності та безпорадності. Ці емоції можуть проявлятися в різних формах: від пасивності та відстороненості до ризикованої поведінки, такої як вживання алкоголю чи наркотиків, ранні статеві стосунки, прогулювання школи, крадіжки. Важливо пам'ятати, що кожен підліток унікальний і реагує на розлучення по-своєму. Необхідно бути уважними до його емоцій, надавати підтримку та розуміння, а за необхідності звернутися за професійною допомогою до психолога.

Розлучення, як трансформація сімейної системи, є потенційно травматичною подією для підлітків, яка може мати значний вплив на їх психологічне благополуччя та формування особистості. Підлітковий вік сам по собі характеризується інтенсивними змінами в фізичному, когнітивному та соціально-емоційному розвитку, і розлучення батьків вносить додаткові виклики в цей вже складний період.

Адаптація до нових сімейних конфігурацій:

Розлучення батьків порушує звичну сімейну структуру та змагає підлітка адаптуватися до нових реалій:

— Реорганізація внутрішньосімейних зв'язків: Відсутність одного з батьків в повсякденному житті веде до необхідності перебудови внутрішньосімейних ролей та відповідальності. Підліток може переживати

втрату емоційної підтримки, зміну звичних ролей в сім'ї, а також конфлікт лояльності між батьками.

— Трансформація батьківсько-дитячих стосунків: Розлучення може спричинити переосмислення підлітком своїх стосунків з кожним з батьків. Можливі прояви амбівалентності почуттів: з одного боку, підліток може відчувати злість, образу, розчарування, з іншого - потребу в любові, підтримці та розумінні.

— Інтеграція нових членів сім'ї: У випадку створення батьками нових сімей підліток стикається з необхідністю встановлення контактів з вітчимом або мачухою, а також, можливо, з їхніми дітьми. Це може супроводжуватися ревнощами, конкуренцією за увагу та ресурси, а також труднощами в побудові нових сімейних зв'язків.

Розлучення батьків може мати широкий спектр психологічних наслідків для підлітків, які варіюються від короткочасних емоційних реакцій до довготривалих змін в особистісному розвитку:

— Емоційна дисрегуляція: Підлітки можуть переживати інтенсивні та часто амбівалентні емоції, пов'язані з розлученням: сум, злість, страх, тривога, вина, сором, самотність. Це може призвести до підвищеної емоційної лабільності, труднощів в регуляції емоцій та підвищеного ризику розвитку афективних розладів.

— Поведінкові девіації: Розлучення може спричинити зміни в поведінці підлітка, які можуть проявлятися в агресії, імпульсивності, опозиційній поведінці, проблемах з дисципліною, втечах з дому, зловживанні психоактивними речовинами. Ці поведінкові прояви можуть бути спробою підлітка впоратися з емоційним стресом, привернути увагу батьків або протестувати проти змін в сім'ї.

— Когнітивні труднощі: Розлучення може негативно вплинути на когнітивні функції підлітка, такі як концентрація уваги, пам'ять, мислення. Це може проявлятися в зниженні успішності в школі, труднощах в засвоєнні нового матеріалу, зниженні мотивації до навчання.

— Соціальна дезадаптація: Розлучення може порушити соціальні зв'язки підлітка, призвести до труднощів у спілкуванні з однолітками, ізоляції, відчуження. Підліток може відчувати себе «іншим», «не таким, як всі», що може негативно вплинути на його самооцінку та соціальну адаптацію.

— Криза ідентичності: Підлітковий вік - це період активного формування ідентичності, пошуку відповідей на питання «хто я?» та «яким я хочу бути?». Розлучення батьків може ускладнити цей процес, призвести до невизначеності, сумнівів у собі, труднощів у визначенні свого місця в житті та формуванні стабільної системи цінностей.

Вплив розлучення на підлітка може мати довготривалі наслідки, які проявляються в дорослому житті:

— Дефіцит довірчих стосунків: Досвід розлучення батьків може сформувати у підлітка негативні установки щодо близьких стосунків, страх інтимності, недовіру до партнера, що може ускладнювати побудову стабільних та гармонійних стосунків в майбутньому.

— Підвищена вразливість до психологічних проблем: Досвід розлучення батьків може підвищити ризик розвитку різних психологічних проблем в дорослому віці, таких як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, залежності.

— Трансгенераційна трансмісія розлучень: Діти розлучених батьків мають більш високий ризик розлучення у власному шлюбі порівняно з тими, хто виріс у повних сім'ях. Це може бути пов'язано як з несвідомим відтворенням батьківського сценарію, так і з формуванням негативних установок щодо шлюбу та сім'ї.

Ступінь негативного впливу розлучення на підлітка може бути модульована низкою факторів:

— Вік підлітка: Чим старший підліток, тим більше когнітивних ресурсів він має для розуміння та опрацювання ситуації розлучення, але водночас підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю до соціальних та емоційних стресорів.

— Індивідуально-психологічні особливості: Темперамент, характер, рівень психологічної зрілості, наявність опорних ресурсів особистості впливають на те, як підліток сприймає та переживає розлучення.

— Якість батьківсько-дитячих стосунків: Наявність теплих, підтримуючих стосунків хоча б з одним з батьків може значно пом'якшити негативний вплив розлучення.

— Соціально-психологічна підтримка: Наявність підтримки з боку родичів, друзів, вчителів, психологів допомагає підлітку впоратися з емоційним стресом та адаптуватися до нових умов життя.

Розлучення батьків – це травматичний досвід для підлітка, який може призвести до глибоких емоційних переживань та поведінкових проблем. Зміна сімейної структури, втрата відчуття стабільності та безпеки, а також конфлікти між батьками можуть суттєво вплинути на психологічний стан підлітка та його подальший розвиток.

Типи сімейних структур після розлучення та їх вплив на адаптацію підлітків:

– Життя з одним з батьків: Ця структура є найпоширенішою після розлучення. Підлітки, які проживають з одним з батьків, можуть зіткнутися з низкою труднощів. По-перше, це може бути фінансовий стрес, особливо якщо раніше сім'я мала вищий рівень достатку. По-друге, підліток може відчувати нестачу уваги та емоційної підтримки, оскільки батько/мати, з яким він проживає, може бути зайнятий/зайнята вирішенням власних проблем, пов'язаних з розлученням та новим життям. [24] Це може призвести до почуття самотності, тривоги, зниження самооцінки та проблем у навчанні. Важливо, щоб батько, який проживає з дитиною, створив атмосферу стабільності, забезпечив емоційну підтримку, чітко визначив правила та очікування, а також заохочував підлітка до спілкування з друзями та участі в позашкільних заходах.

– Спільна опіка: Ця модель передбачає, що підліток проводить час з обома батьками, які розділяють відповідальність за його виховання. Спільна опіка може бути ефективною, якщо батьки здатні до конструктивної співпраці

та комунікації, враховують побажання дитини та дотримуються встановленого графіку. [25] Однак, постійні переміщення між домами, різні правила та очікування в кожному домі, а також необхідність адаптуватися до двох різних стилів виховання можуть створювати додатковий стрес для підлітка. Ключовим фактором успіху спільної опіки є вміння батьків ставити потреби дитини на перше місце, мінімізувати конфлікти та забезпечити підлітку стабільність та передбачуваність.

– Життя з одним з батьків та його/її новим партнером: Поява нового партнера в житті одного з батьків може бути складним випробуванням для підлітка. Він може відчувати ревність, конкуренцію за увагу батька/матері, страх втратити його/її любов, а також опір змінам в сімейній динаміці. [26] Підліток може відчувати себе стороннім, непотрібним, його може дратувати присутність чужої людини в його житті. Важливо, щоб батьки були чутливими до почуттів підлітка, дали йому час адаптуватися до нових обставин, забезпечили його підтримкою та розумінням, а також залучили його до процесу прийняття рішень щодо сімейного життя.

– Міжособистісні конфлікти між батьками, особливо ті, що супроводжуються ворожістю, агресією, звинуваченнями та маніпуляціями, можуть мати руйнівний вплив на психіку підлітка. [27] Діти, які стають свідками постійних конфліктів, можуть переживати тривогу, страх, небезпеку, а також відчувати себе винними за розпад сім'ї. Вони можуть втратити довіру до дорослих, стати замкнутими, агресивними або, навпаки, надмірно вразливими.

– Батьківське відчуження, коли один з батьків навмисно налаштовує дитину проти іншого, є особливо шкідливою формою конфлікту. [28] Це може призвести до серйозних емоційних травм у підлітка, утруднити його ідентифікацію, формування здорових стосунків в майбутньому та призвести до відчуження від одного з батьків.

Важливо пам'ятати, що:

– Кожен підліток унікальний. Реакція на розлучення батьків залежить від віку, статі, темпераменту, особливостей взаємин з батьками, наявності соціальної підтримки та інших факторів.

– Розлучення – це процес, а не подія. Підліткам потрібен час, щоб адаптуватися до нових обставин.

– Спілкування – ключ до успіху. Відкрите та чесне спілкування з підлітком про розлучення, його причини та наслідки допоможе йому краще зрозуміти ситуацію та впоратися з емоціями.

– Підтримка та розуміння – найважливіше, що можуть дати батьки підлітку в цей період. Важливо показати дитині, що її люблять і підтримують обидва батьки, незважаючи на розлучення.

– За необхідності, слід звернутися за професійною допомогою до психолога. Психолог може допомогти підлітку впоратися з емоціями, розвинути навички спілкування та адаптуватися до нових обставин.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ЧУТТЄВИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

2.1. Організація та методи дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків

Дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків є актуальним завданням сучасної психології. Розлучення батьків – це значний стрес для дитини, який може призвести до серйозних психологічних проблем. Підлітковий вік є особливо вразливим періодом, оскільки в цей час відбувається активне формування особистості, ідентичності, світогляду [25]. Розлучення батьків може порушити цей процес, викликаючи цілий спектр негативних емоцій та почуттів, таких як горе, гнів, страх, сором, вина тощо.

Емоційні реакції підлітків на розлучення батьків можуть бути досить різноманітними: від гніву та образи до почуття провини та страху. Важливо розуміти, що ці реакції є нормальними та природними в даній ситуації. Підлітки потребують часу та підтримки, щоб адаптуватися до нових життєвих обставин. [26]

Мета емпіричного дослідження полягає в тому, щоб детально вивчити та описати емоційно-чуттєві стани підлітків, які пережили розлучення батьків. Це дозволить глибше зрозуміти їхні потреби та розробити ефективні методи психологічної допомоги.

Для досягнення мети дослідження необхідно вирішити наступні завдання:

1. Визначити основні емоційно-чуттєві стани, які виникають у підлітків після розлучення батьків.
2. Дослідити інтенсивність та тривалість цих станів.
3. Виявити фактори, які впливають на емоційні реакції підлітків (вік, характер стосунків з батьками, соціальна підтримка тощо).

4. Розробити рекомендації для батьків та фахівців щодо психологічної підтримки підлітків.

Гіпотеза дослідження:

– Розлучення батьків призводить до виникнення переважно негативних емоційно-чуттєвих станів у підлітків.

– Інтенсивність та тривалість цих станів залежить від індивідуальних особливостей підлітка, його віку, статі, характеру стосунків з батьками та рівня соціальної підтримки.

– Підлітки, які мають позитивні стосунки з обома батьками та отримують достатню соціальну підтримку, легше переживають розлучення та швидше адаптуються до нових обставин [27].

Для дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків буде використано наступні методи:

– Анкетування. Анкети дозволять зібрати інформацію про емоційні реакції підлітків, їхні почуття та переживання [28].

– Тестування. За допомогою стандартизованих психологічних тестів можна буде оцінити інтенсивність та вираженість різних емоційних станів (тривожності, депресії, гніву тощо).

– Інтерв'ю. Напівструктуровані інтерв'ю з підлітками дозволять глибше дослідити їхні індивідуальні переживання та досвід, пов'язаний з розлученням батьків.

– Спостереження. Спостереження за поведінкою підлітків у природних умовах (в школі, вдома) допоможе виявити особливості їх емоційних проявів.

Очікувані результати:

Очікується, що результати дослідження дозволять:

– Розширити знання про емоційно-чуттєві стани підлітків після розлучення батьків.

– Розробити практичні рекомендації для батьків та фахівців щодо психологічної підтримки підлітків у цей період.

– Створити програми психологічної допомоги підліткам, спрямовані на подолання негативних емоційних наслідків розлучення батьків.

Визначення вибірки є критично важливим етапом у дослідженні емоційно-чуттєвих станів підлітків, які пережили розлучення батьків. Адекватний добір учасників забезпечує репрезентативність даних та дозволяє зробити валідні висновки щодо генеральної сукупності.

Процес формування вибірки передбачає чітке визначення критеріїв включення та виключення, а також збір соціально-демографічних характеристик.

Критерії включення окреслюють характеристики індивідів, які можуть бути включені до дослідження. В даному контексті доцільно враховувати наступні критерії:

– Вік: Враховуючи специфіку підліткового віку та його вплив на емоційну сферу, доцільно обмежити вибірку підлітками віком 13-17 років, що відповідає середньому та старшому підлітковому віку (Бернс, 2000).

– Тривалість періоду після розлучення: Для дослідження актуальних емоційних станів доцільно зосередитися на підлітках, батьки яких розлучилися протягом останніх 2-3 років. Це дозволить мінімізувати вплив довготривалої адаптації до нових сімейних обставин.

– Місце проживання: Необхідно враховувати, з ким проживає підліток після розлучення батьків (з одним із батьків, з обома батьками по черзі), оскільки це може впливати на його емоційний стан та соціальну адаптацію (Боулбі, 2006).

– Психічне здоров'я: Для забезпечення чистоти дослідження важливо виключити підлітків з діагностованими психічними розладами, які можуть суттєво впливати на емоційну сферу.

– Інформована згода: Обов'язковою умовою є наявність добровільної згоди підлітка та його батьків/опікунів на участь у дослідженні.

Критерії виключення визначають характеристики, які унеможливлюють участь індивіда у дослідженні, навіть якщо він відповідає критеріям включення. До таких критеріїв можна віднести:

– Соматичні захворювання: Наявність тяжких соматичних захворювань може впливати на емоційний стан підлітка та спотворювати результати дослідження.

– Проживання в інтернатних закладах: Специфіка інтернатного виховання може створювати додаткові фактори, що впливають на емоційний стан підлітків, тому доцільно виключити цю категорію з дослідження.

– Відмова від участі: Відмова підлітка або його батьків/опікунів від участі в дослідженні є безумовною підставою для виключення.

Соціально-демографічні характеристики вибірки дозволяють детально описати її склад та врахувати потенційний вплив цих факторів на емоційно-чуттєві стани підлітків. Доцільно зібрати інформацію про:

– Вік: Деталізація віку в межах визначеного діапазону (13-17 років) дозволить виявити потенційні вікові особливості емоційних реакцій.

– Місце проживання: Тип населеного пункту (місто/село) може впливати на соціальне оточення та доступність ресурсів підтримки для підлітка.

– Освіта та професія батьків: Рівень освіти та професія батьків можуть бути індикаторами соціально-економічного статусу сім'ї та впливати на адаптаційні можливості підлітка.

– Матеріальний стан: Матеріальне становище сім'ї може впливати на рівень стресу та доступність психологічної допомоги.

Отримані соціально-демографічні дані дозволять провести аналіз впливу цих факторів на емоційний стан підлітків та зробити більш обґрунтовані висновки.

Для глибокого та всебічного дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків необхідний комплексний підхід, що включає використання різноманітних методик. Важливо підібрати такі інструменти, які дозволять оцінити не лише наявність та інтенсивність емоційних проблем, але й

виявити їх причини, динаміку та взаємозв'язок з іншими аспектами життя підлітка.

В даному дослідженні доцільно застосувати наступні методики:

Стандартизовані психологічні тести та опитувальники:

– Шкала тривожності Спілбергера (STAI): Цей опитувальник, розроблений Чарльзом Спілбергером у 1983 році, є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки рівня тривожності. Він складається з двох шкал: шкали тривожності як стану, яка вимірює тимчасову, ситуативну тривожність, та шкали тривожності як риси, яка оцінює загальну схильність до тривоги як стабільної характеристики особистості. Окремі шкали для кожного типу тривожності дозволяють диференційовано підійти до аналізу емоційного стану підлітків. Наприклад, підвищення показників за шкалою «тривожність як стан» може свідчити про гостру реакцію на стресову ситуацію розлучення батьків, тоді як високі показники за шкалою «тривожність як риса» можуть вказувати на більш глибокі особистісні проблеми. STAI має високу надійність та валідність, що підтверджено численними дослідженнями.

– Шкала депресії Бека (BDI): Цей опитувальник, розроблений Аароном Беком у 1961 році, є одним з найпоширеніших інструментів для вимірювання рівня депресії. Він дозволяє оцінити наявність та інтенсивність депресивних симптомів, таких як пригнічений настрій, втрата інтересу, порушення сну та апетиту, почуття вини та безпорадності, зниження енергії та концентрації уваги, суїцидальні думки. BDI складається з 21 пункту, кожен з яких описує певний симптом депресії. Підлітки обирають один з чотирьох варіантів відповіді для кожного пункту, які відповідають різному ступеню вираженості симптому. Сума балів за всіма пунктами вказує на загальний рівень депресії. BDI має високу надійність та валідність і широко використовується в клінічній практиці та наукових дослідженнях.

– Тест ручної фрустрації Розенцвейга: Цей проективний тест, розроблений Саулом Розенцвейгом у 1945 році, дозволяє виявити приховану агресію та способи реагування на фрустрацію. Тест складається з 24 малюнків,

на кожному з яких зображено ситуацію, що викликає фрустрацію. Підлітку пропонується уявити себе на місці одного з персонажів і дописати його репліку у порожньому «балоні». Аналіз відповідей дозволяє виявити домінуючий тип реакції на фрустрацію: екстрапунітивний (агресія спрямована назовні), інтропунітивний (агресія спрямована на себе) або імпунітивний (уникнення конфлікту). Тест Розенцвейга допоможе зрозуміти, як підлітки справляються з перешкодами та негативними емоціями, пов'язаними з розлученням батьків, чи схильні вони до агресивної поведінки або замкнення в собі.

– Опитувальник самооцінки Демос-Рубінштейн: Цей опитувальник, розроблений Т. Демос та С. Я. Рубінштейн у 1970 році, дозволяє оцінити загальний рівень самооцінки підлітка, а також окремі її компоненти, такі як впевненість у собі, ставлення до власних здібностей та зовнішності. Опитувальник складається з шкали з градаціями від 1 до 100 балів. Підлітку пропонується обрати на шкалі місце, яке, на його думку, відповідає його положення серед інших людей за певними якостями. Зниження самооцінки може бути одним з наслідків розлучення батьків, оскільки підлітки можуть звинувачувати себе в тому, що сталося, або відчувати себе менш цінними і коханими.

Методики вивчення сімейних відносин та стилів батьківського виховання:

– Опитувальник сімейних відносин (FACES-3): Цей опитувальник, розроблений Девідом Олсоном у 1985 році, дозволяє оцінити рівень згуртованості, адаптивності та комунікації в сім'ї. Згуртованість відображає ступінь емоційної близькості між членами сім'ї, адаптивність – здатність сім'ї змінюватися і пристосовуватися до нових обставин, комунікація – якість спілкування між членами сім'ї. FACES-3 складається з кількох шкал, за якими оцінюються різні аспекти сімейних відносин. Аналіз цих параметрів допоможе зрозуміти, як функціонує сім'я після розлучення, який вплив це має на підлітка, чи є в сім'ї ресурси для підтримки і допомоги підлітку в цей складний період.

– Тест-опитувальник батьківського ставлення (PARI): Цей опитувальник, розроблений Ерлом Шефером та Річардом Беллом у 1958 році, дозволяє виявити домінуючі стилі батьківського виховання, такі як авторитарний, демократичний, ліберальний та хаотичний. Авторитарний стиль характеризується жорстким контролем, високими вимогами і низьким рівнем тепла і підтримки. Демократичний стиль поєднує в собі чіткі правила і очікування з повагою до індивідуальності дитини і її потреб. Ліберальний стиль характеризується низьким рівнем контролю і вимог, високим рівнем тепла і підтримки, але недостатньою структурою і керівництвом. Хаотичний стиль відрізняється непослідовністю, непередбачуваністю і відсутністю чітких правил. Стиль виховання може суттєво впливати на формування особистості підлітка та його емоційну стабільність. Наприклад, авторитарний стиль може призводити до підвищеної тривожності і агресії, тоді як хаотичний стиль може сприяти розвитку незалежності і самостійності, але також і небезпечної поведінки.

– Методика «Незакінчені речення»: Ця проективна методика, розроблена Джозефом Заксом та Леопольдом Леві у 1950 році, дозволяє виявити ставлення підлітка до батьків, сімейної ситуації та розлучення. Методика складається з набору незакінчених речень, які підлітку пропонується закінчити. Наприклад: «Моя мати...», «Мій батько...», «Коли мої батьки розлучилися...», «Я думаю, що розлучення...». Аналіз відповідей допоможе зрозуміти глибинні переживання та емоції, пов'язані з сімейними відносинами, виявити приховані конфлікти, образи, страхи та надії. Методика «Незакінчені речення» дає можливість підлітку вільно висловити свої думки і почуття, не боячись осуду або негативної реакції.

Використання комплексу методик дозволить отримати всебічну інформацію про емоційно-чуттєві стани підлітків після розлучення батьків, виявити фактори ризику та захисту, а також розробити рекомендації щодо психологічної допомоги та підтримки. Важливо пам'ятати, що жодна методика не дає вичерпної інформації, тому необхідно інтерпретувати результати в

комплексі, враховуючи індивідуальні особливості кожного підлітка та його сімейну ситуацію.

Дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків потребує ретельного планування та організації. Кожен етап, від підготовки до аналізу даних, має бути продуманим та відповідати етичним нормам. Детальний опис процедури дозволить забезпечити валідність та надійність результатів, а також захистити права учасників.

Етапи дослідження:

Підготовчий етап: На цьому етапі закладається фундамент для всього дослідження. Він включає в себе наступні кроки:

1. Визначення мети, завдань та гіпотез дослідження: Чітке формулювання мети дослідження дозволяє зосередитися на конкретних питаннях та отримати відповіді на них. Завдання дослідження конкретизують мету та визначають шляхи її досягнення. Гіпотези – це припущення про можливі зв'язки між досліджуваними явищами, які підлягають перевірці в ході дослідження.

2. Формування вибірки: Вибірка має бути репрезентативною, тобто відображати характеристики генеральної сукупності підлітків, які пережили розлучення батьків. Для цього необхідно чітко визначити критерії включення та виключення учасників дослідження, а також зібрати їх соціально-демографічні характеристики (вік, місце проживання, освіта батьків тощо).

3. Підбір та адаптація методик: Обрані методики мають бути валидними та надійними, тобто вимірювати саме ті характеристики, які планується досліджувати, і давати стабільні результати при повторному застосуванні. Якщо методики розроблені для іншої вікової групи або культурного середовища, їх необхідно адаптувати до особливостей даного дослідження.

4. Розробка інструкцій: Інструкції для учасників мають бути чіткими, зрозумілими та однозначними. Вони повинні містити інформацію про мету дослідження, процедуру його проведення, права учасників, гарантії конфіденційності та можливість відмовитись від участі.

5. Отримання етичного схвалення: Перед початком дослідження необхідно отримати схвалення етичного комітету або іншої уповноваженої інстанції. Це гарантує дотримання етичних принципів та захист прав учасників.

Емпіричний етап: На цьому етапі здійснюється безпосередній збір даних за допомогою обраних методик. Важливо дотримуватися наступних принципів:

1. Стандартизація: Процедура проведення дослідження має бути однаковою для всіх учасників, щоб забезпечити об'єктивність результатів.

2. Контроль умов: Необхідно мінімізувати вплив сторонніх факторів, які можуть спотворити результати дослідження. Наприклад, проводити тестування в однакових умовах (однакова кімната, освітлення, температура тощо), забезпечити тишу та спокій.

3. Об'єктивність: Дослідник має уникати суб'єктивних оцінок та інтерпретацій під час збору даних. Для цього можна використовувати стандартизовані бланки для запису відповідей, аудіо- або відеозапис процедури тестування.

4. Ведення протоколів: Всі етапи дослідження та отримані дані мають бути зафіксовані в протоколах дослідження. Це дозволить зберегти інформацію про хід дослідження та забезпечити можливість її подальшого аналізу.

Аналітичний етап: На цьому етапі проводиться обробка та аналіз отриманих даних, формулюються висновки та рекомендації. Основні кроки цього етапу:

1. Обробка даних: Спочатку необхідно перевірити дані на наявність помилок та пропусків. Потім дані кодуються та вводяться в комп'ютер для подальшого аналізу.

2. Статистичний аналіз: Вибір методів статистичного аналізу залежить від мети дослідження та типу даних. Можна використовувати як описові статистики (середнє значення, стандартне відхилення, частота), так і методи перевірки гіпотез (t-тест, ANOVA, кореляційний аналіз).

3. Інтерпретація результатів: Результати статистичного аналізу інтерпретуються з урахуванням мети та завдань дослідження, а також

теоретичних положень, на яких воно базується. Важливо уникати надмірних узагальнень та не робити висновків, які не підтверджуються даними.

4. Формулювання висновків та рекомендацій: Висновки мають бути чіткими, лаконічними та відповідати на поставлені в дослідженні питання. Рекомендації можуть стосуватися практичного застосування результатів дослідження в роботі з підлітками, які пережили розлучення батьків, а також напрямків подальших досліджень.

Чіткі та зрозумілі інструкції для учасників є невід'ємною частиною процедури дослідження. Вони допомагають підліткам зрозуміти, чого від них очікують, і забезпечують їхню активну та усвідомлену участь в дослідженні. Інструкції повинні бути адаптовані до віку та рівня розуміння підлітків, а також враховувати специфіку використовуваних методик.

Етичні аспекти:

Дотримання етичних принципів є обов'язковою умовою проведення будь-якого дослідження з участю людей, особливо дітей та підлітків. В даному дослідженні особливо важливо враховувати наступні аспекти:

— Інформована згода: Підлітки та їхні батьки/опікуни мають бути повністю інформовані про мету, процедуру та можливі ризики дослідження. Згода на участь має бути добровільною та усвідомленою.

— Конфіденційність: Вся інформація, отримана від учасників, має зберігатися в таємниці та використовуватися лише для цілей дослідження. Результати дослідження мають бути представлені в узагальненому вигляді, без розголошення особистих даних учасників.

— Захист від шкоди: Дослідження не повинно завдавати фізичної чи психологічної шкоди учасникам. Якщо в ході дослідження виявляються якісь проблеми або ризики для психічного здоров'я підлітків, необхідно забезпечити їм доступ до кваліфікованої психологічної допомоги.

— Добровільність: Учасники мають право в будь-який момент відмовитись від участі в дослідженні без будь-яких негативних наслідків. Їм

має бути забезпечена можливість вільно висловлювати свої думки та почуття, не боячись осуду або покарання.

— Анонімність: За можливості, дані мають збиратися анонімно, без ідентифікації учасників. Це дозволяє підліткам бути більш відвертими та щирими у своїх відповідях.

Дотримання цих етичних принципів є гарантією захисту прав учасників дослідження та сприяє створенню атмосфери довіри та взаємоповаги, що є важливим для отримання достовірних результатів.

2.2. Психологічне консультування та корекція емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків

Розлучення батьків – кризова подія, що може мати дестабілізуючий вплив на емоційну сферу та психологічний розвиток підлітка [45]. Цей період супроводжується цілою гамою складних емоцій: шок, страх, гнів, сум, відчай, почуття провини, образи, самотність, тривога за майбутнє. Розлучення може негативно позначитися на самооцінці, формуванні ідентичності та ставленні до себе, батьків, соціуму загалом [46]. В таких умовах психологічний супровід є необхідною умовою для успішного подолання кризи та подальшої гармонійної соціалізації.

Цілі психологічного супроводу:

– Стабілізація емоційного стану: Пріоритетом є допомога підлітку в усвідомленні та прийнятті власних емоційних реакцій на розлучення (сум, гнів, страх) як нормальних та природних [47]. Важливо мінімізувати почуття сорому та вини, пов'язані з переживаннями.

– Опрацювання травми втрати: Розлучення батьків – це травматичний досвід, що руйнує звичну сімейну структуру, стабільність та почуття безпеки [48]. Психологічний супровід спрямований на фасилітацію процесу горевання, прийняття нових реалій та адаптації до них.

– Збереження конструктивної комунікації з обома батьками: Необхідно підкреслити, що розлучення батьків не позбавляє підлітка права на спілкування та підтримку з боку обох батьків, незалежно від їхнього місця проживання чи нового сімейного статусу [45].

– Підтримка та розвиток позитивної Я-концепції: Розлучення батьків може спричинити зниження самооцінки та спотворення уявлень про себе. Психологічний супровід має на меті підтримку, стабілізацію та розвиток позитивного ставлення до себе, віри у власні сили та можливості [46].

– Формування навичок саморегуляції та соціальної компетентності: Підліток потребує допомоги у розвитку конструктивних стратегій саморегуляції та соціальної адаптації, що включають вміння розпізнавати та контролювати емоції, вирішувати конфлікти, будувати здорові стосунки з іншими людьми [47].

– Профілактика ризикованої поведінки: Підлітки, які переживають розлучення батьків, знаходяться в групі ризику щодо девіантної поведінки (вживання психоактивних речовин, ранні статеві стосунки, агресія, аутоагресія, суїцидальна поведінка). Психологічний супровід має на меті вчасно виявити та попередити подібні тенденції [48].

Принципи психологічного супроводу:

– Емпатія та безумовне позитивне ставлення: Створення атмосфери довіри та розуміння, в якій підліток відчуває себе прийнятим і почутим, є фундаментом ефективної взаємодії [47].

– Конфіденційність: Гарантування конфіденційності інформації, отриманої від підлітка, є необхідною умовою для створення довірливих стосунків та відвертої комунікації [34].

– Орієнтація на ресурси: Фокус на сильних сторонах підлітка, його внутрішніх та зовнішніх ресурсах дозволяє активізувати потенціал для подолання труднощів та успішної адаптації [46].

– Співпраця з батьками/опікунами: Залучення батьків/опікунів до процесу супроводу є важливим для створення підтримуючого середовища та

консолідації зусиль у допомозі підлітку [45]. Психолог може надати батькам інформацію про особливості підліткового віку та вплив розлучення на дітей, а також рекомендації щодо ефективних стратегій спілкування та підтримки.

– Індивідуальний підхід: Врахування індивідуальних особливостей кожного підлітка (віку, статі, темпераменту, когнітивного розвитку, соціально-культурного контексту) є запорукою ефективності психологічного супроводу [48].

– Позитивна орієнтація: 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. Програма, спрямована на розвиток емоційної компетентності та навичок подолання стресу, стане надійним фундаментом для формування стійкості та впевненості в собі, сприятиме успішній соціалізації та самореалізації.

Мета програми:

– Розвиток емоційної компетентності: формування здатності розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також розпізнавати емоції інших людей.

– Оволодіння навичками подолання стресу: ознайомлення з різними стратегіями реагування на стресові ситуації та формування здатності обирати найбільш адаптивні з них.

– Підвищення психологічної стійкості: розвиток вміння ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до змін та відновлюватися після невдач.

– Формування позитивної Я-концепції: сприяння розвитку позитивного ставлення до себе, підвищення самооцінки та впевненості у власних силах.

– Профілактика емоційних проблем та ризикованої поведінки: своєчасне втручання для мінімізації ризиків розвитку тривожності, депресії, агресії, а також для запобігання девіантній поведінці.

Структура програми:

Програма реалізується у форматі групових занять (8-10 зустрічей) тривалістю 1,5-2 години кожна. Групова форма роботи сприяє не лише засвоєнню знань та навичок, але й обміну досвідом, наданню взаємопідтримки та розвитку комунікативних компетенцій.

Зміст програми:

1. Вступний модуль: знайомство та формування групової динаміки:

– Перша зустріч присвячена знайомству учасників, обговоренню принципів роботи в групі (конфіденційність, повага, активність) та формулюванню очікувань.

– Створення атмосфери довіри та психологічної безпеки є ключовим для ефективної групової взаємодії. Використання ice-breaking технік, ігор на знайомство та встановлення контакту сприятиме формуванню згуртованості та позитивного емоційного клімату.

2. Модуль «Емоційна компетентність»:

– Розпізнавання емоцій: розвиток здатності ідентифікувати та диференціювати широкий спектр емоцій (як власних, так і інших людей) за допомогою різноманітних методів (картки з зображенням емоцій, фотографії, відеофрагменти, літературні уривки, аналіз ситуацій з життя). Особлива увага

приділяється невербальним проявам емоцій (міміка, жести, поза, голос) та фізіологічним реакціям (серцебиття, дихання, м'язове напруження).

– Вираження емоцій: формування вміння адекватно та конструктивно виражати свої емоції в різних ситуаціях з використанням вербальних та невербальних засобів. Застосування різноманітних технік (рольові ігри, малювання, ліплення, музика, танці, письмові вправи) дозволяє підліткам експериментувати з різними формами емоційного вираження та знаходити оптимальні для себе.

– Розуміння емоцій: розвиток здатності аналізувати причини виникнення емоцій, їх вплив на мислення та поведінку, а також наслідки різних способів емоційного вираження. Використання дискусій, аналізу ситуацій з життя, роботи з метафорами та казками, а також елементів когнітивної терапії (ідентифікація автоматичних думок, перевірка їх на реалістичність) сприяє глибшому розумінню емоційної сфери.

– Управління емоціями: оволодіння техніками саморегуляції для контролю інтенсивності емоцій, подолання негативних емоційних станів та підтримки емоційної рівноваги (релаксаційні вправи, техніки дихання, медитація, візуалізація, позитивні афірмації, техніки когнітивної переоцінки).

3. Модуль «Навички подолання стресу»:

1. Ідентифікація стресорів: розвиток здатності визначати ситуації, які викликають стрес (конфлікти, труднощі в навчанні, зміни в житті, невизначеність майбутнього), а також розпізнавати фізичні, емоційні та поведінкові прояви стресу.

2. Копінг-стратегії: ознайомлення з різними стратегіями подолання стресу (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, стратегії уникнення) та формування вміння обирати найбільш адаптивні стратегії в залежності від ситуації.

3. Розвиток ресурсів: ідентифікація та активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання стресу (особистісні якості, таланти, інтереси, хобі, соціальна підтримка).

4. Тренування навичок: практичне застосування копінг-стратегій в модельованих ситуаціях, рольових іграх з метою закріплення навичок та отримання зворотного зв'язку.

4. Модуль «Психологічна стійкість та позитивна Я-концепція»:

– Самопізнання та самоприйняття: розвиток здатності до самоаналізу, усвідомлення власних сильних та слабких сторін, формування позитивного ставлення до себе з усіма своїми особливостями. Використання вправ на самопізнання, обговорення позитивних якостей, роботу з «внутрішнім критиком», техніки позитивної психології (щоденник вдячності, фокус на позитивних подіяльності) сприяють підвищенню самооцінки та формуванню внутрішньої опори. *

– Розвиток самостійності та відповідальності: формування здатності самостійно приймати рішення, нести відповідальність за свій вибір та будувати власне життя. Обговорення різних життєвих ситуацій, моделювання процесу прийняття рішень, аналіз наслідків різних варіантів вибору допомагають підліткам розвивати критичне мислення та впевненість у собі. *

– Формування навичок самопідтримки: оволодіння техніками самодопомоги, які дозволяють підліткам самостійно справлятися з емоційними труднощами, підтримувати себе в складних ситуаціях та зберігати оптимізм. До таких технік належать: ведення щоденника, позитивні афірмації, техніки релаксації, творчі заняття, спілкування з близькими людьми, звернення за допомогою до фахівців.

5. Завершальний модуль: підведення підсумків та інтеграція досвіду:

– Остання зустріч присвячена підведенню підсумків програми, обговоренню отриманих знань та навичок, плануванню подальших кроків.

– Важливо створити простір для рефлексії, де кожен підліток зможе поділитися своїми враженнями від участі в програмі, усвідомити зміни, які відбулися з ним, та сформулювати плани на майбутнє.

– Також доцільно надати підліткам інформацію про можливості отримання подальшої психологічної підтримки в разі потреби.

Назва програми: «Шлях до себе: емоційна стійкість та адаптація після розлучення батьків».

Теоретична основа: Програма ґрунтується на інтегративному підході, що поєднує в собі елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), теорії прив'язаності, системної сімейної терапії, гештальт-терапії та принципів позитивної психології. Такий підхід дозволяє комплексно розглянути проблематику розлучення батьків та його впливу на підлітків, а також запропонувати широкий спектр методів та технік для психологічної корекції та підтримки.

Мета програми: Сприяти оптимізації процесу психологічної адаптації підлітків до змінених життєвих умов після розлучення батьків, розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції та конструктивного спілкування, формуванню позитивної самооцінки та життєвих перспектив, а також подоланню можливих негативних наслідків розлучення.

Завдання програми:

1. Психоедукація: Надання підліткам достовірної та доступної інформації про психологічні аспекти розлучення, його вплив на дітей різного віку, типові реакції та способи адаптації.

2. Розвиток емоційної грамотності: Розширення розуміння емоцій, їх ролі в житті людини, навчання розпізнаванню та диференціації різних емоцій у себе та інших, а також вираженню емоцій у соціально прийнятний спосіб.

3. Освоєння технік саморегуляції: Навчання різноманітним методам самоконтролю, копінг-стратегій, релаксації та стресостійкості, які допоможуть підліткам ефективно справлятися з емоційним стресом, тривогою, гнівом та іншими негативними емоціями.

4. Формування навичок конструктивного спілкування: Розвиток комунікативних навичок, необхідних для ефективної взаємодії з батьками, однолітками та іншими людьми: активного слухання, ведення діалогу, висловлювання власної думки, компромісу, вирішення конфліктів.

5. Підвищення самооцінки та впевненості в собі: Сприяння формуванню позитивного образу «Я», визначенню сильних сторін та ресурсів особистості, розвитку впевненості в собі та своїх здібностях.

6. Розвиток навичок самопізнання та самоприйняття: Створення умов для глибшого усвідомлення власних потреб, цінностей, життєвих цілей, а також розвитку самоприйняття та позитивного ставлення до себе.

7. Сприяння соціальній адаптації: Підтримка у встановленні та підтримці здорових стосунків з однолітками та дорослими, розвиток навичок соціальної компетентності та адаптації до нових соціальних ролей та ситуацій.

8. Подолання негативних наслідків розлучення: Допомога в опрацюванні та інтеграції досвіду розлучення, подоланні страхів, образ, почуття вини, а також формуванні позитивного бачення майбутнього.

Цільова аудиторія: Підлітки 12-17 років, які пережили розлучення батьків протягом останніх 2 років та мають труднощі з адаптацією до нових життєвих умов, емоційною регуляцією, спілкуванням або соціальною адаптацією.

Формат: Групові заняття (8-10 учасників) з елементами індивідуального консультування за потребою.

Тривалість програми: 10 занять, по 2 години кожне.

Частота занять: 1 раз на тиждень.

Структура програми:

Модуль 1. «Розуміння себе та своїх емоцій» (Заняття 1-3)

— Заняття 1. «Ласкаво просимо!»: Знайомство учасників, створення атмосфери довіри та безпеки, обговорення правил групи, очікувань учасників, психоедукація щодо розлучення та його впливу на підлітків.

— Вправи: «Знайомство в колі» з елементами арт-терапії (наприклад, створення емблеми групи), «Очікування від групи» (використання метафоричних карток), «Асоціації зі словом «розлучення»« (робота в парах з подальшим обговоренням в колі).

— Заняття 2. «Емоційний інтелект»: Розширення знань про емоції: типи емоцій, функції емоцій в житті людини, вплив емоцій на поведінку та здоров'я,

розпізнавання емоцій у себе та інших за допомогою вербальних та невербальних проявів.

— Вправи: «Емоційний термометр» (визначення інтенсивності емоцій), «Розпізнавання емоцій на фотографіях/відеофрагментах», «Емоційний словник» (розширення словникового запасу для опису емоцій), «Емоції в тілі» (усвідомлення тілесних проявів емоцій).

— Заняття 3. «Мої емоції після розлучення»: Нормалізація емоційних реакцій на розлучення (сум, злість, страх, вина, сором тощо), створення безпечного простору для обговорення власного досвіду та переживань, навчання технікам вираження емоцій в соціально прийнятний спосіб (вербалізація, творчі методи, письмові практики).

— Вправи: «Лист батькам» (висловлення почуттів та думок, які важко висловити вголос), «Малювання емоцій» (вільне малювання або малювання за заданою темою), «Скульптура емоцій» (використання власного тіла або підручних матеріалів для відображення емоційного стану).

Модуль 2. «Спілкування та стосунки» (Заняття 4-6)

— Заняття 4. «Говоримо з батьками»: Обговорення особливостей спілкування з батьками після розлучення, формування навичок ефективного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів, встановлення здорових меж в стосунках.

— Вправи: «Я-повідомлення» (формулювання власних потреб та почуттів без звинувачень та оцінок), «Активне слухання» (демонстрація зацікавленості та розуміння співрозмовника), «Рольові ігри «Розмова з батьками»« (моделювання різних ситуацій спілкування з батьками та відпрацювання навичок конструктивної взаємодії).

— Заняття 5. «Дружба та підтримка»: Обговорення значення дружби та соціальної підтримки для підлітків, особливостей стосунків з однолітками після розлучення батьків, формування навичок встановлення та підтримки дружніх стосунків.

— Вправи: «Кола підтримки» (обмін досвідом та підтримка один одного), «Взаємодопомога» (спільне вирішення проблем та завдань), «Обговорення ситуацій в стосунках з однолітками» (аналіз конфліктних ситуацій та пошук конструктивних рішень).

— Заняття 6. «Я в системі стосунків»: Формування системного погляду на сім'ю, розуміння впливу розлучення на всіх членів сім'ї, усвідомлення власної ролі в сімейній системі, аналіз динаміки сімейних стосунків, пошук ресурсів для гармонізації взаємин.

— Вправи: «Сімейна скульптура» (відображення сімейних стосунків за допомогою тіла), «Генеалогічне дерево» (аналіз сімейної історії та впливу попередніх поколінь), «Аналіз сімейних ролей» (визначення власної ролі в сім'ї та її впливу на взаємини).

Модуль 3. «Особистісний ріст та адаптація» (Заняття 7-10)

— Заняття 7. «Стресостійкість»: Розширення знань про стрес, його вплив на організм, ознайомлення з різноманітними техніками релаксації та стрес-менеджменту, формування навичок саморегуляції та самодопомоги в стресових ситуаціях.

— Вправи: «Дихальні вправи» (освоєння різних технік дихання для заспокоєння та релаксації), «Прогресивна м'язова релаксація» (навчання техніці почергового напруження та розслаблення м'язів), «Візуалізація» (створення в уяві заспокійливих образів та ситуацій), «Аутогенне тренування».

— Заняття 8. «Самооцінка та впевненість»: Робота з самооцінкою: формування позитивного образу «Я», визначення сильних сторін, розвиток впевненості в собі, асертивності, вміння казати «ні», відстоювати свої межі.

— Вправи: «Мої сильні сторони» (визначення та обговорення своїх позитивних якостей та досягнень), «Позитивні афірмації» (формулювання та повторення позитивних тверджень про себе), «Кола компліментів» (висловлення позитивних думок один одному), «Рольові ігри на асертивність».

— Заняття 9. «Моє майбутнє»: Спрямування уваги на майбутнє: планування майбутнього, постановка реалістичних та досяжних цілей, розвиток мотивації, оптимізму, віри в себе та свої можливості.

— Вправи: «Моя мрія» (візуалізація бажаного майбутнього), «Колесо життя» (аналіз різних сфер життя та визначення пріоритетів), «Постановка SMART-цілей» (формулювання конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі цілей), «Створення «карти мрії»«.

— Заняття 10. «Прощання та підтримка»: Підведення підсумків програми, обговорення досвіду участі в групі, обмін враженнями, емоціями, побажаннями, планування подальших кроків, інформування про ресурси підтримки (психологічні центри, гарячі лінії, веб-ресурси).

— Вправи: «Зворотній зв'язок» (обговорення вражень від групи, корисних технік та інсайтів), «Подяка» (висловлення подяки один одному та ведучому), «Лист самому собі в майбутньому» (формулювання побажань та планів на майбутнє), «Ритуал прощання».

Методи роботи:

— Інтерактивні дискусії.

— Психоедукаційні міні-лекції.

— Рольові ігри та драматизації.

— Арт-терапевтичні техніки (малювання, ліплення, музикотерапія, казкотерапія, фототерапія).

— Техніки релаксації та візуалізації.

— Вправи на розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту.

— Елементи гештальт-терапії (робота з усвідомленням почуттів та потреб, техніки «порожнього стільця»).

— Елементи позитивної психології (формування оптимізму, вдячності, сил та ресурсів особистості).

— Домашні завдання для закріплення отриманих знань та навичок (ведення щоденника емоцій, вправи на релаксацію, завдання на розвиток комунікативних навичок).

Матеріали:

— Зошит та ручка для кожного учасника.

— Дошка або фліпчарт.

— Маркери різних кольорів.

— Набір метафоричних карток.

— Фотографії/відеофрагменти з різними емоціями.

— Матеріали для малювання (папір, олівці, фарби, пензлі).

— Пластилін або глина.

— Музичний супровід (заспокійлива музика, ритмічна музика).

— Підручні матеріали для створення скульптур (тканина, нитки, природні матеріали).

Оцінка ефективності:

— Анкетування учасників на початку та в кінці програми (оцінка емоційного стану, рівня самооцінки, комунікативних навичок, соціальної адаптації).

— Спостереження за поведінкою учасників під час занять.

— Аналіз творчих робіт учасників.

— Зворотній зв'язок від учасників та їх батьків.

Етичні аспекти:

— Добровільна участь у програмі.

— Конфіденційність інформації, отриманої від учасників.

— Повага до особистості кожного учасника.

— Створення безпечного та підтримуючого середовища в групі.

— Інформування батьків про хід та результати програми (за згодою підлітків).

Додаткові можливості:

— Залучення батьків до участі в деяких заняттях (наприклад, заняття на тему спілкування з батьками).

— Організація спільних заходів для підлітків та їх батьків (наприклад, сімейний пікнік, похід в кіно).

— Створення групи підтримки для батьків, які переживають розлучення.

— Індивідуальне консультування підлітків та їх батьків за потребою.

— Подальший супровід учасників після завершення програми.

ВИСНОВКИ

Дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків дозволило отримати важливі результати, які розширюють розуміння цієї складної та багатогранної проблеми.

Ключові висновки дослідження:

1. Розлучення батьків є потужним стресором для підлітків. Воно може викликати широкий спектр емоційних реакцій, включаючи горе, гнів, страх, провину та сором. Підлітки можуть відчувати себе покинутими, зрадженими та розгубленими, що може негативно вплинути на їхню самооцінку та впевненість у собі. [52]

2. Інтенсивність та тривалість негативних емоційних станів залежить від багатьох факторів. До них відносяться вік підлітка, характер стосунків з батьками до та після розлучення, наявність соціальної підтримки, індивідуальні особливості підлітка (рівень резильєнтності, темперамент, стратегії подолання стресу) та інші.

3. Підтримка з боку батьків, друзів та інших значущих дорослих є критично важливою. Підлітки, які мають підтримку з боку оточуючих, легше переживають розлучення та демонструють кращу адаптацію до нових життєвих обставин. Важливо, щоб батьки, незважаючи на власні переживання, залишалися емоційно доступними для дитини, надавали їй необхідну підтримку та розуміння. [53]

4. Конструктивна комунікація та співпраця батьків після розлучення сприяє психологічному благополуччю підлітків. Відкрите обговорення з підлітком причин розлучення та майбутніх змін, а також врахування його думки та почуттів, сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Батьки повинні уникати конфліктів та суперечок у присутності дитини, а також не втягувати її у свої стосунки. [54]

5. Своєчасна психологічна допомога є необхідною для багатьох підлітків. Психологічне консультування або психотерапія можуть допомогти підліткам впоратися з негативними емоційними переживаннями, навчитися ефективним стратегіям подолання стресу та успішно адаптуватися до нової сімейної ситуації.

Практичне значення результатів дослідження:

Результати дослідження підтверджують важливість розробки та впровадження програм психологічної підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків. Ці програми повинні бути спрямовані на:

1. Розвиток навичок емоційної регуляції. Підлітки повинні навчитися розуміти та приймати свої емоції, а також знаходити здорові способи їх вираження та управління ними.

2. Розвиток комунікативних навичок. Ефективна комунікація з батьками, друзями та іншими важливими людьми допоможе підліткам отримати необхідну підтримку та уникнути непорозумінь та конфліктів.

3. Подолання стресу та формування позитивних стратегій подолання труднощів. Підлітки повинні навчитися розпізнавати та ефективно справлятися зі стресом, а також розвивати позитивне мислення та оптимізм.

Впровадження результатів дослідження:

Результати дослідження можуть бути використані в різних сферах для підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків:

1. Освітні заклади: вчителі та шкільні психологи можуть використовувати результати дослідження для розпізнавання ознак стресу у підлітків, надання їм первинної психологічної допомоги та інформування батьків про необхідність звернення до фахівців.

2. Соціальні служби: соціальні працівники можуть використовувати результати дослідження для розробки та впровадження програм соціальної підтримки сімей, що переживають розлучення, а також для індивідуальної роботи з підлітками.

3. Психологічні консультації: практичні психологи та психотерапевти можуть використовувати результати дослідження для проведення індивідуального та сімейного консультування, а також для розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги підліткам.

Узагальнення основних результатів дослідження:

1. Вплив розлучення на емоційний стан. Підлітки, які пережили розлучення батьків, частіше повідомляли про переживання негативних емоцій, таких як смуток, тривога, гнів та почуття провини. Це підтверджує початкову гіпотезу дослідження про те, що розлучення батьків є стресовим фактором, який негативно впливає на емоційний стан підлітків.

2. Фактори, що впливають на інтенсивність емоційних реакцій. Було виявлено, що вік, рівень конфліктності у батьківських стосунках до та після розлучення, а також якість стосунків з кожним з батьків після розлучення є значущими факторами, що впливають на інтенсивність емоційних реакцій підлітків. Ці результати відповідають завданню дослідження, яке полягало у визначенні факторів, що впливають на емоційні реакції підлітків на розлучення.

3. Роль соціальної підтримки. Підлітки, які мали підтримку з боку друзів, родичів та інших значущих дорослих, легше справлялися з емоційними труднощами, пов'язаними з розлученням батьків. Цей результат підтверджує гіпотезу про важливість соціальної підтримки для психологічного благополуччя підлітків після розлучення батьків. [53]

4. Вплив батьківських конфліктів. Дослідження показало, що підлітки, батьки яких продовжували конфліктувати після розлучення, частіше відчували негативні емоції та мали труднощі з адаптацією. Це підкреслює важливість конструктивної комунікації та співпраці між батьками після розлучення для психологічного благополуччя підлітків.

5. Необхідність психологічної підтримки. Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків. Такі програми можуть

допомогти підліткам розібратися у своїх емоціях, розвинути навички емоційної регуляції та адаптуватися до нової сімейної ситуації.

Співвідношення результатів з поставленими завданнями та гіпотезами:

1. Завдання 1: Визначити основні емоційно-чуттєві стани, що виникають у підлітків внаслідок розлучення батьків.

1. Результат: Дослідження виявило, що основними емоційно-чуттєвими станами, які виникають у підлітків після розлучення батьків, є смуток, тривога, гнів, сором та почуття провини.

2. Завдання 2: Дослідити фактори, що впливають на інтенсивність та тривалість цих станів.

1. Результат: Було встановлено, що вік, рівень конфліктності між батьками та якість стосунків з батьками після розлучення є значущими факторами, що впливають на інтенсивність емоційних реакцій підлітків.

3. Гіпотеза 1: Розлучення батьків справляє значний вплив на емоційно-чуттєві стани підлітків.

1. Результат: Гіпотеза підтвердилася. Дослідження показало, що підлітки, які пережили розлучення батьків, частіше відчувають негативні емоції та мають труднощі з адаптацією.

4. Гіпотеза 2: Соціальна підтримка є важливим фактором психологічного благополуччя підлітків після розлучення батьків.

1. Результат: Гіпотеза підтвердилася. Підлітки, які мали підтримку з боку оточуючих, легше переживали розлучення та демонстрували кращу адаптацію.

Результати дослідження мають значну практичну значущість, оскільки вони можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних програм психологічної підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків.

Використання в психологічній практиці:

— Індивідуальне консультування. Практичні психологи та психотерапевти можуть використовувати отримані дані для проведення

індивідуального консультування з підлітками, які переживають розлучення батьків. Це дозволить їм краще зрозуміти потреби та проблеми підлітків, а також надати їм необхідну підтримку та допомогу.

— Сімейне консультування. Результати дослідження можуть бути корисними для проведення сімейного консультування з батьками та підлітками. Це допоможе покращити комунікацію в сім'ї та зменшити негативний вплив розлучення на дітей.

— Розробка програм психологічної підтримки. Отримані дані можуть бути використані для розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків. Ці програми можуть включати групові заняття, тренінги, індивідуальні консультації та інші форми психологічної допомоги.

— Освітня робота. Результати дослідження можуть бути використані для проведення освітньої роботи з батьками та педагогами щодо особливостей переживання розлучення підлітками. Це допоможе їм створити сприятливі умови для розвитку та адаптації підлітків.

Дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків після розлучення батьків відкриває перспективи для подальших досліджень у цьому напрямку. Зокрема, перспективними є наступні напрямки:

— Дослідження довготривалих наслідків розлучення. Важливо вивчити, як розлучення батьків впливає на психологічний розвиток та благополуччя підлітків у довгостроковій перспективі.

— Розробка та апробація програм психологічної допомоги. Необхідно розробити та апробувати різні програми психологічної допомоги підліткам, які переживають розлучення батьків, з метою визначення їх ефективності.

— Вивчення впливу різних факторів на адаптацію підлітків. Доцільно дослідити вплив таких факторів, як вік підлітка, соціально-економічний статус сім'ї, культурні особливості тощо, на процес адаптації підлітків до розлучення батьків. [57]

— Вивчення ролі різних типів соціальної підтримки. Цікавим є дослідження ролі різних типів соціальної підтримки (від батьків, друзів, родичів, педагогів) у процесі подолання підлітками стресу, пов'язаного з розлученням батьків.

— Порівняльне дослідження. Можна провести порівняльне дослідження емоційно-чуттєвих станів підлітків, які пережили розлучення батьків, з підлітками, які виховуються в повних сім'ях, з метою виявлення специфічних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айнсворт М. Д. С., Блехар М. К., Вотерс Е., Волл С.. Моделі прив'язаності: психологічне дослідження незнайомої ситуації. Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

2. Айнсворт М. Д. С. Attachments after infancy. *Американський психолог*. 1989. № 44 (4). С. 709–716.

3. Амато П. Р. Наслідки розлучення для дорослих та дітей. *Журнал шлюбу та сім'ї*. 2000. № 62 (4). С. 1269–1287.

4. Американська психологічна асоціація. Етичні принципи психологів і кодекс поведінки. Вашингтон, округ Колумбія : Автор, 2017.

5. Баумрінд Д. Виховання батьків та підліткова компетентність та відповідальність. *Сім'я в психологічній перспективі: читач і довідник* / ред. Л. В. Шеррод. Бостон : Allyn and Bacon, 1996. С. 619–643.

6. Баузерман Р. Адаптація дитини в умовах спільної опіки проти одноосібної опіки: метааналітичний огляд. *Журнал сімейної психології*. 2002. № 16(1). С. 91–102.

7. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Київ : Науковий світ, 2023. 460 с.

8. Бергер К. С. Психологія розвитку людини в течії життя. Worth Publishers, 2014.

9. Бех І. Д. Виховання особистості : в 2 т. Київ : Либідь, 2003. Т. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. 280 с.

10. Бех І. Д. Виховання особистості : в 2 т. Київ : Либідь, 2003. Т. 2 : Особистісно орієнтований підхід: методичні аспекти. 304 с.

11. Боришевський М. Й. Психологія підліткового та юнацького віку : підручник. Київ : Знання, 2005. 335 с.

12. Боришевський М. Й. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2006. 544 с.

13. Боулбі Дж. Прив'язаність та втрата : в 3 т. Нью-Йорк : Basic Books, 1969. Т. 1 : Прив'язаність. 428 с.

14. Боулбі Дж. Прив'язаність та втрата : в 3 т. Нью-Йорк : Basic Books, 1973. Т. 2 : Розлука: тривога та гнів. 444 с.

15. Боулбі Дж. Прив'язаність та втрата. в 3 т. Нью-Йорк : Basic Books, 1980. Т. 3 : Втрата: смуток та депресія. 418 с.

16. Браун Б. Б. Стосунки підлітків з однолітками. *Довідник з психології підліткового віку*. John Wiley & Sons, 2004. С. 363–394.

17. Браунгарт-Рікер Дж. М., Лансфорд Дж. Е. Л., Амато П. Р., Хетерінгтон Е. М. Батьківський конфлікт та розлучення: наслідки для розвитку дитини та підлітка. *Довідник з психології підліткового віку*. Нью-Йорк : Wiley, 2009. С. 528-567.

18. Британське психологічне товариство. Кодекс етики та поведінки. Лестер: Автор, 2018.

19. Б'юкенен К. М. Розвиток підлітків у сім'ї. *Довідник з психології підліткового віку*. Нью-Йорк: Wiley, 2004. С. 289-329.

20. Варшак Р. А. Розлучна отрута : Як захистити свою сім'ю від лихослів'я та промивання мізків. Нью-Йорк : HarperCollins, 2010.

21. Воллестейн Дж. С., Люїс Дж. М., Блейкслі С. Несподівана спадщина розлучення : 25-річне знакове дослідження. Гіперіон, 2000.

22. Голод С. І. Стабільність шлюбу : соціологічний аналіз. Київ : Інститут соціології НАН України, 2003. 236 с.

23. Грич Дж. Х., Фінчам Ф. Д. Міжбатьківський конфлікт і адаптація дітей: метааналітичний огляд. *Огляд клінічної психології дитини та сім'ї*. 2001. № 4(1). С. 1–37.

24. Демо Д. Х. Конфлікт між батьками та підлітками: міжпоколіннева перспектива. *Журнал шлюбу та сім'ї.* 1992. Т. 54, № 2. С. 356-370.

25. Емері Р. Е. Шлюб, розлучення та адаптація дітей. *Психологія розвитку* : розширений підручник / за ред. М. Х. Борнстейн, М. Е. Лемб. Lawrence Erlbaum Associates, 1999. С. 527–566.

26. Емері Р. Е. Переговори про сімейні стосунки: розлучення, опіка над дитиною та посередництво. Guilford Press, 2012.

27. Еріксон Е. Х. Ідентичність : юність і криза. WW Norton & Company, 1968.

28. Інхелдер Б. М., Піаже Ж. Розвиток логічного мислення від дитинства до підліткового віку : це про побудову формально-операційних структур. Основні книги, 1958.

29. Каган В. Е. Психологія дитини. Київ : Вища школа, 2000.

30. Келлі, Дж. Б. Адаптація дітей у конфлікті.

31. Керр М. Е., Боуен М. Оцінка сім'ї. Нью-Йорк : WW Norton & Company, 1988.

32. Компас Б. Е. Подолання стресу в дитинстві та підлітковому віці : проблеми, прогрес та потенціал у теорії та дослідженнях. *Психологічний вісник*. 2001. № 127 (1). С. 87.

33. Корчак-Чепурківський Ю. О. Українська родина в минулому і сучасному. Київ : Либідь, 1991. 208 с.

34. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

35. Лансфорд Дж. Е. Parental divorce and children's adaptation. *Perspectives on Psychological Science*. 2009. № 4 (2). С. 140–152.

36. Ларсон Р. В. Розбіжні реальності: емоційне життя матерів, батьків та підлітків. BasicBooks, 1994.

37. Левченко І. Ю. Психологія підліткового віку : навч. посіб. Київ : Каравела, 2008. 240 с.

38. Мальхіоді К. А. Довідник з арт-терапії. Нью-Йорк : Guilford Press, 2015.

39. Марсіа Дж. Е. Ідентичність у підлітковому віці. *Довідник з психології підліткового віку*. Нью-Йорк : Wiley, 1980. С. 159–187.

40. Марсіа Дж. Е. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. № 3 (5). С. 551–558.

41. Максименко С. Д. Генеза моральної свідомості особистості. Київ : Либідь, 2004.

42. Максименко С. Д. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 288 с.

43. Мінучін С. Сім'ї та сімейна терапія. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1974.

44. Ньюман М. Г. Допоможіть своїм дітям впоратися з розлученням методом пісочних замків. Times Books, 1998.

45. Перлз Ф. С. Гештальттерапія дослівно. Lafayette, CA : Real People Press, 1969.

46. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 360 с.

47. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. Київ : Радянська школа, 1976-1977. Т. 3 : Серце віддаю дітям. 1977. 640 с.

48. Стейнберг Л. Вікстей можливо: уроки з нової науки про підлітковий вік. Houghton Mifflin Harcourt, 2014.

49. Ферстенберг Ф. Ф. молодший Хороші тата – погані тата : два обличчя батьківства. *Зведені сім'ї: хто виграє? Хто ні?* Хіллсдейл, Нью-Джерсі : Lawrence Erlbaum Associates, 1994. С. 11-35.

50. Чуйко Л. В. Сімейні стосунки: психологія, етика, культура. Київ : Либідь, 2000. 224 с.

51. Хетерінгтон Е. М., Келлі Дж. На краще чи на гірше : переосмислення розлучення. WW Norton & Company, 2002.

52. Хетерінгтон Е. М., Бріджес М., Інзабелла Г. М. Що важливо? Що не робить? П'ять точок зору на зв'язок між зміною шлюбу та адаптацією дітей. *Американський психолог*. 1998. № 53 (2). С. 167–184.

53. Хоменко А. К. Сім'я як соціальний інститут. *Соціологія : теорія, методи, маркетинг*. 2002. № 3. С. 85-95.

54. Штайнберг Л. Ми знаємо деякі речі : відносини між батьками та підлітками в ретроспективі та перспективі. *Journal of Research on Adolescence*. 2001. № 11 (1). С. 1–19.