

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А.І.Яблонський

“ _____ ” _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІСЛЯ КРИЗИ
РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ**

Керівник: к.психол.н., професор
Якимчук Борис Андрійович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: к.психол.н., доцент
Данилевич Лариса Арсеніївна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 667 Мз
Тазарачева Тетяна Іванівна

(П.І.Б.)

Спеціальності 053 «Психологія»

:

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Сімейна психологія з основами
психотерапії»

Миколаїв – 2024 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувач кафедри психології

_____ Андрій ЯБЛОНСЬКИЙ

«__» листопада 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **ТАЗАРАЧЕВІЙ Тетяні Іванівні**

1. **Тема роботи:** «Психологічні особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку після кризи розлучення батьків» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 229/1 від «10» вересня 2024 року.
2. **Об'єкт дослідження:** емоційна сфера дитини.
3. **Предмет дослідження:** особливості психоемоційного стану дитини, котра пережила кризову ситуацію розлучення.
4. Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження:**
 - 1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити напрямки вивчення дефініції сім'ї, описати її основні характеристики;
 - 2) проаналізувати поняття кризова ситуація та основні підходи до розуміння родинних кризових ситуацій в сучасній науці;
 - 3) визначити причини розлучень як результату кризового розвитку стосунків подружжя;

- 4) з'ясувати наслідки переживання дітьми розлучення батьків;
- 5) емпірично дослідити особливості психоемоційної сфери дітей, що пережили розлучення батьків;
- 6) розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму формування емоційної зрілості дітей молодшого шкільного віку після розлучення батьків.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Якимчук Борис Андрійович доктор психологічних наук, професор б.в.з.	6 листопада 2024 року 	18 грудня 2024 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/ п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	9 листопада 2024 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	15 листопада 2024 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	
3. 1	Розділ 1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної сфери дітей, що пережили кризу розлучення батьків	19 листопада 2024 р.
3. 2	Розділ 2. Теоретичні засади дослідження кризових ситуацій в сім'ї та їх роль у розвитку особистості дитини	20 листопада 2024 р.
3. 3	Розділ 3. Дослідження впливу кризи розлучення батьків на емоційну сферу дитини молодшого шкільного віку	21 листопада 2024 р.
4	Висновки	1 грудня 2024 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	2 грудня 2024 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	20 грудня 2024 р.

Студентка
Науковий керівник

Тетяна ТА ЗАРАЧЕВА
Борис ЯКИМЧУК

АНОТАЦІЯ

Тазарачева Т. І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку після кризи розлучення батьків. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

У дипломній роботі проведено дослідження впливу розлучення як кризової ситуації на емоційну сферу дітей молодшого шкільного віку. Визначено сучасні підходи до вивчення кризових ситуацій у сім'ї та їхнього впливу на розвиток дитини. Розроблено й апробовано корекційно-розвивальну програму, спрямовану на подолання негативних емоційних станів у дітей, що пережили розлучення батьків.

Емпірична частина включає психологічну діагностику за допомогою методик («САН», «Шкала самооцінки», «Кінетичний малюнок сім'ї» та ін.) та аналіз отриманих даних із застосуванням методів математичної статистики. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про чутливість емоційної сфери дітей до кризових ситуацій у сім'ї.

Практичне значення роботи полягає у створенні програми розвитку емоційної зрілості дітей молодшого шкільного віку, що може бути використана практичними психологами.

Ключові слова: криза розлучення, емоційна сфера, психоемоційний стан, корекційно-розвивальна програма, діти молодшого шкільного віку.

ABSTRACT

Tazaracheva T. I. Psychological features of the emotional sphere of primary school-aged children after the crisis of parental divorce. Qualification work for obtaining the second degree of higher education (master's degree) in the specialty 053 – «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The diploma thesis investigates the impact of divorce as a crisis situation on the emotional sphere of primary school-aged children. Modern approaches to studying family crises and their effects on child development are outlined. A corrective developmental program aimed at overcoming the negative emotional states of children who have experienced parental divorce has been developed and tested.

The empirical part includes psychological diagnostics using methodologies (SAN, Self-Assessment Scale, Kinetic Family Drawing, etc.) and analysis of the obtained data using statistical methods. The research results confirm the hypothesis regarding the sensitivity of the emotional sphere of children to family crises.

The practical significance of the work lies in creating a program for developing emotional maturity in primary school-aged children, which can be used by practical psychologists.

Keywords: divorce crisis, emotional sphere, psycho-emotional state, corrective developmental program, primary school-aged children.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема кризових ситуацій в сім'ї і її вплив на розвиток особистості дитини – одна з ключових в сучасній родинній психології і психотерапії. Сім'я є найважливішим феноменом, який супроводжує людину протягом усього її життя. Через її вплив на особистість, складність, багатогранність і проблемність, існує багато різних підходів до вивчення сім'ї, а також визначень, які можна знайти в науковій літературі.

Сім'я є центром розвитку, особливо доки дитина ще мала. Від цього залежить майбутнє дитини та її місце в суспільстві. Однак зміни соціальних умов,

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ КРИЗУ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....	6
1.1 Проблема дослідження емоційної сфери дитини в сучасній науці.....	6
1.2 Розлучення як результат кризового розвитку стосунків подружньої пари.....	14
1.3 Переживання дітьми кризових ситуацій в сім'ї: особливості і наслідки.....	23
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СІМ'І ТА ЇХ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ.....	37
2.1 Дефініція «сім'я» в психологічній науці	37
2.2 Кризова ситуація як одиниця психологічного аналізу, види кризових ситуацій.....	42
2.3 Підходи до трактування кризових ситуацій в сім'ї, їх феноменологія.....	45
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІСЛЯ КРИЗИ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....	56
3.1 Процедура та психодіагностичний комплекс дослідження.....	56
3.2 Результати дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, які пережили кризу розлучення батьків	63
3.3. Апробація корекційно-відновлювальної програми розвитку емоційної зрілості дітей молодшого шкільного віку.....	75
Висновки до третього розділу.....	87
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	104

розвитку сім'ї або одного з членів сім'ї можуть створити ситуацію, коли вся система внутрішньосімейних відносин змінюється, що призводить до сімейної кризи. Більшість сімейних криз мають свої закономірності та феноменологію. Особливе місце серед сімейних криз займає розлучення.

Розлучення є наслідком подружньої кризи, тобто стресової ситуації, яка загрожує емоційній рівновазі одного або обох партнерів, особливо дітей. Щороку в Україні офіційно розривається близько 1,5 мільйона шлюбів, а це означає, що сотні тисяч дітей переживають розлуку в сім'ї. З кожним роком розлучення батьків стає все більш і більш вірогідною подією в житті дітей.

У той час як велика кількість дітей втрачає одного або обох батьків внаслідок розлучення і потрапляє до дитячих будинків, під опіку чи усиновлення, також фіксується значна кількість антигромадських правопорушень, включаючи втечі дітей з дому та різні злочини. Багато дітей з цієї групи діагностуються як хворі на алкоголізм, наркоманію, багато з них намагаються покінчити життя самогубством.

Існує багато досліджень вітчизняних та закордонних психологів, присвячених психологічному впливу розлучення на сімейне життя. У дослідженнях закордонних психологів особливо приділяли увагу таким аспектам як почуття, які переживає особистість дитини після розлучення батьків (лють, почуття провини, печаль, страх), його наслідкам в психічному розвитку особистості дитини, переживанням події розлучення (Ю. Валлерштейн, В. Сатір, Г.Т. Хоментасюкас). У вітчизняній психології основна увага приділялася особливостям впливу розлучення на подружжя, їх поведінці в ситуації розлучення, а також причинам розлучень (А.Я. Варга, А.С. Співаковська, В.А. Сисенко). Однак впливу розлучення на психологічний стан особистості дитини, її психічний розвиток та поведінку приділяється мало уваги. Ця тема розглядається лише в психотерапії, як окремий випадок, і частіше в контексті невротичних розладів особистості. Більшість психологів вважають розлучення

батьків головним негативним фактом у житті дитини, джерелом тривоги, розгубленості та хворобливих переживань.

Мета дослідження: полягає у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні впливу розлучення як кризової ситуації в сім'ї на психоемоційний стан дитини.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера дитини.

Предмет дослідження: особливості психоемоційного стану дитини, котра пережила кризову ситуацію розлучення.

Гіпотеза дослідження: розлучення, як кризова ситуація в сім'ї, зачіпає багато сторін дитини, проте найбільш чутливою виявляються емоційна сфера дитини.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження:**

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити напрямки вивчення дефініції сім'ї, описати її основні характеристики;
- 2) проаналізувати поняття кризова ситуація та основні підходи до розуміння родинних кризових ситуацій в сучасній науці;
- 3) визначити причини розлучень як результату кризового розвитку стосунків подружжя;
- 4) з'ясувати наслідки переживання дітьми розлучення батьків;
- 5) емпірично дослідити особливості психоемоційної сфери дітей, що пережили розлучення батьків;
- 6) розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму формування емоційної зрілості дітей молодшого шкільного віку після розлучення батьків.

Методи дослідження. Для вирішення визначених завдань і забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані такі теоретичні методи: системно-структурний метод, методи теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, що стосується теми дослідження, метод порівняльного аналізу та синтезу даних. Емпіричні методи включають: наукове спостереження, психологічне діагностичне обстеження, психологічну корекцію,

констатувальний та формувальний експерименти, інтерв'ю та консультативні бесіди.

Задля досягнення цілей дослідження було використано низку наступних тестових методик: методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою (методика «САН»), яка дозволяє вивчити самопочуття, активність, настрої дітей; тест оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності (методика «Шкала самооцінки» Ч.Д. Спілберга-Ю.Л. Ханіна); тест-опитувальник для визначення самооставлення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) (МДС); методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Бернс та С. Кауфман) діагностує ставлення дитини до членів своєї сім'ї та до своєї ролі в сім'ї, виявляє взаємостосунки, які викликають тривожні і конфліктні почуття.

В роботі використовувались методи математичної статистики (метод t-критерій Стьюдента), комп'ютерної обробки результатів (програма SPSS).

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базах ММК м. Миколаєва та Миколаївського ліцею №19 ММР. Загалом у дослідження взяло участь 46 дітей у віці 9-11 років: експериментальна група (24 особи) – діти з сімей, що нещодавно пережили розлучення батьків, контрольна група (24 особи) – діти з повних сімей.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що поглиблено поняття сім'ї в психологічній науці, уточнено трактування кризової ситуації як одиниці психологічного аналізу, що набули подальшого розвитку наукові уявлення про кризу розлучення; особливості емоційних станів дітей молодшого шкільного віку, які пережили розлучення батьків, специфіку їх переживань та наслідки.

Практичне значення дослідження полягає в розробці корекційно-відновлювальної програми розвитку емоційної сфери «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів кризи розлучення батьків». Програма може бути використана практичним психологом у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, які пережили кризу розлучення батьків.

Апробація результатів. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на XXVII Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції «Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (м. Миколаїв, 6–10 листопада 2024 р.).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у тезах та 1 фаховій статті (категорії В):

1. Тазарачева Т. І., Астремська І.В. Розлучення як результат кризового розвитку стосунків подружньої пари. *«Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»*: тези доповідей XXVII Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції (6–10 листопада 2024 р., м. Миколаїв). Миколаїв, 2024. С. 100-103.
2. Тазарачева Т. І., Астремська І.В. Емоційна сфера дитини молодшого шкільного віку після кризи розлучення батьків. *Габітус*. 2024. № 65. С. 49-55.

Структура і обсяг роботи: дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновку, списку літератури та додатків. Основний зміст роботи викладений на 93 сторінках (загальний – на 130 сторінках), включає 8 малюнків та 12 таблиць. Список літератури містить 121 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ КРИЗУ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

1.1 Проблема дослідження емоційної сфери дитини в сучасній науці

Аналіз експериментальних досліджень емоцій репрезентований у працях П. Берта, В.К. Вілюнаса, Р. Вудвордса, Б.І. Додонова, К. Ізарда, У. Кеннона, Д. Ліндслі, Я. Рейковського, П.М. Якобсона та інших.

Сучасна теоретична ситуація щодо проблеми емоцій та їх понятійного апарату характеризується розмаїттям термінології, концептуальними розбіжностями у трактуванні емоцій як особливого класу психофізіологічних процесів, нечіткими та невпорядкованими визначеннями суміжних з емоціями явищ, таких як інстинкт, складні безумовні рефлексії, мотивація, потреби, потяги та підкріплення.

Питання про те, що називати «емоцією», має методологічний характер і значною мірою залежить від поглядів дослідника на природу та виникнення емоційних станів. З одного боку, природа емоцій, їхня «невловимість», короткочасність, залежність від індивідуальних особливостей, особистісних орієнтацій та умов соціального розвитку, а з іншого – складність діагностики та реалізації експериментальних підходів до їх вивчення пояснюють ці труднощі.

Окреме місце у розробці питань емоційних реакцій мають фізіологічні дослідження (П.К. Анохін, В.М. Бехтерєв, Ф.П. Бердяєв, О.Р. Лурія, І.П. Павлов, П.В. Симонов, О.О. Ухтомський та ін.), хоча, на думку О.П. Саннікової, спроби замінити психологію емоцій їх фізіологією призвели до втрати самого предмета психологічного дослідження емоцій, а вивчення та діагностика емоційних станів за допомогою лише фізіологічних параметрів виявилось безпідставним.

При визначенні емоцій К. Ізард спирається на три аспекти або компоненти, які характеризують це явище: а) пережиті або усвідомлювані відчуття емоції; б) процеси, які відбуваються в організмі, включаючи нервову, ендокринну, дихальну та травну системи; в) вираженні комплексу емоцій, що піддаються спостереженню, а саме ті, які простежуються на особі.

Р.С. Немов, О.І. Бондарчук, Л.І. Бондарчук, П.А. Козляковський, Т.С. Кириленко та ін. науковці визначають емоції через ставлення особистості до світу і людей.

С.Л. Рубінштейн вважав, що емоції, хоча й ґрунтуються на почуттях, не є наочними. Вони відображають не властивості об'єкта, а стан суб'єкта, зміну внутрішнього стану індивіда і його ставлення до оточення.

Усі людські переживання можна розділити на дві категорії: 1) ситуативні реакції на певний об'єкт (емоції) і 2) стійкі, узагальнені ставлення до об'єкта (почуття). Взаємодія між емоціями та почуттями має діалектичний характер. Вони співвідносяться як процес становлення і сформованого. Для виникнення почуттів необхідні емоції, але це не просто накопичення емоцій у кількісному чи часовому сенсі. Емоції є початковою стадією розвитку почуттів, відображаючи процес їх формування. Почуття ж є стадією, на якій вони набувають чіткого визначення і вираження. Емоції – це безпосередні переживання, через які формується ставлення, а почуття – це саме це ставлення. Емоції перетворюються на почуття, що знаходить відображення в мові людини.

Багато дослідників, як на специфічну особливість емоцій, вказують на її особистісний характер. Особистісне оцінне значення емоцій і їх ідеаторний характер підкреслювали О.М. Леонтьєв, Б.І. Додонов та інші.

З погляду С.Л. Рубінштейна, основні розходження в емоційній сфері особистості пов'язані з розбіжностями у змісті людських почуттів, у тому, на які об'єкти вони спрямовуються і яке ставлення до них людини вони виражають.

Емоції не з'являються випадково, самі собою. Емоції не мають власної історії. Індивідуальні установки, ставлення до світу, які народжуються в діяльності і

відображаються у свідомості, змінюються, і емоції змінюються разом з ними. Своєю чергою, одне будь-яке почуття, що стало особливо значущим переживанням для даної особистості, може визначити навіть новий період у її житті й накласти на неї новий відбиток.

Формування та перероблення емоцій відбувається насамперед через залучення до нових практик, які змінюють базові установки та загальну орієнтацію людини.

Сучасна наука визнає три базальні емоції: гнів (агресивність), задоволення (радість), страх. А.В. Колодзяжна виявила взаємозв'язок статі людини з емоціями різних модальностей, за його науковими спостереженнями, «для чоловіків характерна висока схильність до радості, помірна – до гніву, низька – до страху. Жінок характеризує висока і дуже висока схильність до радості, помірна – до гніву і висока схильність до страху» [36].

На часі існує безліч різноманітних класифікацій емоцій і почуттів. Більшість учених виділяє такі: власне емоції, почуття, афекти чи емоції у вузькому значенні слова – настрій, афект, пристрасть і стрес (Р.С. Немов); афекти, власне емоції, настрій, стрес, почуття (О.Н. Леонтьєв); настрої, афекти, пристрасті (В.О. Сластьонін, В.П. Каширін) та ін.

Б.І. Додонов пропонує свою класифікацію «цінних» емоцій; зокрема він пропонує такі види як: альтруїстичні, комунікативні, глоричні, праксичні, пугнічні, романтичні, гностичні, естетичні, гедоністичні, акізитивні.

Учені П.А. Козляковський за спрямованістю почуття поділяє на моральні (переживання людини, її ставлення до інших людей, суспільства в цілому), інтелектуальні (ставлення особистості до процесу пізнання), естетичні (переживання творів мистецтва, явищ природи, подій суспільного життя тощо), інтелектуальні (почуття, пов'язані з діяльністю: працею, навчанням, спортом тощо) [34].

С.Л. Рубінштейн у прояві й розвитку емоційної сфери розрізняє такі рівні, як: «1) Елементарні відчуття виступають як прояв органічної афективної чутливості, виконуючи другорядну роль загального емоційного фону або ж є складовою

частиною складніших почуттів; 2) Різноманітні предметні почуття представлені у вигляді специфічних емоційних процесів і станів; 3) Узагальнені світоглядні почуття...Поряд з ними, за Л.С. Рубінштейном, існують відмінні від них, але спорідненні афекти, а також пристрасті.

С.Л. Рубінштейн робить висновок, що ці та багато інших типологічних відмінностей у характеристиці людських емоцій, безумовно, не охоплюють максимально повного розмаїття індивідуальних емоційних відтінків [17].

Отже, ми бачимо зведення теоретичних обґрунтувань при класифікації емоцій до закономірностей психічного розвитку, полярності емоцій, модальності, умов діяльності. Очевидно, що неможливо створити універсальну класифікацію емоцій, так що систематизація, яку можна використовувати для рішення одного кола завдань, неминуче повинна бути замінена іншою при рішенні завдань іншого типу, що принципово відрізняються від перших.

Емоційні стани дослідники об'єднують в окрему групу. Т.С. Кириленко емоційний стан визначає як специфічний вид психічного стану, вияв емоційного явища у формі настрою, афекту, пристрасті тощо, а психічний стан як цілісну характеристику психічного, яка фіксує момент константності й своєрідності в динамічному процесі психічних явищ: це форма реакції, яка виражає ставлення людини до притаманних їй психічних явищ, що розкриваються у процесі діяльності в певний момент часу і за певних умов. Провідну роль в діагностиці станів авторка відводить переживанням. Саме переживання чогось (апатії, страху, невпевненості, огиди, тривоги) дає змогу найбільш ймовірно аналізувати психічний стан людини і є індикатором емоційного стану. Т.С. Кириленко розглядає емоційний стан як фундаментальний аспект психічної діяльності, що відображає інтегральну характеристику цієї діяльності, вказуючи на стійкість і специфіку перебігу психічних процесів. Емоційний стан визначається як форма реагування, яка відображає ставлення індивіда до власних психічних процесів у конкретний момент часу за певних обставин [28].

А.Л.Душка вказує на психологічну важливість стану людини. «Стан людини – це все, що у неї є. Стан цей – це спосіб з’яви й буття людини у даній нам реальності. Це все, що вона має. Все інше в житті людини – це лише засоби та способи для створення певного стану» [21].

О.П.Макаревич, досліджуючи масові психічні стани, звертає увагу на складнішу структуру зміщення компонентів, що домінують, у бік суспільних явищ, ширшу кількісну та більш тривалу часову характеристику, більшу рельєфність специфічних ознак [47].

В.А. Семиченко виділяє емоційні стани серед ключових компонентів емоційної сфери, таких як емоційний тон відчуттів, ситуативні емоції, домінуючі стійкі почуття, зокрема пристрасті, а також найвищий рівень розвитку емоцій – стійкі почуття, пов’язані з об’єктами, що відповідають вищим потребам людини. Авторка поділяє емоційні стани на три групи: загальний емоційний фон – так звані настрої; реакції на екстремальні умови, коли людина не може впоратися із ситуацією, що виникла – афекти; реакції на тривалі завищені навантаження, які потребують мобілізації всіх зусиль, – стреси [82].

І.Я.Губенко, О.С.Карнацька, О.Т.Шевченко визначають психічний стан як складне, цілісне, поліструктурне та поліфункціональне психофізіологічне явище, що зумовлене індивідуальними особливостями особистості. Воно характеризує психосоматичну організацію людини в періоди між двома значущими змінами її ставлення до зовнішнього або внутрішнього середовища та виконує функції відображення, регуляції й інтеграції життєдіяльності та поведінки [16].

В основі класифікації психічних станів М. Мюллер лежать загальні принципи часу (тривалі, малотривалі, короткочасні – за ступенем тривалості), простору (замкнені у системі, виражені назовні, місце системи у просторі – за ступенем розповсюдженості), структури (загального тону, різних компонентів – за ступенем напруженості), функції (ситуації, норми моралі – за ступенем адекватності, ситуації самого стану – за ступенем усвідомленості).

М. Мюллер вважає за необхідне психічні стани людини аналізувати з погляду провідної діяльності, яка характерна різним періодам її психічного розвитку. «Віковий аспект вивчення психічних станів, безсумнівно, поглибить знання про закономірність утворення функціональних структур, особливості їх механізмів в різні періоди вікового розвитку. Кожному віковому періоду властиві певні емоційні стани. Підлітковий вік вирізняється станами дискомфорту, роздратування, ворожості, афективних спалахів, а також станами піднесення, емоційної активності, бурхливої радості, активної фізичної діяльності, інтелектуальної працездатності. Психічні стани молодшого школяра вирізняються слабкістю і втомлюваністю, збудливістю та неврівноваженістю» [53].

П.А.Козляковський, своєю чергою, визначив три основні групи психічних станів: вольові («розв'язання-напруження»), афективні стани («незадоволення-задоволення»), стани свідомості («сон-активація»). Вольові стани поділяються на праксичні позитивні (емфазія, підйом, готовність, мобілізація та ін.) та праксичні негативні (прострація, перевтома, моногонія та ін.), мотиваційні органічні (гіпоксія, голод, жага, сексуальне напруження) та мотиваційні орієнтувальні (зацікавленість, подив, сумнів, тривога, жах та ін.). Афективні – на гуманітарні позитивні (симпатія, синтонія, дружба, любов та ін.) та гуманітарні негативні (антипатія, асинтонія, ворожнеча, ненависть та ін.), емоційні позитивні (атараксія, радість, насолода, щастя, ейфорія, екстаз) та емоційні негативні (хвилювання, сум, горе, страждання, гнів та ін.). Стани свідомості виявляються в станах уваги, таких як розгубленість, синойя, гіперпрозекція» [33].

На індивідуальну своєрідність емоційних станів указує Л.В. Копець. Кожній людині властивий свій емоційний репертуар. Емоційність особистості характеризується її домінуючими емоційними станами [37].

Згідно з точкою зору Т.С. Кириленко, ключову роль у діагностиці психічних станів відіграють переживання. Саме емоційні переживання (апатії, страху,

радості, невпевненості, огиди, тривоги) надають можливість найбільш ймовірно оцінювати психічний стан людини, виступаючи індикатором її емоційного стану. Щодо співвідношення емоційних переживань і психічних станів можна виокремити такі актуальні твердження:

– Переживання визначають (містять в собі) психічний стан, хоча самі стани не зводяться лише до переживань. Схильність до переживання позитивних або негативних емоцій впливає на відмінності у вираженні психічного стану.

– Психічний стан визначає (охоплює) переживання. Часто люди прагнуть позбутися негативного стану, який викликає неприємні переживання. Будь-який психічний стан водночас є як переживанням, так і формою діяльності. Переживання й почуття відображають психічний аспект станів.

– Стан і переживання є тотожними (рівнозначними). Кожен психічний стан насамперед є переживанням. Емоційні стани виступають як форми вираження емоцій і почуттів.

Т.С. Кириленко пропонує співвідношення переживань і станів представляти «у вигляді спіралі, що розкручується, де горизонтальний виток – це стан, а вертикальний перехід – переживання, і навпаки» [28].

На думку С.Д. Максименко, психічний стан – феномен для розуміння й аналізу якого не вистачає наукоподібної семантики, формально-логічної структури. Якщо наблизити ці «інструменти» до феномену стану, тоді він втрачає найголовніше – барвистість, динаміку, яскравість, змінюваність. Виникає схема, яка ніякого відношення не має до реального стану [51].

Автор робить висновок, що «психічний стан є концентрованим та синтетичним відображенням усіх психологічних особливостей особистості». Саме стан є дійсним індикатором індивідуальності» [48].

Враховуючи вищезазначене, нам вважається доцільним звернутися до актуального питання, пов'язаного з необхідністю психокорекції емоційної

сфери – проблеми емоційної регуляції особистості. Аналізуючи психологічні умови емоційної регуляції навчальної діяльності, О.Я. Чебикін звертає увагу на те, що найбільш повно розглянути їх дозволяють саме емоціогенні ситуації. Автор розуміє емоціогенну ситуацію як такі обставини навчальної діяльності, які з різною інтенсивністю викликають емоції учнів. Емоціогенна ситуація виникає внаслідок зіткнення реальних потреб учнів з можливостями їхнього задоволення у конкретний момент [93].

Д.М.Дубравська стверджує, що емоціогенна ситуація виникає при надлишковій мотивації стосовно реальних можливостей індивіда. Не існує емоціогенної ситуації як такої, а є загальний ефект ситуації. При цьому кожна людина реагує залежно від власних потреб і особливостей розвитку емоційності [19].

О.О.Байєр розглядає стійкість особистості «як деяку внутрішню психічну діяльність, яка виникає у критичних ситуаціях життєдіяльності й ускладнених умовах трудової діяльності, спрямовану на подолання цих ситуацій. У такому випадку ця діяльність ця розглядається як самоактуалізація уже сформованих внутрішніх механізмів стійкості особистості, як самоорганізація їх шляхом здійснення специфічної особистісної саморегуляції, основним механізмом якої є визначена динаміка ідеальних і реальних завдань, ступінь домінування в них моральних принципів» [3, с.7-8].

Емоції виконують відносно самостійні функції у системі саморегуляції, підкоряючись водночас закономірностям, що визначають координацію і взаємодію компонентів цієї системи. Вони беруть участь у пошуку закономірностей імовірного ряду предметних ситуацій, у розчленуванні й інтеграції екстремальних умов діяльності, у здійсненні випередженого планування, створення автономності і оперативності напруженої дії, згортання раціонального рівня регулювання. Як зазначає А.Л.Душка, «процес емоційної саморегуляції обумовлюється емоційним досвідом» [23, с.39].

З думки А.Л.Душка, «емоційна стійкість з одного боку – результат цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції напруженої діяльності, з іншого – системна якість особистості, якої набуває індивід, і яка проявляється в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових та інших аспектах взаємодії, до яких він утягується в умовах напруженої діяльності» [23, с.142].

Так, емоційний стан розглядається як специфічний вид психічного стану, що виявляє емоційні явища у формі настрою, афекту, пристрасті тощо. Психічний стан, своєю чергою, є цілісною характеристикою психічної діяльності, яка фіксує момент сталості та своєрідності в динаміці психічних явищ. Це форма реагування, яка відображає ставлення дитини до власних психічних явищ, що проявляються в процесі життєдіяльності в певний момент часу та в конкретних умовах. Провідну роль в діагностиці станів відводиться переживанням (апатії, страху, невпевненості, огиди, тривоги), що дає змогу найбільш ймовірно аналізувати психічний стан людини і є індикатором емоційного стану. Емоційний стан є «найбільш глибинним» аспектом психічної діяльності, який характеризує цілісність психічного процесу, фіксуючи моменти стійкості та специфічності у перебігу психічних явищ. Це форма реагування, що відображає ставлення дитини до своїх психічних явищ у конкретний момент часу за визначених умов.

1.2 Розлучення як результат кризового розвитку стосунків подружньої пари

Розлучення – це розірвання шлюбу, тобто юридичне припинення його за життя подружжя. Розлучення – це надзвичайна криза сім'ї, яка в основному складається з дисгармонії, викликаній порушенням гомеостазу сімейної системи [31]. На думку О.А.Столярчук, розлучення є наслідком подружньої кризи [86, с.96].

Сьогодні явище розлучення оцінюється неоднозначно. Якщо в минулому розлучення трактувалося однозначно і негативно як загроза для сім'ї, то сьогодні

можливість розлучення розглядається як невід'ємна складова сімейної системи і необхідна для її реорганізації, коли неможливо зберегти структуру і склад сім'ї в колишньому вигляді. На думку К.В.Седих, збільшення кількості розлучень певним чином пов'язане з переходом до нового способу укладення шлюбу, де першочергове значення має вільний вибір чоловіків, заснований на їхніх уявленнях про кохання та особистій вибірковості [81, с.126]. На думку автора, свобода вибору партнера обов'язково передбачає вільне розірвання шлюбу у випадку, якщо подружні стосунки не склалися. Розвиток економічної незалежності жінок та соціальної рівності створює умови для розлучення, коли сім'я стає перешкодою для вільного саморозвитку та самореалізації жінки.

У сім'ях з дітьми розлучення не означає ліквідацію або припинення функціонування сім'ї. Сім'я зберігає принаймні одну, але найважливішу функцію – виховання дітей. Розлучене подружжя перестає бути чоловіком і дружиною, але вони залишаються батьками дітей.

Основними причинами розлучень Р.П.Федоренко [92, с.185]:

1. Особові чинники ризику (індивідуально-типологічні особливості подружжя, досвід родинного життя родини їх предків, стан соматичного та нервово-психічного здоров'я, а також соціально-демографічні характеристики і ін.). Традиційно чинником ризику вважається виховання майбутнього чоловіка в неповній або дисгармонійній сім'ї. Особливе значення в цьому контексті мають емоційні порушення у стосунках між подружжям та у дитячо-батьківських відносинах – холодність, відкидання, дистантність, ворожість. Значна різниця у віці, так само як і дистанція в освітньому і соціальному статусі майбутнього подружжя, також виступають істотними чинниками ризику для родинного життя.
2. Сімейна історія включає обставини знайомства, особливості дошлюбного періоду, мотивацію шлюбу та початкову сумісність пари. Стабільність шлюбу знижується, якщо час знайомства занадто короткий (менше шести місяців) і недостатній для встановлення рівноправних стосунків, в яких партнери пізнають

один одного, вчаться розуміти один одного і співпрацювати у вирішенні проблем. Фактором ризику успіху або невдачі шлюбу є дошлюбна вагітність нареченої, особливо у випадку молодих пар. У такому випадку період залицяння скорочується, а молоді люди виявляються психологічно, фінансово та особистісно не готовими до майбутнього сімейного життя.

Факторами ризику розпаду молодих сімей без дітей, тобто новостворених пар, є недостатня мотивація до шлюбу, коротка тривалість стосунків і нездатність партнерів співвідносити критерії цінності шлюбу.

Неприйнятними мотивами для вступу в шлюб є бажання одного або обох з подружжя вийти з родоводу предків, щоб підтвердити свій статус дорослої людини або уникнути конфліктів, суперечок чи емоційної напруги з власними батьками. Іншою невідповідною мотивацією може бути перебільшене бажання отримати притулок або захист від іншої людини, щоб задовольнити потребу в безпеці. У цьому випадку партнер сприймається інструментально як гарант безпеки, а рішення про шлюб не ґрунтується на стосунках любові та близькості. Така ситуація виникає, коли пари починають зустрічатися або одружуються після значної втрати, наприклад, смерті близької людини, нещодавнього розлучення або розставання з коханою людиною.

3. Ситуації, несприятливі для функціонування сім'ї. До них належать несприятливі житлові умови, матеріально-економічні умови, знижена ефективність сімейно-рольової поведінки, депривація важливих сімейних потреб, девіантна поведінка подружжя (алкоголізм, наркоманія), висока конфліктність і сексуальна дисгармонія.

На думку М.С.Корольчука, факторами, що підвищують готовність сім'ї до розлучення, є урбанізація, зростання мобільності працездатного населення та зміна ролі жінок у структурі професійної зайнятості в суспільстві. Крім того, відбувається подальша індивідуалізація життєвих концепцій, а мета автономного особистісного розвитку стає все більш важливою як для чоловіків, так і для жінок [74, с.185].

Поряд з факторами розлучень можна говорити і про фактори толерантності. Це знижує ймовірність розпаду сім'ї при виникненні проблем і конфліктних стосунків у сімейному житті; на думку О.А.Посвістак, найважливішим фактором є наявність дітей у сім'ї [67, с.573]. Автор вважає, коли пари вирішують розлучитися, діти часто стають останнім аргументом на користь збереження сім'ї. Наявність дітей знижує психологічну готовність та фінансову спроможність розлучення. На думку авторів, ще одним важливим фактором, який може стримувати подружжя від розлучення, є невпевненість у своєму фінансовому становищі після розлучення та здатності забезпечити дітей, дати їм належне виховання та освіту.

Навпаки, В.М.Поліщук зазначає, що працюючі дружини, які здатні утримувати себе і своїх дітей після розлучення, частіше розлучаються в проблемних сім'ях, ніж жінки, які не працюють або зайняті низькооплачуваною роботою [73, с.21].

Д.Г. Скотт наводить дані, що свідчать про низький рівень готовності до розлучення проявляють мешканці сільських районів, жінки, що не працюють, і групи населення з рівнем доходу нижче за прожитковий мінімум [83, с.81]. Спільність інтересів поза сім'єю і цілей також підвищує стійкість сім'ї до деструктивних дій. І головний ресурс толерантності, вказує автор, – безумовне збереження симпатії, прихильності і любові до партнера.

У нашій країні, згідно з новітніми дослідженнями, основними причинами розлучень є наступні (у відсотках до респондентів різного віку):

- матеріальні, а також побутові проблеми – 55 %;
- патологічне вживання алкоголю одним із подружжя – 39 %;
- ослаблення цінності сім'ї – 27 %;
- зради – 19 %;
- психологічна несумісність – 17 %;
- одноманітне та нудне сімейне життя – 12 %;
- нова любов – 11 %;
- відсутність дітей – 7 %;

- інше – 2% [31].

Аналіз літератури показує, що розлучення включає два періоди – власне розлучення і період після розлучення, пов'язаний з подоланням наслідків розлучення і формуванням нової родинної системи, – неповної сім'ї.

У власне розлученні Д.Відра виділяє три фази [11, с.87]:

1. Обдумування і ухвалення рішення щодо розлучення.
2. Планування ліквідації родинної системи.
3. Сепарація.

Період розлучення пов'язаний із юридичним оформленням нового статусу сім'ї, визнанням припинення дії попередніх прав і зобов'язань подружжя у зв'язку з розірванням шлюбу, а також з встановленням нових зобов'язань щодо виконання батьківських функцій. Тривалість цього періоду регулюється правовими нормами (від 2 до 5 місяців) залежно від наявності дітей у сім'ї та добровільності рішення про розлучення з боку обох партнерів.

Розлучення є не лише процедурою юридичного оформлення нового родинного статусу шляхом проставлення штампа в паспорті, але також передбачає оформлення економічного розриву та угоду про участь батьків у вихованні дітей. Якщо батьки не досягають взаємної згоди щодо того, з ким залишаться проживати діти і як буде забезпечено реалізацію права одного з батьків на виховання, рішення ухвалює суд. Суд визначає, з ким із батьків залишаться діти, враховуючи їхній вік і стать, емоційну прив'язаність до батьків та інших членів родини, фінансово-економічні умови, які може забезпечити кожен з батьків (за умови фінансової підтримки другого батька), здатність батька виконувати виховні функції, а також стан соматичного і нервово-психічного здоров'я батьків і їх правовий статус. Зазвичай до підліткового віку питання про те, з ким повинні залишитися діти, вирішується на користь матері.

У період після розлучення, коли відбувається перебудова родинної системи і її стабілізація, Д.Відра виділяє три фази [85]:

- 1) після розлучення (до одного року);

2) фазу перебудови (2 року);

3) фазу стабілізації (2 року).

Після юридичного оформлення розлучення вся сім'я переживає кризу. Сім'я може тимчасово втратити нормальне функціонування. Тривалість цієї фази може бути різною (від кількох місяців до року), залежно від ресурсів сім'ї та соціальної підтримки.

За словами автора, розлучення сприймається, особливо на початку, як доказ власної неповноцінності. Потім це призводить до серйозних переживань особистої невдачі, невпевненості в собі, депресії, самозвинувачення і формування нового образу сім'ї для дітей. Зрештою, розлучення – це виклик для дитини, якій доводиться адаптуватися до нової ситуації спілкування та співпраці з батьками.

Ще одним наслідком розлучення є те, що колишнє подружжя переживає почуття особистого жаху, пише Д.Відра [11, с. 88]. На думку автора, завершальним етапом після розлучення є фаза стабілізації. У цій фазі успішно долаються проблеми відновлення сім'ї, між колишніми партнерами встановлюються рівноправні партнерські стосунки, стає можливою ефективна співпраця у вихованні дітей. Психологічним критерієм стабільності сім'ї після розлучення є готовність колишнього партнера прийняти минуле, визнати щасливі моменти шлюбу і висловити вдячність своєму партнеру за все хороше, що вони пережили разом.

Таким чином, розлучення не є швидкоплинною подією і має власну динаміку. А. Маслоу запропонував модель розпаду стосунків між подружжям, яка включає сім стадій [цит. по 102, с.108].

1. Емоційне розлучення спричинене руйнуванням подружніх ілюзій, почуттям незадоволеності, відчуженням подружжя, страхом і відчаєм, спробами контролювати іншу людину, конфліктністю і бажанням уникнути проблем.
2. Моменти каяття і відчаю, які передують розпаду шлюбу, супроводжуються болем, гнівом, страхом, антагонізмом між поведінкою і емоціями, часто з

шоковими реакціями, відчуттям спустошеності і розгубленості. Вони можуть намагатися повернути любов або шукати допомоги у друзів і сім'ї.

3. Юридичне розірвання шлюбу – це формальне розірвання шлюбу. Цей етап включає в себе не тільки юридичні процедури, але й залучає багатьох людей до сімейних стосунків партнерів. Стосунки між подружжям, що розлучається, можуть включати конфлікти, погрози або бажання домовитися. Під час розлучення і юридичних суперечок партнер, що залишився, може відчувати жалість до себе, безпорадність, відчай і злість.

4. Економічне розлучення пов'язане з припиненням спільного ведення домашнього господарства та поділом сімейних фінансів (якщо вони раніше були спільними).

5. Для того, щоб досягти балансу між батьківською відповідальністю та опікою, батькам необхідно домовитися про свої майбутні стосунки з дитиною та розподіл обов'язків. Основна мета цього етапу – встановлення нових стосунків між батьками та дитиною, набуття нею самоповаги та незалежності.

6. Період самопізнання та відновлення балансу після розлучення. Основними питаннями в цей період є самотність і амбівалентність: нерішучість, оптимізм, жаль, смуток, цікавість, хвилювання, радість і горе. Пошук нових друзів, розширення кругозору, побудова нового стилю життя та уточнення обов'язків для всіх членів сім'ї.

7. Психологічне розлучення. На емоційному рівні – це визнання і прийняття факту розриву стосунків, стабілізація емоційного стану і переживання негативних емоцій, пов'язаних з розлученням. На когнітивному та поведінковому рівні з'являється готовність діяти, впевненість у собі, почуття власної гідності, відчуття незалежності та автономії. Це супроводжується готовністю шукати нові об'єкти любові та встановлювати нові стосунки.

Для опису стадій розлучення Л.Я. Гозман та О.І. Шлягіна пропонує використовувати модифікацію моделі переживання втрати, запропоновану Е. Кюблер-Росс [14]:

1. Фаза заперечення. Спочатку люди заперечують реальність того, що відбувається. Зазвичай вони витрачають багато часу, енергії та емоцій на свої близькі стосунки, тому їм важко відразу прийняти розлучення. На цьому етапі в дію вступають такі захисні механізми, як раціоналізація («я нарешті вільна», «це мало статися рано чи пізно»), знецінення («мій шлюб був справді жахливим», «мій чоловік – ніхто») і заперечення («нічого поганого не сталося», «все добре»).

2. Фаза гніву. Під час цієї фази люди відчувають злість на свого партнера. Покинуті партнери відчувають розчарування від того, що їхні плани і надії зруйнувалися. Вони часто починають маніпулювати дітьми, намагаючись заручитися їхньою підтримкою.

3. Фаза переговорів. На цій фазі робляться спроби відновити подружні стосунки. Подружжя вдається до різних маневрів один з одним, включаючи сексуальні стосунки, погрози вагітністю або навіть саму вагітність. На партнерів може чинитися тиск з боку оточення.

4. Фаза депресії. Пригнічений настрій настає, коли заперечення, агресія та спроби домовитися закінчуються невдачею. Відчуття невдачі, самооцінка та довіра до інших знижуються..

5. Фаза прийняття. Етап прийняття факту розлучення та адаптації до нових умов життя. Якщо в шлюбі були діти, вони також потребують підтримки і допомоги в адаптації до обставин, що змінилися.

Ученими також приділяється увага процесу розпаду емоційних стосунків подружжя. С. Даком була запропонована модель, що включає чотири фази: інтрапсихічну, діадичну, соціальну і фазу «обробки» [цит. по 112]. Кожна з них має свої специфічні особливості і цілі.

Мета інтрапсихичного етапу – розуміння того, що саме в цих стосунках є незадовільним, ідентифікації своїх проблем з невизначеними аспектами стосунків, пошуку способів підвищення задоволеності партнером і стосунками з ним. Результатом перебігу першої фази можуть бути:

- упокорювання з проблемами, що існують в шлюбі;

- ухвалення рішення про те, щоб виразити партнерові своє незадоволення.

Цілі діадичної фази інші. Це конфронтація з партнером і перебудова або припинення стосунків. Починають домінувати негативні емоції, зростає тривожність, і виникає відчуття провини. Ця фаза може тривати роками. Для неї характерні спроби «з'ясування стосунків» між подружжям і прагнення щось змінити в їхній взаємодії. Завершення другої фази може бути відзначене:

- перебудовою та збереженням стосунків;
- ухваленням рішення про припинення стосунків.

У соціальній фазі відбувається постійний перехід від боротьби до примирення, а тривога і занепокоєння про майбутнє і страх самотності стають реальністю. На цьому етапі до процесу розпаду сім'ї підключаються інші люди, такі як родичі та друзі. Як результат: подружжя добивається прийняття найближчим соціальним оточенням факту припинення їх стосунків.

Фаза «обробки» включає реорганізацію пережитого досвіду, його реінтерпретацію з метою створення сприятливішої і історії емоційних стосунків з колишнім партнером, що не травмує. Можливі наступні варіанти результату цієї фази:

- примирення з фактом розпаду стосунків, витягання позитивного досвіду, особистісне зростання;
- минулий досвід може сприйматися як особиста невдача.

Одна з концепцій, яка описує розпад емоційних стосунків, була висунута К. Лійк [46, с.164], яким були виділені наступні фази:

1. Усвідомлення незадоволення.
2. Вираження незадоволення.
3. Перемовини.
4. Прийняття рішень.
5. Перетворення відносин.

К. Лійк відзначає, що запропонована ним черговість необов'язкова. Перебіг цих етапів відрізняється для кожної пари. Процес дезінтеграції має на меті не лише

завершити стосунки, а й трансформувати їх. Автор цієї концепції вважає, що циклічність стосунків, включаючи запропоновані ним стадії, може повторюватися протягом усього життя.

На думку З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич, типи реагування на розлучення залежать від ряду чинників [29, с.118]:

- рис розлучення (його форм, інтенсивності, часу, кількості учасників);
- стосунки до нього з боку подружжя;
- ресурсів, що є в наявності (матеріальна і житлова забезпеченість, здоров'я, емоційний достаток, дитячі проблеми, вік подружньої пари).

Найбільш поширеними стратегіями поведінки в ситуації розлучення є [13]:

1. Агресивна: виражається в бажанні зруйнувати життя іншої людини, завдати їй болю і помститися за її страждання.
2. Маніпулятивна: пов'язана з бажанням утримати або повернути шлюбного партнера будь-якими засобами, навіть ціною втрати самоповаги та поваги до іншої людини.
3. Приймаюча: характеризується правильною оцінкою реальності і прийняттям речей такими, якими вони є. Ймовірність зберегти стосунки з колишніми партнерами, не применшуючи роки, прожиті разом, і мінімізуючи негативний вплив на дітей.

Таким чином, розпад шлюбу – це складна кризова ситуація в сім'ї. Вона зачіпає і змінює багато особливостей сім'ї та впливає на психологічне благополуччя як дорослих (колишнього подружжя), так і дітей.

1.3 Переживання дитиною кризових ситуацій в сім'ї: особливості і наслідки

На процеси розвитку дітей впливає низка сімейних факторів, зокрема стиль виховання, кількість дітей у сім'ї, вікові відмінності, стосунки між дітьми та дисципліна. На соціальне виховання значною мірою впливають структура сім'ї та умови життя. Сюди входить те, чи є структура сім'ї повною, чи всі члени сім'ї

працюють, чи живуть з ними бабусі, дідусі або родичі, чи живуть вони в будинку або в міській квартирі.

Численні життєві обставини, такі як бідність, розлучення батьків, переїзд до іншого міста, серйозні хвороби чи травми, а також життя в небезпечних для здоров'я умовах, стають джерелом постійного стресу для дітей і їхніх родин. Кризові ситуації в сім'ї негативно впливають на дитину. Дім перестає бути опорою, втрачається відчуття безпеки, і сім'я вже не є тим ресурсом, яким була раніше.

У дітей багато потреб, проте ми зосередимось лише на основних [79]:

1. Потреба в любові, теплоті й підтримці, також відома як потреба в емоційному контакті. Дитина повинна відчувати емоційну підтримку батьків у всіх її діях і словах. Водночас, діти виявляють великий інтерес до життя батьків.
2. Потреба в самоствердженні як особистості, що дозволяє розвивати та реалізовувати свої індивідуальні здібності.
3. Потреба у повазі. Дитина почувається погано, коли до неї ставляться зневажливо, несерйозно, коли її принижують або постійно критикують. Постійна критика може викликати у неї відчуття неповноцінності.

Невдоволення основних потреб дітей швидко проявляється у порушеннях поведінки та формуванні негативних рис характеру. Серед основних труднощів, з якими стикається дитина, С.Д.Максименко та О.Д.Гришко виокремлюють наступні [52, с.51]:

- Складнощі, викликані несприятливим розвитком сімейного життєвого циклу, можуть виникати через відсутність одного з членів родини (подружжя або дітей). Причинами можуть бути розлучення, тривала розлука, позашлюбні діти або смерть члена родини.

Незважаючи на різноманітність розвитку сімей, існує низка спільних джерел порушень. По-перше, це функціональна порожнеча, коли одна з важливих ролей у сім'ї не виконується. Наприклад, після відходу батька його участь у вихованні дітей стає неможливою. По-друге, виникають труднощі адаптації до ситуації,

пов'язаної з несприятливим варіантом розвитку сім'ї (розлучення, смерть, виховання дитини поза шлюбом тощо). Різноманітні соціологічні дослідження показали, що розлучення може спричиняти складні і багатошарові процеси.

- Ситуаційні порушення – це короточасні труднощі, що загрожують функціонуванню сім'ї, наприклад, серйозна хвороба члена родини або значні матеріальні втрати. Психологічний вплив таких труднощів посилюється фактором раптовості (сім'я не підготовлена до події), винятковості (легше проживаються проблеми, що стосуються багатьох сімей) і почуттям безвиході, коли сім'я відчуває, що не може вплинути на своє майбутнє.

Розглянемо, як дитина переживає труднощі цього роду в контексті ненормативних сімейних криз.

Зрада, як приклад ненормативної сімейної кризи, з першого погляду здається такою, що не стосується дитини, але це не так. Діти дуже чутливо реагують на суперечки між батьками, а зрада майже завжди супроводжується конфліктами. Реакція дітей на ці конфлікти залежить від їх віку, досвіду, характеру, темпераменту, виховання та рівня емоційної чутливості. Молодші діти можуть настільки піддаватися емоціям страху та жаху, що не здатні раціонально справлятися з ними.

Навіть найменші діти здатні відчувати конфлікти між батьками. Для них гармонія в родинних стосунках важлива так само, як вода для риби; у напруженій сімейній атмосфері вони почуваються обмеженими. Дослідження показують, що навіть діти дошкільного віку дуже тонко відчують конфлікти між батьками і можуть надавати великого значення навіть незначним словесним суперечкам. Батьки часто усвідомлюють це лише тоді, коли діти просять їх припинити сварки.

Переживання горя дитиною відрізняється від того, як це відбувається у дорослих. За словами К. Лійка, діти, які стикаються з горем, часто стають більш замкнутими, мовчазними, а в найгостріших випадках може навіть розвиватися мутизм – повна втрата здатності говорити через нервовий стрес [13]. Така

ситуація часто зображується в кіно та літературі, наприклад, у фільмі «Патріот» або в книзі «Два капітани». Автор зазначає, що дитина не завжди усвідомлює, що її стан пов'язаний з утратою. Вона може скаржитися на нудьгу, але при спробі залучити її до будь-якої активності відповідає відмовою. Найкомфортнішим колом спілкування для таких дітей стають малюки, які ще не вміють говорити, дуже літні люди або домашні тварини. Їх перевага полягає в тому, що вони не вимагають активної комунікації, але водночас допомагають уникнути самотності. З ними дитина може просто бути поруч, торкатися або піклуватися без загрози втручання у свій внутрішній світ.

Й.Лангмейєр та З.Матейчек зазначають, що діти, які переживають горе, часто годинами займаються монотонною діяльністю, наприклад, розставляють іграшки в ряди або сортують олівці й гудзики по коробках [44, с.112]. Вони охоче беруться за рутинну роботу, таку як чистка картоплі. Ще однією їх улюбленою активністю є натягування мотузок або ниток між меблями та обмотування різних предметів. Через такі дії вони намагаються «відновити» порушені зв'язки у своєму житті, допомагаючи собі впоратися з внутрішнім хаосом і встановити порядок.

Виходячи поступово із стадії шоку, дитина може зіткнутися з новими аспектами горя. Вони злі на лікарів, які не зробили всього, що було потрібно, на себе, що не передбачили, на себе, що не врятували, на долю, на тих, хто помер – чому не звернули уваги, чому не звернулися, чому не подумали про нас. Дітям дуже страшно зізнатися собі, що вони зляться на батьків за те, що вони їх покинули. Це особливість дитячої психології. Діти ще не до кінця усвідомлюють межі між особистостями і свідомістю різних людей.

Самій дитині його злість видається невмотивованою, безадресною. Л.Я.Гозман та О.І.Шлягіна зазначають, що дитина може ні з того ні з сього, на тлі рівного настрою, раптом штовхнути ногою іграшку, стілець, або вдарити кулаком по чому доведеться [14]. Окрім спалахів люті, може виникати дисфорія – тривалий дискомфорт, роздратування невідомо на що і на все одразу. Дитині може не

сподобатися звична їжа, починає дратувати одяг, заважають гучні звуки, сильні запахи.

Й. Лангмейер та З. Матейчик зазначають, що однією з найбільшніх складових переживання горя є почуття провини. Діти в цьому аспекті набагато вразливіші, ніж дорослі, через особливості свого мислення. Вони схильні сприймати всі події навколо як такі, що пов'язані з їхньою поведінкою. Наприклад, дитина може думати: «Якщо мама більше не зі мною, це тому, що я поганий. У хороших дітей мами не помирають».

Водночас діти мають дивовижний запас життєвих сил і здатність до адаптації. Їхнє горе не є постійним, як у дорослих. Періоди суму змінюються моментами радості, коли дитина грає, веселиться або дивиться улюблені мультики. Вони, наче, роблять перерви у своєму процесі горювання, справляючись із ним поступово, невеликими кроками [44].

Інцест є однією з найтяжчих ненормативних криз у сім'ї, що має серйозні наслідки для розвитку дитини. В.М.Поліщук зазначає, що дитина, яка зазнала насильства від своїх батьків, опиняється в надзвичайно складному становищі. Вона відчуває гнів до них через пережиті біль та страх, однак цей гнів швидко змінюється почуттям провини та жаху, що батьки можуть бути втрачені назавжди, і це трапилося з її вини [64]. Такий внутрішній конфлікт призводить дитину до стану сильного стресу та проявів аутоагресії, коли агресія спрямована на саму себе. Це може виявлятися у вигляді постійного щипання чи дряпання себе до крові, згризання нігтів, виривання волосся або регулярних випадкових травм – порізів, опіків, ударів. У підлітковому віці ці прояви можуть навіть включати серйозні думки про самогубство.

Автор зазначає, що напади гніву можуть змінюватися періодами слухняності та «правильності», що іноді викликає тривогу. Дитина раптом починає ретельно складати свої речі, самотійно сідає за уроки, пропонує допомогу тощо. Ніби вона сподівається магічним чином «виправити все» і стати «хорошою дитиною, у якої все гаразд». Інший прояв «магічної поведінки» полягає в тому, що дитина

свідомо погіршує своє становище. Вона або поводить себе жахливо, викликаючи на себе всі можливі покарання, або серйозно хворіє, при цьому загострюються всі її хронічні хвороби і додаються нові.

На думку О.В. Тимченко, наслідки інцесту будь-які і виявляються в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах особи. У дітей, що піддалися сексуальному насильству, створюється підвищений ризик розвитку наступних порушень:

- адикції: є відомості, що такі діти у сім разів частіше зловживають алкоголем та/або іншими речовинами, що спотворюють стан свідомості;
- схильність до суїциду: жертви інцесту в 10 разів частіше здійснюють суїцидальні спроби;
- заняття проституцією: велика кількість випадків дитячої і підліткової проституції супроводжується фактом сексуального насильства в анамнезі дитини;
- психічні порушення: діти, які стали жертвами сексуального насильства, частіше виявляють симптоми психічних розладів, ніж діти, які не зазнавали насильства;
- посттравматичний стресовий розлад і сексуалізована поведінка;
- розвиток емоційних розладів, таких як фобії, депресія, в зрілому віці. А також тенденцій до мазохізму, сексуальних і подружніх проблем;
- у випадку, якщо жертва інцесту отримує задоволення, її відчуття сорому загострюється. Дівчину може переслідувати провина, яка має характерний для багатьох жертв інцесту вигляд, при якому вона відчуває себе жінкою, що відводить батька в матері, що ускладнює пошук підтримки і допомоги в останньої [89].

Серед довгострокових наслідків сексуального насильства над дітьми [90] виділяються: спроби самогубства, страхи, депресія, залежність від алкоголю та наркотиків, переривання навчання, стреси, сексуальні розлади, психічні проблеми. Зарубіжні дослідження показують, що 17% дівчат, які зазнали сексуального насильства, мали суїцидальні думки, а понад 30% намагалися здійснити самогубство або вдавалися до самоушкодження (селфхарму,

аутоагресії) . Серед хлопців ці показники становили 8% і 33% відповідно [89, с.120].

За іншими даними [71, с.248], 70% людей, які в дитинстві пережили насильство або домагання, до 21 року мали серйозні психічні розлади, включаючи маніакально-депресивний психоз, фобії, посттравматичний синдром, алкоголізм, наркоманію та антисоціальну поведінку. Більше чверті цих людей робили спроби самогубства, тоді як серед тих, хто не зазнавав насильства, психічні проблеми виникали лише у 27%.

Тепер про наслідки розлучення як ненормативної родинної кризи.

Діти переживають через дрібні сварки між батьками, бояться наслідків і повторення таких сварок. Що вже говорити про те, що відчувають діти, коли дізнаються, що їхні батьки вирішили розлучитися? Як зазначають С.Л.Коробко та О.І. Коробко, розлучення для дитини нерідко супроводжується трауром, в чомусь схожим зі сумним переживанням після смерті одного з батьків [39, с.194]. Часто виникає відчуття печалі, втрати, депресії. Потрясіння, гнів, смуток, страх, самотність, пригніченість – це лише деякі з тих сильних відчуттів, які, як говорять підлітки, вони випробували, після того, як дізналися, що їх батьки збираються розлучитися. Автор пише, що коли один з батьків нарешті покидає сім'ю, діти можуть боятися того, що інший батько теж залишить їх. Дитина може відчувати печаль, гнів або тривогу. Вони можуть впасти в депресію або вдаватися до деструктивної поведінки в школі чи вдома.

Т.М. Титаренко вказує, що травматичність розлучення батьків зростає ще і у зв'язку з тим, що руйнування сім'ї не є наслідком вибору самої дитини [87, с.116]. Вона змушена просто приймати рішення батьків. Розпад сім'ї означає крах її душевного спокою, що призводить до різноманітних протестів, фобій та депресивних реакцій. Науковець вказує, що на гостроту дитячих переживань можуть здійснювати вплив декілька чинників:

- характер внутрішньосімейних взаємин до розлучення і міра втручання дитини у вирішення проблем подружжя;

- характер перебігу процесу розірвання шлюбу;
- з ким із колишнього подружжя залишаються діти після розлучення;
- характер взаємин колишнього подружжя після розлучення [37, с.226].

Серед найважливіших факторів, що передбачають реакцію дітей на розлучення батьків, є такі [87, с.256]:

1. Ворожість, якою супроводжується розірвання шлюбу. Коли розлучення супроводжується високим рівнем гніву та ворожості, дітям стає складніше адаптуватися до нових умов. Конфлікти між батьками є основним фактором зниження відчуття благополуччя у дітей. Сварки між батьками можуть викликати у дітей страх і дратівливість, особливо коли їх змушують стати на чийсь бік. Судові суперечки за батьківські права, майнові конфлікти та питання побачень лише ускладнюють ситуацію для всіх учасників, включно з дітьми.
2. Кількість змін у житті дитини. Якщо дитина залишається жити в тому ж будинку, ходить до тієї ж школи й продовжує спілкуватися з тими ж друзями, їй легше пережити розлучення. Однак, якщо життя дитини змінюється, зокрема переїзди, розлука з друзями та перехід у нову школу, це може викликати почуття невпевненості та дезорієнтацію. Чим більше змін відбувається після розлучення, тим складніше дитині пристосуватися до нових умов.
3. Характер батьківсько-дитячих стосунків. Підтримка та любов з боку обох батьків мають значний позитивний вплив. Деякі дослідники відзначають, що якість стосунків між батьком і дитиною є важливішою, ніж просто фізична присутність обох батьків у домі. У деяких випадках розлучення може бути кращим рішенням для дитини, ніж проживання з двома постійно конфліктуючими батьками [87, с. 288].

С.Л.Коробко та О.І. Коробко зазначають, що серед типових реакцій дітей молодшого шкільного віку та підлітків на розлучення є непослух, негативізм, непокоря, протест і антисоціальна поведінка [39, с.164].

Дослідження реакцій дітей дошкільного віку на розлучення показало, що дошкільники з розлучених сімей відчували значні труднощі протягом першого

року після розлучення. Однак на другому році їх емоційний стан і особистісний розвиток були кращими порівняно з дітьми з дисгармонійних сімей [29, с.92]. Протягом перших двох років після розлучення у дошкільників спостерігалися негативні симптоми порушень емоційно-особистісного розвитку, але з часом відбувалася оптимізація. Через три роки, за умови сприятливого виховання, ознаки перенесеної психологічної травми більше не проявлялися.

Відмічено, що дошкільнята визнають себе винними в розірванні шлюбу батьків. Розвивається відчуття ненависті і спраги помсти. Якщо дитина вирвана з-під захисту, вона змінює свою поведінку. Вона втрачає відчуття безпеки і упевненість у своїй здатності впоратися з труднощами. Розвивається страх, агресивність і відчуття протиріччя. У деяких дітей, вказує І.Г. Барінова, з'являється пристрасть доносити, стають цинічні, недовірливі і тримають все в собі [4, с.178]. У когось це породжує передчасний сексуальну цікавість і перебільшену самовпевненість. Відомі випадки, коли діти віком 4 роки реагували на сварки між батьками з відчаєм: одна дитина зірвала фіранку з вікна, інша просто хотіла втекти.

Вплив розпаду сім'ї на дітей дошкільного віку вивчався зокрема К.Б. Левченко. Вона з'ясувала, що розрив стосунків з батьками викликає у дітей найгостріші переживання, оскільки для них розпад сім'ї означає руйнування стабільної родинної структури та звичних відносин з батьками, а також конфлікт між прихильністю до обох батьків [45, с.149].

Розлучення ставить перед дитиною завдання, що перевищують її вікові можливості: адаптуватися до нової рольової структури без попередньої визначеності та прийняти нові стосунки з розлученими батьками [45, с.150].

Як зазначають Й. Лангмейер і З. Матейчек, діти 2,5-3 років реагують на розпад сім'ї сльозами, агресією, порушенням пам'яті, уваги та сну [44, с.122]. Цей висновок підтверджується і зарубіжними дослідниками: емоційне здоров'я дітей найбільш безпосереднім чином пов'язане з існуванням спілкування

дитини, що постійно діє, з двома батьками. Розлучення породжує у дитини відчуття самоти, відчуття власної неповноцінності.

Діти близько 10 років засуджують обох батьків або того, хто, на їхню думку, позбавив їх відчуття захищеності. Негативних наслідків вдається уникнути лише тоді, коли дитина сприймає розлучення як полегшення від сімейного конфлікту. Дослідження показують, що перший рік після розлучення характеризується більш вимогливою, неспокійною та агресивною поведінкою дітей, як хлопчиків, так і дівчаток, у стосунках з однолітками та дорослими, порівняно з дітьми з повних сімей. За деякими даними, розлучення сильніше впливає на хлопчиків: вони частіше стають агресивними, втрачають самоконтроль, відчувають тривогу та мають труднощі з самостійністю протягом кількох місяців або до року після розлучення. На другий рік, у тих сім'ях, де діти адаптувалися, ситуація зазвичай покращується.

В результаті вивчення реакцій дітей та підлітків на розлучення батьків, було виокремлено такі фактори, що впливають на переживання розлучення: стать одного з батьків, стать і вік дитини, а також поведінка батьків у період після розлучення.

Дослідники зазначають, що стать батька, з яким залишається дитина після розлучення, впливає на її переживання цього процесу. Більше поведінкових проблем виникає, коли дитина залишається з батьком протилежної статі. Наприклад, хлопчики мають більше труднощів, ніж дівчатка, якщо після розлучення живуть з матір'ю. Стосунки між матір'ю та сином після розлучення часто є складними, що може бути пов'язано з проекцією на сина негативних рис батька, якого мати вважає винуватцем розпаду сім'ї. Син може несвідомо брати на себе почуття провини, ідентифікуючи себе з батьком, або відчувати солідарність з ним і негативно ставитися до матері, яку вважає винною у руйнуванні сім'ї. Дівчаткам також важче адаптуватися, коли вони залишаються з батьком. У сім'ях з підлітками кількість проблем суттєво зростає, незалежно від статі дитини, якщо вони залишаються з батьком. Це може бути пов'язано з

тим, що через зайнятість батько менше контролює поведінку дітей, що призводить до збільшення проблем [11].

Вплив статі та віку дитини на адаптацію до розлучення проявляється через різні поведінкові реакції. У різному віці діти реагують на розлучення по-різному, і це часто виражається в поведінкових проблемах. Проте характер, ступінь вираженості, міру дезадаптивності реакції мають вікову специфіку. Е.О.Смірнова зазначає, що в молодшому віці негативні наслідки відбуваються через зміну соціального середовища, якості материнської турботи та емоційної підтримки матері [31].

У молодших школярів, вказує автор, менше помітна негативна симптоматика – успішність, дисципліна, але ці наслідки стабільніші. Максимальний негативний вплив від розлучення спостерігається у підлітковому віці, хоча підлітки вже мають певні ресурси для самостійного переосмислення ситуації. Як зазначає автор, найбільш складним цей процес стає для старших дітей, які сприймають розлучення батьків як втрату стабільності у своєму світі. Також повторні шлюби батьків, навіть після смерті одного з подружжя, можуть викликати схожі переживання.

Отже, найбільш вразливими до ситуації розлучення є діти передпідліткового і молодшого підліткового віку. Хлопчики цього віку виявляють найменшу толерантність до ситуації розлучення, тоді як дівчатка адаптуються швидше [62],[63], [64].

Зникнення особливого інтересу до дитини після розлучення, нормальне відношення до нього з боку батька, з яким він залишився, знову викликає у дитини потрясіння, і навіть кризи. Дитина може відчувати себе розчарованою та покинутою, особливо якщо батько чи мати одружуються знову і в сім'ї з'являються нові діти, які отримують батьківську любов. У таких випадках дитина намагається привернути увагу, поводячись виключно, хвалячись, граючи роль примхливої чи хворої людини, а іноді навіть реально починають хворіти [64].

Довготривалі наслідки розлучення для дитини залежать від поведінки обох батьків. Дослідники вказують, що важливими факторами є емоційна стабільність батька, з яким залишається дитина, можливість підтримувати зв'язок з іншим батьком та характер відносин між колишніми подружжям. Зазвичай після розірвання шлюбу діти залишаються з матір'ю, що стикається зі стресом через збільшену відповідальність і рольову перевантаженість, що може бути помножений на емоційний дистрес і відчуття особової неспроможності. Після розлучення матері часто змінюються перед дітьми: стають емоційно нестабільними, полярними в емоційних проявах, нервовими, тривожними, схильними до агресії та звинувачень. Нестача часу приводить до зростання вимог щодо самостійності дитини, яка, як і мати, знаходиться в стані емоційного дистреса; зміні виховного стилю батька у бік більшої авторитарності, директивності, жорстокості та суперечності. Емоційна підтримка та прояви любові зменшуються, що призводить до почуття знедоленості, самоти, тривоги, власної нікчемності.

Б.Скрипець, Н.Герць вказують, що сприятливий розвиток дітей в неповних сім'ях визначається низкою факторів [5, с.18]:

- Хороше функціонування батька. Альтруїстичне самопожертвування матері – нехтування власними інтересами, благополуччям і щастям заради дітей, – як правило, не викликає відповідної реакції готовності у дитини і не робить його щасливим, оскільки подібна позиція знаходить вираження в спотворенні виховання за типом потурання і провокує спотворення особового розвитку дитини, приводить до підвищення рівня конфронтації і конфліктів в підлітковому віці, коли відбувається період автономізації дитини. Багато психологів зазначають в своїх публікаціях і виступах, що для того, щоб дитина була щасливою, батько теж має бути щасливим [31].
- Батьки в неповній сім'ї повинні зберігати позитивні стосунки і можливість співпраці в області виховання дитини хоч би на паритетних початках. Спроби

спотворити образ колишнього подружжя повинні бути рішуче виключені, не можна відходити від розмов про батька і уникати згадок про нього.

- Необхідно розширювати коло спілкування дитини: потрібно створити умови для випробування і реалізації її інтересів – в клубах, секціях.
- Не можна перетворювати дитину на предмет торгівлі, у засіб маніпулювання чоловіком. Часто батьки намагаються купити любов дитини (подарунки, блага і т.д.). Укraj негативна ситуація укладається в тому разі, коли «суперечки за дітей» продовжуються і після розриву шлюбних стосунків, іноді доходючи до крайніх форм (до викрадання).

Таким чином, кризові ситуації в сім'ї не проходять безслідно для дітей. Діти мають свої індивідуальні схильності до переживання кризових ситуацій, наслідки яких часто бувають для них трагічними.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу теорії з психологічної літератури було продемонстровано, що кожній людині властивий свій емоційний репертуар. Емоційність особистості характеризується її домінуючими емоційними станами. Індивідуальний емоційний профіль особистості характеризується провідними домінуючими емоційними станами, особливостями емоційної вразливості (чутливістю до емоціогенних ситуацій), емоційною врівноваженістю (впливом на неї різних емоційних ситуацій) та емоційною зрілістю людини.

Відзначено, що провідне місце у діагностиці станів належить переживанням. Власне переживання чогось (апатії, страху, радості, тривоги, відрази, невпевненості) може найбільш достовірно визначити психічний стан людини і виступати індикатором її емоційного стану.

Доведено, що кризові ситуації в сім'ї не проходять безслідно для дитини. Вона переживає горе, часто стає більш замкнутою, мовчазнішою, в гострих випадках навіть настає мутизм – повна втрата мови на нервовому ґрунті відчуття печалі,

загубленості, депресії та ін. Часто дитина переживає потрясіння, гнів, смуток, страх, покинутість, пригніченість, злість, агресію та аутоагресію, демонструє неслухняність, негативізм, бунт, протест, антисоціальну поведінку тощо. Самими уразливими в ситуації розлучення виявляються діти передпідліткового і молодшого підліткового віку. Хлопчики підліткового віку найменш толерантні до ситуації розлучення.

Звернено увагу на те, що довгострокові наслідки розлучення для психічного розвитку дітей залежать від поведінки матері і батька.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СІМ'Ї ТА ЇХ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

2.1 Дефініція «сім'я» в психологічній науці

На думку В.В. Століна, сім'я є «відкритою системою, схильною до зовнішніх впливів» і «у своїй структурі вона повинна враховувати синтез різних впливів і досягати певної внутрішньої рівноваги» [10], [57].

О.А.Повістах визначає сім'ю як «осередок (мала соціальна група) суспільства, найважливішу форму організації особистого побуту, що базується на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто на багатогранних стосунках між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, які проживають разом і ведуть спільне господарство» [67, с.571-572].

Сім'я – як найдавніший інститут людського суспільства – пройшла складний шлях розвитку. Від родоплемінних форм гуртожитку у «велику» сім'ю, включаючи декілька поколінь, що жили в тісному контакті, до нуклеарної, «ядерної» сім'ї, що складається лише з батьків і дітей.

Посилаючись на це визначення, можна зробити висновок, що сім'я – це складна багатоаспектна освіта, в якій виявляються 4 характеристики:

1. Сім'я є осередком суспільства, мала соціальна група.
2. Сім'я є найбільш важливою формою організування особистого побуту.
3. Сім'я заснована на подружньому союзі.

4. Сім'я включає багатосторонні стосунки між подружжям і родичами, такими як батьки, брати, сестри, дідусі, бабусі та інші, які проживають разом і ведуть спільне господарство.

Життя сім'ї детерміноване умовами розвитку конкретного суспільства. Ці умови визначають функції сім'ї і узагальнені в юридичних і моральних нормах, а це, в свою чергу, позначається на родинних позиціях і ролях і заломлюється в особливостях взаємин в сім'ї.

Згідно із загальною теорією систем, розробленою Людвігом ван Берталанфі, «сім'я не є простою сумою її членів, а являє собою складну мережу взаємин між усіма її учасниками. Щоб зрозуміти стан сім'ї, недостатньо просто аналізувати стан кожного її члена окремо. Необхідно розглядати всю родинну систему як єдине ціле» [цит. по 66, с.564].

Сім'я як мала соціальна група, вказує І.В. Гребенніков, має ряд психологічних особливостей, характерних лише для неї.

Функція сім'ї – це її життєдіяльність, спрямована на задоволення певних потреб її членів [66, с. 565]. Виконання функцій сім'ї важливе не тільки для її членів, але й для суспільства загалом.

Виховна функція полягає у задоволенні індивідуальних потреб у батьківстві й материнстві, взаємодії з дітьми та їх вихованні. Через цю функцію батьки можуть «реалізуватися» у своїх дітях.

Господарчо-побутова функція спрямована на задоволення матеріальних потреб членів сім'ї та підтримання їхнього здоров'я. Завдяки їй відновлюються фізичні сили, витрачені в процесі праці.

Емоційна функція забезпечує задоволення потреб у симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці та психологічному захисті. Вона сприяє емоційній стабілізації членів сім'ї та підтримці їх психічного здоров'я.

Функція духовного (культурного) спілкування полягає в задоволенні потреб у спільному дозвіллі та духовному збагаченні. Відіграє важливу роль у духовному розвитку.

Функція первинного соціального контролю забезпечує дотримання соціальних норм членами сім'ї, зокрема тими, хто через вік або інші обставини не здатний самотійно будувати свою поведінку відповідно до соціальних норм.

Сексуально-еротична функція полягає у задоволенні сексуальних потреб членів сім'ї. З боку суспільства важливим аспектом цієї функції є регулювання сексуально-еротичної поведінки членів сім'ї та забезпечення біологічного відтворення суспільства.

Е.Г. Ейдемільер і В. Юстіцкіс зазначають, що функції сім'ї змінюються з часом: деякі зникають, інші виникають у відповідь на нові соціальні умови [цит. по 66, с. 568]. Наприклад, суттєво трансформувалася функція первинного соціального контролю. Зросла терпимість до порушень соціальних норм у сфері шлюбно-родинних стосунків, таких як народження дітей поза шлюбом або подружні зради. Також розлучення перестало сприйматися як покарання за негідну поведінку в сім'ї.

О.А. Столярчук стверджує, що порушення функцій сім'ї – це такі особливості її життєдіяльності, які затрудняють або перешкоджають виконанню сім'єю її функцій [86, с.62]. На думку автора, сприяти порушенням може ширше коло чинників: особливості осіб її членів і взаємини між ними, певні умови життя сім'ї.

Структура сім'ї включає склад її членів і сукупність їхніх взаємин [86, с.64]. Аналіз структури дозволяє зрозуміти, як реалізуються функції сім'ї: хто приймає рішення і хто їх виконує, як розподіляються права та обов'язки. Існують різні типи сімей залежно від управління: у деяких керівництво зосереджене в руках однієї людини, що характеризує авторитарну систему, а в інших всі члени сім'ї беруть активну участь в управлінні, що є ознакою демократичної структури. Також структура сім'ї може різнитися за розподілом обов'язків: вони можуть бути рівномірно розподілені або зосереджені в одного члена сім'ї.

У нашому суспільстві найбільш поширена структура сім'ї складається з дорослих і дітей, причому зазвичай наявність одного або двох дітей є типовою для сімей нашої країни.

У більшості випадків сім'ї прагнуть до рівномірного розподілу обов'язків і рівноправної участі у розв'язанні сімейних проблем. В ході соціологічних опитувань на перевагу такої структури взаємин вказує велика частина опитаних. Порушення структури сім'ї, на думку В.Н. Дружиніна, – це такі особливості, які затрудняють або перешкоджають виконанню сім'єю її функцій [86, с.64-65]. Наприклад, нерівномірний розподіл господарсько-побутових обов'язків між подружжям порушує структуру сімейних відносин, оскільки це може заважати задоволенню потреб того члена сім'ї, який несе основне навантаження.

Одним із найскладніших питань сучасної сімейної науки є визначення того, що вважається нормою, а що – порушенням у сімейних стосунках. Деякі родинні психотерапевти мають власні уявлення про те, якою має бути сім'я, зокрема, якими повинні бути стосунки між подружжям і яких взаємин не має бути між батьками та дітьми. Інші висувають чіткі вимоги до сімей, наприклад, щодо необхідності створення умов для розвитку особистостей членів сім'ї, чим і займається сімейна психотерапія.

Функції та структура сім'ї змінюються відповідно до етапів її життєвого циклу. Існують різні підходи до визначення основних етапів розвитку сім'ї. Однією з найвідоміших є система «стадій», де основними критеріями є наявність чи відсутність дітей у сім'ї та їхній вік. Наприклад, це вісім стадій розвитку, визначені Е. Дювалем, або шість стадій, запропонованих Е. Картером і М. Макголдтріком [67, с.564].

Дослідники приділяють значну увагу характеру внутрішньосімейних стосунків, особливо підкреслюючи важливість «нормально функціонуючої сім'ї». Це така сім'я, яка відповідально та розумно виконує свої функції, забезпечуючи розвиток як сім'ї в цілому, так і кожного її члена окремо [31].

Ледерер і Джексон вважають, що хороший шлюб має такі ознаки, як толерантність, взаємна повага, чесність, бажання бути разом, а також спільність інтересів і цінностей [67]. А.Н. Обозов зазначає, що стабільність шлюбу залежить від збігу інтересів і духовних цінностей подружжя, а також від контрасту в їхніх особистісних якостях [цит. по 67]. Крім того, стабільність сім'ї забезпечується здатністю її членів ефективно вести переговори з різних питань спільного життя.

У культурі людства закріплено уявлення про те, якою має бути сім'я з погляду суспільних етичних норм. Однак поняття «нормальної сім'ї» є досить відносним. Нормальною можна вважати ту сім'ю, яка забезпечує мінімальний рівень добробуту, соціального захисту і розвитку своїх членів, а також створює умови для соціалізації дітей до їхньої психологічної та фізичної зрілості. За словами М. Мід, це сім'я, де батько несе відповідальність за всю родину, а інші члени вважаються менш значущими. Е. Арутюнянц виділяє три типи сімей: традиційну, дитиноцентричну і подружню (демократичну) [цит. по 67].

У традиційній сім'ї виховується повага до старших, а виховний вплив йде від батька до дитини. Така соціалізація забезпечує дитині здатність легко адаптуватися до суспільства з вертикальною (ієрархічною) структурою. Водночас діти з таких сімей легко приймають традиційні норми, але можуть мати труднощі у створенні власних сімей, бути неініціативними та негнучкими у спілкуванні, орієнтуючись на соціальний статус.

У дитиноцентричній сім'ї основною метою батьків є забезпечення щасливого розвитку дитини. Сім'я функціонує виключно заради дитини, а взаємодія зазвичай відбувається за принципом «знизу-вгору». Це призводить до формування у дитини високої самооцінки та почуття власної важливості, але також може спричинити конфлікти з соціальним середовищем поза сім'єю. Така дитина може сприймати світ як ворожий, що підвищує ризик соціальної дезадаптації.

Подружня (демократична) сім'я вважається ідеальною, оскільки її мета полягає у взаємній довірі, прийнятті та автономії кожного члена. Виховний вплив у такій сім'ї є «горизонтальним», а взаємодія між батьками і дітьми відбувається на рівних. У родинному житті враховуються інтереси всіх, причому зі зростанням дитини її потреби набувають дедалі більшого значення. Такий підхід сприяє засвоєнню демократичних цінностей, гармонізації уявлень про права та обов'язки, розвиткові активності, самостійності, доброзичливості, адаптивності, впевненості в собі та емоційної стійкості. Однак ці діти можуть не мати достатніх навичок підпорядкування соціальним вимогам.

Детальну схему аналізу родини запропонував відомий психіатр Е.А. Лічко [цит. по 92]. В його описі родини розглядаються такі характеристики та їх варіанти:

1. Структурний склад: повна родина (присутні мати і батько); неповна родина (присутній лише один з батьків); змінена або порушена родина (наявність вітчима або мачухи замість одного з біологічних батьків).

2. Функціональні особливості: гармонійна родина, дисгармонійна родина.

Дисгармонійні сім'ї бувають різними. Виділяють наступні причини дисгармонії:

- немає партнерства між батьками (один з них домінує, інший лише підкоряється);
- деструктивна родина (відсутність взаєморозуміння та емоційної близькості між членами родини, брак солідарності у вирішенні життєвих труднощів);
- родина, що розпадається (один із членів родини має домінуючу позицію, інші – надмірно залежні, життя суворо регламентоване, бракує емоційного тепла, що призводить до відокремлення духовного життя членів від контролю владного лідера).

Таким чином, сім'я – це надзвичайно складно організована структура з різноплановими взаєминами – стосунки між дітьми і батьками, стосунки між подружньою парою, між подружжям і їх батьками, між старшими і молодшими дітьми. І в кожній з цієї рівності може виникнути конфлікт, криза. Сім'я без них

неможлива, але подекуди вони є головною причиною нещасливого родинного життя і розпаду сім'ї.

2.2 Кризова ситуація як одиниця психологічного аналізу, види кризових ситуацій

Розглядаючи поняття кризових ситуацій, необхідно конкретизувати. Поняття «ситуація» походить від латинського слова *situation*, що означає «положення», і охоплює сукупність умов і обставин, які формують певні взаємини та положення [89, с.7].

У словнику психолога-практика, ситуація трактується як система зовнішніх умов щодо суб'єкта, які стимулюють його активність. Повний опис ситуації включає виділення вимог, що пред'являються індивіду ззовні або створюються ним самим, і сприймаються як вихідні [84].

У словнику іноземних слів, ситуація визначається як положення, обстановка або сукупність обставин [58].

Курт Левін додає, що термін «ситуація» часто використовується для позначення середовища [цит. по 75, с.215].

Ситуація повинна розглядатися співвідносно з властивостями і особливостями того, хто в цій ситуації діє, і з самою його діяльністю. Ситуація, в якій здійснюється поведінка, не зберігається в незмінному вигляді, а, навпаки, змінюється під впливом поведінки (діяльності), завдяки чому виникають нові дії на суб'єкта. Кожна ситуація визначає свій стиль поведінки та дій: у кожній з них людина по-різному представляє себе, і якщо ця самопрезентація є неадекватною, взаємодія стає складнішою.

Упродовж всієї життєвої дороги людині властиво перебувати в певній життєвій ситуації, розв'язувати відповідні проблеми. У психологічних дослідженнях часто використовують поняття «проблемна ситуація», що підкреслює наявність

нових для суб'єкта аспектів зовнішніх умов і обставин, які людина має усвідомити [89, с.212], або «кризова ситуація».

Криза – це випадок, який заподіює шкоду людському життю, довкіллю, існуванню організації, виробу або послугі. Кризою вважається негативна інформація про яку-небудь подію, конфлікт, положення, нещасному випадку.

Кризові ситуації слід сприймати як запобігання тому, що потрібно щось зробити, поки не сталося щось гірше.

У сучасній літературі виділяють наступні типи криз [72], [75]:

Раптові кризи, коли відсутній час, щоб підготуватись та планувати, наприклад, катастрофа літака, землетрус, пожежа або загибель людини.

Кризи, що виникають поступово, надаючи час для аналізу та планування, де основним завданням є корекція ситуації до настання критичної фази кризи.

Тривалі кризи, що можуть тягнутись місяцями або роками, попри спроби їх зупинити.

Варто зазначити, що теорія криз з'явилася в психології відносно нещодавно. Її початок пов'язують з видатною статтею Е. Ліндемана, яка аналізує феномен гострого горя [89]. Серед джерел теорії криз називають також психоаналіз (особливо такі поняття, як психічна рівновага і психологічний захист), деякі ідеї К Роджерса та теорію ролей. Відмінні риси теорії криз, згідно Дж. Якобсону, полягають в тому, що:

- вона стосується переважно індивіда, хоча деякі її поняття застосовують до сімей, малих і великих груп;
- теорія криз підкреслює не лише можливі патологічні наслідки кризи, але і можливості зростання і розвитку особи [89, с.289].

Серед емпіричних подій, які спричиняють кризи, різні автори називають: смерть близької людини; тяжку хворобу; розлуку з батьками, родиною чи друзями; зміну зовнішності; зміну соціального оточення; одруження; раптову зміну соціального статусу тощо.

Дж. Каплан зазначає, що криза може завершитися на будь-якому етапі, якщо загроза зникає або вдається знайти вирішення. Ф.Е. Василюк виділяє два роди кризових ситуацій, що розрізняються за мірою можливості реалізації внутрішньої необхідності життя. Кризова ситуація рано чи пізно приведе людину до яких-небудь життєвих умов, які вона буде змушена прийняти, тут головне відчутти момент коли тимчасове чекання переходить в стадію постійної бездіяльності [52].

Автори вказують, що кожен із варіантів не краще і не гірше за інший, будь-який з них має право на існування. Як правило, людина використовує в своєму житті всілякі поєднання даних напрямів, оскільки життя різноманітне і жодна з ситуацій не може в точності повторювати іншу.

Таким чином, з аналізу літератури та власних досліджень було зроблено наступні висновки: кризи є особливими моментами в життєдіяльності людини; як основні види криз виділені економічні, соціальні, вікові, професійні, родинні, кризи позбавлення, екзистенціальні. Подані характеристики видів криз, їх періодизація, можливі шляхи подолання. Криза розглядається як прогрес (сприяння особистісному розвитку, перехід на наступний етап розвитку) і регрес (відчай від життя, особистісна деградація). Часто кризу визначають як стресовий фактор у житті людини. Криза створює кризову ситуацію, що характеризується емоційним та інтелектуальним напруженням, вимагає суттєвої зміни сприйняття світу та самого себе за короткий проміжок часу.

2.3 Підходи до трактування кризових ситуацій в сім'ї, їх феноменологія

Сім'я є системою, яка знаходиться в деякій рівновазі завдяки сталим зв'язкам. Проте саме ця рівновага є рухливою, живою, такою, що змінюється і відновлюється. Зміни соціальних ситуацій, розвиток сім'ї або одного з її членів спричиняє зміну всієї системи внутрішньосімейних стосунків і створює умови

для появи нових можливостей побудови взаємин, інколи діаметрально протилежних.

Родинна криза – це стан сімейної системи, при якому порушуються гомеостатичні процеси, що призводить до фрустрації звичних способів функціонування родини та неможливості впоратися з новими обставинами, використовуючи старі моделі поведінки.

В.М. Целуйко [цит. по 66, с.224] визначає родинну кризу як ціннісний конфлікт особи і суспільства відносно народження і соціалізації дітей, що витікає в невиконання репродуктивною і функції соціалізації сім'ї, сім'ї, що супроводжується послабленням союзу родичів, союзу батьків і дітей, союзу подружжя, послабленням триєдності «спорідненість – батьківство – шлюб» через зникнення родинного виробництва, спільної діяльності батьків і дітей.

Аналіз літератури з проблеми кризових ситуацій в сім'ї дозволяє виділити декілька підходів до опису родинних криз.

1. Підхід, що базується на вивченні закономірностей життєвого циклу сім'ї. У рамках цього підходу кризи розглядаються як перехідні моменти між стадіями життєвого циклу. Так, наприклад, В. Сатір виділяє десять критичних крапок в розвитку сім'ї [цит. по 7, с.118].

Перша криза – зачаття, вагітність і народження дитини.

Друга криза – дитина починає опановувати людську мову.

Третя криза – дитина встановлює взаємини із зовнішнім світом (початок відвідування дитячого садка або школи)

Четверта криза – дитина вступає в підлітковий вік.

П'ята криза – дитина стає дорослою і залишає батьківський дім.

Шоста криза – молоді люди одружуються, і в сім'ю входять нові члени (невістки, зяті).

Сьома криза – настання клімаксу у жінок.

Восьма криза – зниження сексуальної активності чоловіків.

Дев'ята криза – батьки стають бабусями і дідусями.

Десята криза – вмирає один з подружжя.

Тобто сім'я проходить десять основних кризових етапів, які супроводжуються підвищеною тривожністю, вимагають перерозподілу душевних і фізичних сил. У основі таких нормативних криз, що фіксуються на мікрородинному рівні, зазвичай лежить індивідуально нормативна криза дорослого або дитини, яка призводить до дестабілізації системи.

2. Підхід, пов'язаний з аналізом подій життєвої дороги сім'ї: кризи сім'ї можуть з'являтися через деякі події, що впливають на стабільність родинної системи. Такі кризи можуть виникати незалежно від етапів життєвого циклу родини і називаються ненормативними. Ненормативна родинна криза – це криза, виникнення якої потенційно можливо на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї і пов'язане з переживанням негативних життєвих подій, визначуваних як кризові.

3. Підхід, заснований на знаннях про кризову ситуацію в сім'ї або її окремих підсистемах, отриманих шляхом експериментальних досліджень.

Р. Холл виділив три групи чинників, що приводять до виникнення сімейних криз [29, с.84]:

1. Зовнішня скрута (відсутність власного житла, роботи і ін.).
2. Несподівані події, стрес (член сім'ї або один з її членів став жертвою терористичного акту, автокатастрофи, авіакатастрофи тощо).
3. Нездатність адекватно оцінювати і справлятися з сімейними подіями (наприклад, важка хвороба або смерть члена сім'ї, зрада, розлучення), які всередині сім'ї вважаються загрозливими, конфронтаційними або стресовими.

Перший фактор, як правило, є сферою діяльності соціальних працівників та соціальних педагогів. Наслідками другого чинника займаються кризові психологи, лікарі та психотерапевти. Третя група факторів найчастіше приводить сім'ї до сімейних психологів і психотерапевтів. Саме друга і третя група називає чинники, що викликають ненормативні родинні кризи. На них ми і зупинимось детальніше.

О.А. Карабанова вважає, що в кожній ненормативній родинній кризі можна виділити наступні взаємозв'язані компоненти [29, с.58]:

1. Кризові події.
2. Сприйняття та розуміння сім'єю того, що відбувається.
3. Ставлення сім'ї до даної події і особливості його переживання ними.
4. Зміни в родинній системі.
5. Можливі індивідуальні і загальнородинні способи виходу з кризи.

Більшість ненормативних родинних криз мають свої закономірності протікання, свою феноменологію. Найбільш яскраві ненормативні кризові ситуації в сім'ї – це:

- Зрада. Подружня невірність, зрада, адюльтер (розглядається як вступ особи, що знаходиться в шлюбі, в сексуальні стосунки з іншими подружніми парами або самотніми чоловіками та жінками [29, с.112]. Подружня зрада може бути епізодичною або організованою (систематичною).

Вплив зради на подружні стосунки значною мірою залежить від того, на якій стадії розвитку подружжя вона відбувається (збігається з нормативною сімейною кризою чи поглиблює її), а також від її характеру, тривалості та типу (чи є зрада тривалою, випадковою, переважно сексуальною чи характеризується емоційною прив'язаністю).

Зазвичай зрада є ознакою подружньої дисгармонії, яка вказує на те, що між подружжям існують різноманітні суперечності та конфлікти. Далеко не завжди зрада є наслідком порушень сексуальних стосунків в шлюбі. Часто за зрадою ховається факт незадоволення психологічних потреб: у любові, близькості, прийнятті, пошані [31]. Однак зради можуть траплятися і в досить гармонійних сім'ях зі щасливим, стабільним шлюбом.

Тенденція до зради детермінується не лише подружніми дисгармоніями, але і звичайним прагненням людини до пошуку нових вражень. Це спостерігається в різних сферах людської діяльності. У сексуальній сфері, зокрема, це проявляється в пошуку нових партнерів. На думку автора, мають значення і такі

властивості особи, як можливість зав'язувати контакти, сміливість і здібність до самовіддачі. Інші особисті якості, наприклад нерішучість, пасивність, страх, навпаки, є чинниками, що сприяють вірності.

Як вказують З.Г. Кісарчук із співавторами, подружня зрада може виконувати ряд функцій, таких як:

- спосіб припинення шлюбу та констатації факту розірвання шлюбу;
- спосіб як привернути увагу партнера по шлюбу та донести до нього метаповідомлення про незадоволені потреби;
- спосіб як вберегти стосунки подружжя через реалізацію потреб, дефіцит насолоди яких в шлюбних стосунках виявляється доволі гостро;
- гра родинних сценаріїв;
- спосіб компенсувати відчуття неповноцінності, підвищити самооцінку.

До чинників, які супроводжують подружню невірність, відносяться:

- неадекватна мотивація шлюбу;
- повсякденність шлюбу;
- хімічні залежності когось з подружжя;
- значна різниця у віці між партнерами;
- низький рівень матеріального забезпечення сім'ї;
- відсутність спільного проведення часу між подружжям;
- надлишок вільного часу в одного з партнерів [29, с.56].

Вітчизняні науковці виокремлюють декілька видів подружньої невірності [73, с.96]:

1. Випадковий позашлюбний зв'язок – це поодинокий випадок зради, який мало пов'язаний з конкретною особою. Такий контакт може виникнути через незадоволення сексуальної потреби під час вимушеної статевої стриманості (розлука або хвороба одного з партнерів). В інших випадках він може бути способом підтвердити свою сексуальну спроможність. Можливі два крайні варіанти: (1) одноразовий позашлюбний зв'язок, що стався абсолютно випадково

за певних обставин, і (2) часті позашлюбні стосунки у людини проміскуїтетного типу, яка легко змінює партнерів без емоційного зв'язку з ними.

2. Еротичні та сексуальні пригоди – позашлюбний сексуальний контакт, який ґрунтується на прагненні до різноманітності, здобуття нового сексуального досвіду. Окрім сексуального потягу, для того, що змінює дуже важлива еротична привабливість партнера і ніжність як необхідний компонент стосунків. Такі контакти давали обом партнерам всіляких переживань, задоволень, що надають багато переживань. Сексуальні ігри, де партнери експериментують з новими відчуттями, відіграють важливу роль у таких стосунках. Ці еротично-сексуальні пригоди зазвичай короточасні, не передбачають взаємних зобов'язань і залишають приємні спогади. Як правило, вони не загрожують шлюбом обох партнерів.

Одиничні або повторювані позашлюбні сексуальні контакти та еротичні пригоди іноді називають «ситуаційними короточасними зрадами». Їх слід відрізнити від тривалої зради, яку визначають як «позашлюбний контакт».

3. Позашлюбний контакт відзначається тривалістю та виникненням емоційної прихильності. Він, подібно до шлюбних стосунків, проходить певні етапи розвитку. Цей зв'язок може бути як тривалими сексуальними стосунками, так і емоційною близькістю. Партнер, який зраджує, змушений вести «подвійне життя».

- Розлучення. Під розлученням розуміють розрив подружніх стосунків в його юридичному, економічному і психологічному аспектах, що спричиняє реорганізацію родинної системи. Кризовий характер розлучення (навіть якщо воно відбувається за згодою обох партнерів) зумовлений тривалістю і болісністю переживань членів родини та його впливом на всю систему, що дестабілізує. Навіть через тривалий проміжок часу після припинення стосунків зберігаються психологічні наслідки розставання (як правило, що актуалізуються у зв'язку з синдромом річниці).

Серед причин, що приводять до розлучення або збільшують його вірогідність, науковці називають [45, с.112]:

- родинні сценарії, що включають конфліктні стосунки або розлучення батьків одного з подружжя;
- пізній або ранній вік вступу до шлюбу;
- Низький рівень диференціації між подружжям і нечіткі зовнішні межі сім'ї, що призводять до постійного втручання третього покоління, особливо при спільному проживанні з батьками одного з партнерів.
- розчарування в партнерові;
- особистісні риси одного або обох подружжя, які проявляються у пристрасті до конфліктної поведінки;
- різний рівень освіти та соціального статусу подружжя.
- професійна зайнятість жінки, у тому числі «бікар'єна» сім'я;
- вимушене роздільне мешкання подружжя (відрядження, так звана «дистантна» сім'я);
- безпліддя когось з партнерів та/або незмога мати дітей;
- вагітність до шлюбу (шлюби, що «стимулюють»);
- народження дитини в перші шлюбні роки;
- зловживання алкоголем і наркотиками;
- Дисгармонія між подружжям (зради, сексуальне незадоволення в шлюбі і ін.).

Нині розлучення є одним з найпоширеніших ненормативних криз, у зв'язку з чим його аналізу буде присвячено окремий параграф даного теоретичного дослідження.

Важка хвороба. Наявність тяжкохворої людини в родині є серйозним випробуванням для всіх її членів. До категорії «сім'я з тяжкохворою людиною» належать родини, де один з членів страждає на серйозне соматичне або нервово-психічне захворювання, алкоголізм, патологічні ревності тощо [45, с.228].

Інцест. Це інтимні стосунки між членами однієї сім'ї, наприклад, між батьками і дітьми або між братами і сестрами. Інцест також іноді називають кровноспорідненим кровозмішанням (інцестом першого ступеня). Термін походить від латинського *incestum*, що означає «нечистий». У вузькому сенсі інцестом є сексуальний акт, а в ширшому – будь-яка сексуальна поведінка між членами однієї сім'ї, яка грубо відхиляється від норми.

Юридично інцест визначається як сексуальні стосунки між особами, які через кровну або шлюбну спорідненість не можуть вступати в шлюб. Науковці [29] зазначають, що часто інцест супроводжується актом прямого сексуального насильства стосовно слабкіших людей (дітям), які не можуть робити опір. Сексуальний потяг матері до сина носить назву комплексу Піде (перевернутий Едіпів комплекс). Комплекс Арткелє – сексуальний потяг батька до дочки (перевернутий комплекс Електри).

Заборона на інцест існує здавна. В африканському племені зулусів винних в інцесті чоловіків засуджували до смерті. У деяких примітивних культурах покаранням було обов'язкове самогубство. Біблія також передбачає покарання за інцест через його заборону в Мойсеєвих законах, із застосуванням остракізму або ритуального публічного відлучення від Церкви. У Вавилоні за інцест карали вигнанням або смертю. У Англії 1650 року інцест вважався злочином і карався смертю. Римляни вважали такі стосунки «протиприродними», а стародавні китайці карали інцест обезголовленням. Закони проти інцесту поширилися по Європі та США, ставши загальними [29, с. 107].

Як зазначають З.Г.Кісарчук із співавторами, жертвою інцесту є дитина або дорослий, по відношенню якого здійснено:

- фізичне насильство, що включає сексуальні натяки або навіть сам статевий акт;
- психологічне насильство, в тому числі моральний тиск, включаючи сексуальні нюанси; розмови на сексуальні теми;

- демонстрація сексуальної активності в присутності інцестуозних об'єктів [29, с.115].

Смерть члена сім'ї. Смерть члена сім'ї – одне з найсильніших потрясінь у житті, як для окремої людини, так і для сім'ї в цілому. Вплив цієї події на сімейну систему визначається важливістю померлого для сімейної системи, її функціональною напруженістю, статусом і ступенем емоційної близькості з родичами. Втрата члена сім'ї (особливо дорослого) може привести до появи «функціональної порожнечі» в родинній системі, що приводить до необхідності перерозподілу в ній ролей і функцій. При аналізі даної ненормативної кризи розглядають:

- Смерть дитини. Реакція членів сім'ї на смерть дитини залежить від його віку, статусу і кількості дітей в сім'ї. Виключно важко вона може проживатись, якщо йдеться про єдину або «особливу» дитину. Спектр відчуттів, що викликаються смертю дитини, досить широкий: батьки випробовують відчай, тугу, сум'яття, злість до тих, хто залишився живий або якимось винен в смерті дитини і ін. Почуття провини, таємна невпевненість, помилки та ірраціональні думки, які виникають під час переживання втрати, мають тривалий вплив на сімейне життя. Батьки, які занурені у власні переживання, не в змозі підтримати інших дітей, часто поглиблюючи проблему, сприяючи виникненню у своїх дітей почуття відкинутості, самотності, покарання і браку любові.

- Смерть батька. Смерть батька приводить до виникнення неповної сім'ї і утворення «функціональних порожнеч», що спричиняє необхідність реорганізації структури сім'ї (перш за все рольової).

Переживання втрати дитиною батька має свої особливості. Чим менша дитина і чим менше адекватно його віку пояснення «відходу» батька, тим більше ризик виникнення в майбутньому різних особових розладів, проблем в побудові взаємостосунків, особливо в разі раптової трагічної смерті.

- Суїцид члена сім'ї. Під суїцидом (самогубством) розуміють усвідомлене позбавлення людиною себе життя. У класифікації основних суїцидальних

мотивів на першому місці стоять так звані особисто-родинні мотиви, пов'язані з сімейними конфліктами, розлученням (у тому числі і батьківським), хворобою, смертю близьких, самотою, неподіленою любов'ю, образами з боку тих, що оточують. Суїцид – важке випробування для всієї сім'ї. Суїцид проживається з більшою гостротою через відчуттів сорому, провини, агресії в адресу померлого [58, с.312].

На індивідуальному рівні функціонування родинної системи актуалізуються всілякі захисні механізми (заперечення, витіснення, інтелектуалізація, зсув і ін.) [73], [74], [77].

Таким чином, в життєдіяльності сім'ї можна виділити нормативні родинні кризи, в основі яких зазвичай знаходиться індивідуальна нормативна криза дорослого або дитяти, яка й веде до дестабілізації родинної системи. Існують також особливі кризові ситуації, які виникають ненормативно на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї, загрожують сімейному функціонуванню та стрімко збільшують внутрішньоособистісну напругу і кризові ситуації між членами сім'ї. Такі кризові ситуації ускладнюють функціонування сім'ї, оскільки сім'я стикається з ситуацією, яка відрізняється від сімейного досвіду.

Висновки до другого розділу

Аналіз літературних джерел і результатів власних досліджень дозволив зробити наступні висновки: Сім'я є надзвичайно складною організацією з різноманітними відносинами, включаючи відносини між батьками і дітьми, між подружжям, між подружжям і їхніми батьками, а також між старшими і молодшими дітьми. І в кожній з цієї рівності може виникнути конфлікт, криза. Сім'я без них неможлива, але подекуди саме вони є основною причиною нещасливого родинного життя і розпаду сім'ї.

Доведено, що кризи є особливими моментами в життєдіяльності людини; як основні види криз виділені економічні, соціальні, вікові, професійні, родинні,

кризи позбавлення, екзистенціальні. Подані характеристики видів криз, їх періодизація, можливі шляхи подолання.

Кризи розглядаються як прогрес (сприяння особовому розвитку і переходу на наступний етап свого розвитку) і регрес (життєва безвихідь, особова деградація).

Часто кризу визначають як стресовий фактор у житті людини.

Криза створює кризову ситуацію, що характеризується емоційним та інтелектуальним напруженням, вимагає суттєвої зміни сприйняття світу та самого себе за короткий проміжок часу.

Відзначено, що в життєдіяльності сім'ї можна виділити нормативні родинні кризи, в основі яких зазвичай знаходиться індивідуальна нормативна криза дорослого або дитяти, яка й веде до дестабілізації родинної системи.

Існують також специфічні кризові ситуації, які виникають несподівано на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї і загрожують її функціонуванню, стрімко збільшуючи внутрішньо-індивідуальну напруженість і кризові ситуації для членів сім'ї.

Такі кризові ситуації ускладнюють функціонування сім'ї, оскільки члени сім'ї стикаються з ситуаціями, які відрізняються від їхнього власного досвіду.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Процедура та психодіагностичний комплекс дослідження

Основними методами дослідження були теоретичний аналіз літератури та методики емпіричного аналізу [10], [33], [34], [37], [40], [65]:

1. Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою (САН), яка дозволяє порівняти самопочуття, активність, настрої дітей з повних і сімей, що пережили розлучення.

Методика САН призначена для оцінки рефлексії щодо самопочуття, активності та настрою. Опитувальник складається з 30 наборів суперечливих характеристик, за якими досліджувані оцінюють свій достаток. Кожна пара є

шкалою, на якій випробовуваний відзначає міру вираженості тієї або іншої характеристики свого достатку.

Стимульний матеріал методики наведено в додатку А.

Інструкція до опитувальника: «Опишіть своє поточне відчуття благополуччя, використовуючи таблицю, що складається з 30 полярних характеристик. У кожній парі виберіть характеристику, яка найбільш точно описує ваше відчуття благополуччя, і позначте цифру, що відповідає її ступеню (силі). Нуль означає, що жодна з характеристик не переважає».

При підрахунку крайня вираженість негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайня вираженість позитивного полюса – в 7 балів.

Слід зазначити, що полюси шкали не залежать від їх положення в таблиці і можуть бути розташовані праворуч або ліворуч від балів.

Отримані бали групуються за трьома категоріями відповідно до ключа і підраховується бал за кожною категорією.

- Самопочуття: сума балів за шкалами 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Активність: сума балів за шкалами 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Настрій: сума балів за шкалами 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Середній бал для кожної категорії розраховується шляхом поділу суми на 10. Середній показник шкали дорівнює 4. Оцінки вище 4 балів свідчать про сприятливий стан, нижче – про протилежний.

Нормальні показники знаходяться в діапазоні 5,0-5,5 бала.

2. Шкала самооцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна.

Цей тест є надійним та інформативним засобом для самооцінки рівня тривожності в цей момент (реактивної тривожності як ситуативного стану) і особової тривожності (як стійкої риси особистості).

Особова тривожність відображає постійну схильність сприймати різноманітні ситуації як загрозливі, що супроводжується підвищеною тривогою. Реактивна тривожність проявляється у вигляді напруженості, занепокоєння та нервозності.

Дуже високий рівень реактивної тривожності може призвести до порушення уваги й координації, а висока особова тривожність часто пов'язана з невротичними конфліктами, емоційними зривами та психосоматичними розладами.

Проте тривожність не завжди є негативним явищем. Помірний рівень тривожності – це природна та необхідна риса активної особистості, при цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Шкала самооцінки Спілберга-Ханіна містить дві частини, кожна з яких оцінює окремо реактивну (РТ, питання 1-20) і особову (ОТ, питання 21-40) тривожність. Особова тривожність є стійкою характеристикою і не залежить від ситуації, тоді як реактивна тривожність зазвичай спричинена конкретними обставинами.

Рівні РТ та ОТ розраховуються за такими формулами:

$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50$, де $\sum 1$ – сума балів за питання 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума балів за питання 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20;

$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума балів за питання 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31,

32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ – сума балів за питання 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів така: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31-45 – помірний, 46 і більше – високий рівень тривожності.

Суттєві відхилення від помірного рівня тривожності потребують уваги. Високий рівень свідчить про схильність до надмірної тривоги в ситуаціях, де оцінюється компетентність. У такому випадку слід зменшити суб'єктивну важливість ситуації та завдань, а також наголошувати на усвідомленості діяльності та формуванні впевненості у своїх силах. Низький рівень тривожності, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивації та відповідальності, однак дуже низький рівень може свідчити про свідоме пригнічення тривоги з метою показати себе в кращому світлі.

3. Методика дослідження самовідношення (МДС), розроблена Р.С. Пантелєєвим. Методика містить 9 шкал.

Шкала 1 – внутрішня чесність (відвертість) мають в собі 11 пунктів, які стосуються таких аспектів самосприйняття, як ставлення до себе та поведінка, що мають моральне значення для особистості, але часто важко піддаються усвідомленню.

Низькі показники за цією шкалою свідчать про високу самосвідомість, підвищену рефлексію та критичність, здатність приймати та визнавати навіть неприємну інформацію про себе, незалежно від її важливості.

Високі показники вказують на закритість, небажання або нездатність усвідомлювати й розкривати значущу інформацію про себе.

Шкала 2 – самовпевненість відображає уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну та надійну людину, яка має підстави для самоповаги.

Високі показники шкали вказують на самовпевненість, відсутність внутрішньої напруженості та високу самооцінку.

Низькі значення свідчать про незадоволення собою, сумніви щодо власних можливостей та здатності викликати повагу.

Шкала 3 – самокерівництво показує, наскільки людина сприймає себе як джерело своєї активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власного розвитку.

Високий бал свідчить про сильне відчуття власного «Я» як внутрішнього стрижня, що організовує особистість та життєдіяльність. Така людина вважає, що її доля знаходиться в її руках, та впевнена в обґрунтованості та послідовності своїх цілей і дій.

Низькі показники вказують на залежність від обставин, нездатність протистояти життєвим викликам, слабку саморегуляцію, відсутність чітких внутрішніх орієнтирів та схильність шукати причини своїх дій і результатів поза собою.

Ця шкала близька за змістом до концепції «локусу контролю», що часто використовується в психологічній літературі.

Шкала 4 – дзеркальне «Я» (відбите самосприйняття) включає пункти, які стосуються очікувань щодо ставлення до себе з боку інших людей.

Високі показники свідчать про те, що людина вважає свою особистість, характер і діяльність здатними викликати в оточення повагу, симпатію, схвалення та розуміння. Низькі показники вказують на очікування протилежної реакції – неприйняття чи критики.

Шкала 5 – самоцінування. Високі оцінки за цією шкалою відображають зацікавленість у своєму внутрішньому світі, любов до себе, відчуття своєї цінності та впевненість у тому, що ця цінність важлива і для інших. Ця шкала демонструє емоційну оцінку себе, що ґрунтується на внутрішніх критеріях любові, духовності та багатства внутрішнього світу.

Низькі бали вказують на сумніви в цінності власної особистості, байдужість до свого внутрішнього «Я» і втрату інтересу до власної духовності.

Шкала 6 – самосприйняття. Високі показники свідчать про дружнє ставлення до себе, згоду зі своїми планами та бажаннями, а також безумовне прийняття себе таким, який є, навіть із певними недоліками.

Низькі показники свідчать про відсутність таких якостей, що може бути ознакою внутрішньої дезадаптації та недостатнього самоприйняття.

Шкала 7 – самоприв'язаність. Високі значення за цією шкалою свідчать про ригідність Я-концепції, прив'язаність до усталеного уявлення про себе і небажання змінюватися, навіть якщо загалом відношення до себе позитивне. Ці відчуття часто пов'язані з прихильністю до неадекватного Я-образу, і прагнення зберегти цей образ може виступати як захисний механізм самосвідомості.

Низькі значення шкали вказують на протилежну тенденцію – бажання змінити щось у собі, прагнення відповідати ідеальному образу і незадоволення собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність. Високі показники цієї шкали вказують на наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів і незгоди із собою, що супроводжуються тривожно-депресивними станами та почуттям провини. Часто ці переживання підкріплюються неадекватно заниженою самооцінкою, що

призводить до сумнівів у своїй здатності щось зробити чи змінити. Надмірна рефлексія та внутрішні суперечки створюють загальний негативний емоційний фон, який не тільки не полегшує стан, а, навпаки, посилює його.

Помірне підвищення за шкалою свідчить про здорову рефлексію, глибоке самопізнання, адекватний образ «Я» і відсутність механізмів витіснення.

Вкрай низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість і поверхнєве самовдоволення.

Шкала 9 – самозвинувачення. Високі показники вказують на інтрапунітивність – схильність звинувачувати себе у своїх помилках, невдачах та недоліках. За своїм змістом ця шкала схожа зі шкалою внутрішньої конфліктності (шкала 8), однак основна відмінність полягає в тому, що внутрішня конфліктність пов'язана з недоліком самоповаги, тоді як високі показники за шкалою самозвинувачення вказують на відсутність симпатії до себе та супроводжуються негативними емоціями, навіть якщо людина загалом високо оцінює свої якості.

Низькі значення за шкалами 8 і 9, у поєднанні із загальним зниженням по інших параметрах, можуть свідчити про глибоку внутрішню дезадаптацію та кризову ситуацію, яка потребує психокорекційних заходів.

Учасникам тестування пропонується тест зі 110 питань і стандартний бланк відповідей. Інструкція передбачає два варіанти відповідей: «Згоден» і «Не згоден», які досліджуваний записує у відповідному місці на бланку. Значення підраховуються за 9 шкалами за допомогою спеціального ключа-трафарету, що накладається на бланк. Трафарет конструюється відповідно до ключа тесту. Отримані «сирі» бали за спеціальною шкалою переводяться в стіни. Проведена факторизація матриць інтеркореляцій значень шкал дозволила виділити три незалежні чинники.

Самоповага. До даного чинника увійшли значення шкал: відвертість (внутрішня чесність) (1), самовпевненість (2), самокерівництво (3), дзеркальне «Я» (віддзеркалення самовідношення) (4). Сукупність значень шкал виражає оцінку

власного «Я» випробовуваного відносно соціальних і нормативних критеріїв, таких як моральність, успіх, воля, рішучість і соціальне визнання.

Аутосимпатія. До даного чинника увійшли значення шкал: самоцінування (5), самосприйняття (6) і самоприв'язаність (7). У чистому вигляді ці шкали відображають емоційне ставлення досліджуваних до власного «Я».

Внутрішня невлаштованість. Даний чинник містить значення шкал: внутрішня конфліктність (8), самозвинувачення (9). Цей чинник пов'язаний з негативним самовідношенням (самоприниженням), яке не залежить від аутосимпатії і самоповаги.

Показники третього чинника можуть свідчити про дезадаптацію особи і про потребу респондента в психологічній допомозі.

4. Методика «Кінетичний малюнок сім'ї».

Вважається, що ідея використання малюнків для діагностики стосунків у родині виникла серед декількох дослідників, зокрема у В. Хьюїса, А.І. Захарова, Н. Кормана, Р. Бернса та С. Кауфмана.

Р. Бернс і С. Кауфман описали свою методику «Кінетичний малюнок сім'ї» як «новий засіб для розуміння дітей, особливо тих, з якими важко працювати».

Інструкція до методики звучить так: «Намалюй всіх членів своєї родини, включаючи себе, показавши, що ви робите. Намагайся малювати цілих людей, не образів і не людей, що складаються з паличок. Пам'ятай: малюй кожного таким, коли він робить що-небудь, яку-небудь дію».

Мета вживання тесту: виявлення особливостей внутрішньосімейних стосунків.

Завдання: оцінити специфіку сприйняття та переживання дітьми сімейних стосунків на основі образних уявлень.

Матеріали: білий папір 15х20 см або 21х29 см, ручка, олівець і гумка.

Тест фокусується на порядку домальовування деталей, паузах приблизно в 15 секунд, витиранні деталей, спонтанних коментарях дитини, емоційних реакціях і зв'язках із зображенням.

Після завершення роботи слід отримати якомога більше інформації вербально, зазвичай ставлячи такі запитання: Хто тут зображений? Де вони знаходяться? Що вони роблять? Хто це вигадав? Їм весело чи нудно? Чому? Хто на малюнку найщасливіший? Чому? Хто з них нещасливий? Чому?

Тут інтерпретація малюнка умовно поділяється на три частини:

- 1) аналіз структури «сімейного малюнка»;
- 2) інтерпретація специфіки графічного зображення сім'ї;
- 3) аналіз процесу малювання.

Під час оцінки емоційного ставлення дитини до членів сім'ї варто звертати увагу на такі аспекти графічного зображення: кількість деталей тіла, включаючи голову, волосся, вуха, очі, зіниці, вії, брови, ніс, щоки, рот, шию, плечі, руки, долоні, пальці, ноги та ступні.

Також важливо враховувати елементи декору, такі як деталі одягу та прикраси: шапку, комір, краватку, банти, кишені, ремінь, гудзики, зачіску, складність одягу та узор. Оцінюється і кількість кольорів, використаних для зображення фігури. Сприйняття інших членів сім'ї та «Я-образ» дитини можна визначити шляхом порівняння розмірів фігур і особливостей зображення окремих частин тіла та всієї фігури загалом.

Для проведення дослідження було сформовано дві групи – експериментальна і контрольна (по 24 дитині в кожній групі) – дітей з повних сімей (контрольна група) і сімей, що недавно пережили розлучення (менш одного року назад) (експериментальна група) у віці 10-11 років, школярі четвертих класів. Всього в дослідженні взяли участь 48 чоловік.

3.2 Результати дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, які пережили кризу розлучення батьків

Вивчення впливу розлучення як кризової ситуації в сім'ї на розвиток особи дитини здійснювалося нами за наступними параметрами:

1. Вивчалася оперативна оцінка самопочуття, активності, настрою дітей з повної сім'ї і сімей, що пережили розлучення.
2. Аналізувалася реактивна і особова тривожність дітей з експериментальної і контрольної груп.
3. Досліджувалися особливості самовідношення дітей, що беруть участь в дослідженні.
4. Вивчалися особливості сприйняття дітьми сім'ї і родинних стосунків.

Вивчення оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою здійснювалося нами за допомогою *методики САН* (розроблена В.А. Доскіним, Н. А. Лаврентьєвою, В. Б. Шараєм та М. П. Мірошниковим) [40].

Результати визначення функціонального стану дитини і його змін впродовж певних інтервалів часу у контрольної та експериментальної груп за методикою *САН* (В.А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников) наведені у таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

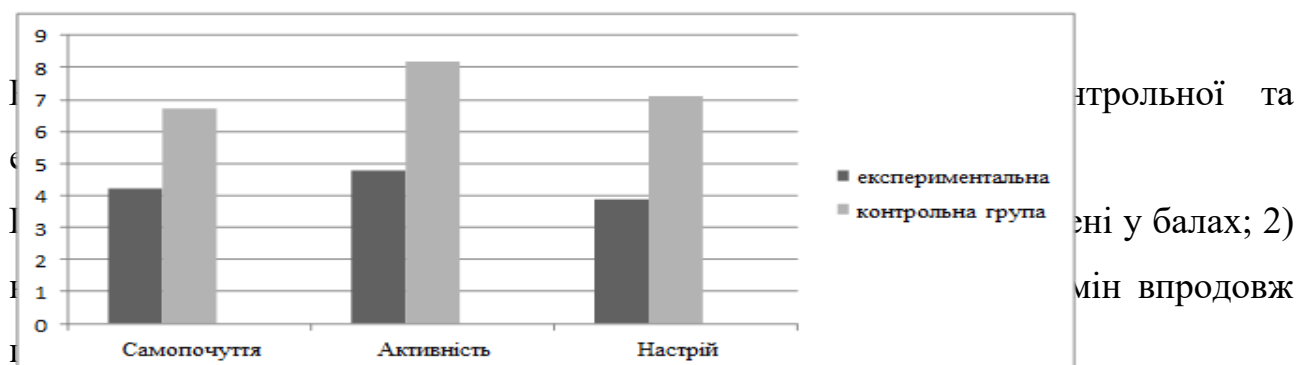
**Емоційні стани контрольної та експериментальної груп
за методикою САН**

Вибірка	Показники емоційних станів		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Експериментальна	4,2	4,8	3,9
Контрольна	6,7	8,2	7,1

Аналіз отриманих даних показує, що у дітей з сімей, що пережили розлучення, оцінки по чиннику самопочуття нижче норми, це може свідчити про те, що самопочуття в цілому задовільне, але при цьому діти не завжди відчують себе комфортно. Чинник активності нижчий за норму, отже, було виявлено понижену активність, що часто доходило до пасивності і в навчальній діяльності, і в міжособистісних контактах. Настрій у дітей з неповних сімей також знижений. У дітей з повних сімей результати по чиннику активності знаходяться у більшості в межах норми. Це свідчить про те, що діти з повноцінних сімей

почуваються більш комфортно. А результати по чинниках «самопочуття» і особливо «настрої» трохи перевищують норму, що може свідчити про присутність схвильованості в настрої і навчальній діяльності.

Наочно результати вивчення емоційних станів у контрольної та експериментальної групах за методикою **САН** подано на рисунку 3.1:



Так, порівнявши результати за методикою САН, можна говорити про те, що у дітей з повних сімей показники самопочуття, активності і настрою вищі, ніж у дітей з сімей, що пережили розлучення. Це свідчить про те, що діти з повних сімей емоційно більш адаптовані, ніж діти з сімей, які нещодавно пережили розлучення.

Далі нами аналізувалася реактивна і особова тривожність дітей з повних сімей і сімей, що недавно пережили розлучення. Для вивчення названих параметрів використовувалася **методика Спілберга-Ханіна**.

Х. Спілберг розглядав тривожність як особливий емоційний стан, що часто виникає у людини і проявляється в підвищеній емоційній напруженості, супроводжуваній страхом, занепокоєнням та побоюваннями, які заважають нормальній діяльності або спілкуванню. Тривожність є важливою і стійкою якістю особистості.

Доведено, що існують два різновиди тривожності: особистісна та ситуативна (реактивна).

Особистісна тривожність визначається як схильність індивіда до емоційно негативних реакцій на різні життєві ситуації, що загрожують його Я (самооцінці,

рівню домагань, ставленню до себе тощо). Це стабільна властивість, яка проявляється підвищенням тривоги в подібних соціальних ситуаціях.

Реактивна (ситуаційна) тривожність визначається як тимчасовий стан, що виникає лише в певних життєвих ситуаціях. Вона спричинена конкретними обставинами і зазвичай не проявляється в інших ситуаціях.

Цей стан є типовою емоційною та поведінковою реакцією на подібні ситуації, як-от розмови телефоном, складання іспитів або спілкування з незнайомими людьми протилежної статі тощо.

Так, тест є достовірним інструментом оцінки самооцінки людиною рівня своєї тривожності нині (ситуаційна тривожність) та її особистісної тривожності (як стійкої риси характеру). Він був розроблений Ч. Д. Спілбергером (США) та адаптований Ю. Л. Ханіним.

Результати вивчення тривожності у контрольної та експериментальної групах за методикою *Шкала самооцінки (тест Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна)* наведені у таблиці 3.2:

Таблиця 3.2

**Емоційні стани контрольної та експериментальної груп
за методикою Шкала самооцінки**

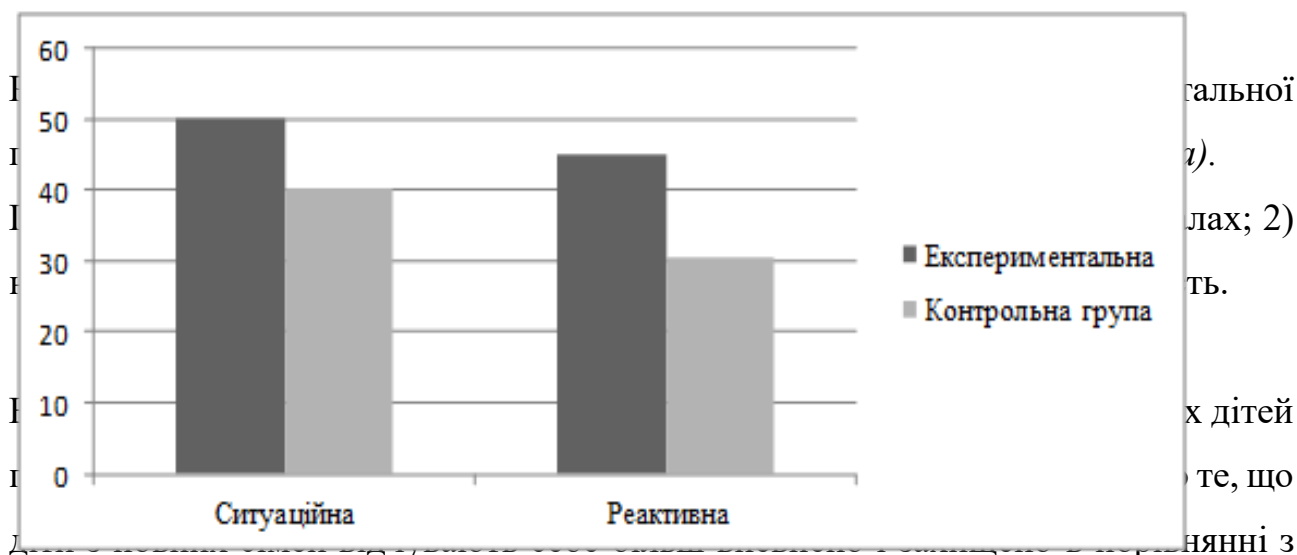
Вибірка	Показники тривожності	
	ситуативна	реактивна
Експериментальна	50,2	45,1
Контрольна	40,3	30,4

Аналіз отриманих даних говорить, що дітей з сімей, що недавно пережили розлучення, характеризує високий рівень реактивної тривожності. Особистісна тривожність має нормальний рівень. Як відомо, особистісна тривожність є

відносно стабільною і не залежить від конкретної ситуації, оскільки це властивість особистості.

На відміну від неї, реактивна тривожність виникає у відповідь на певні ситуації. Для дітей з сімей, що пережили розлучення, характерна стійка схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові, що викликає підвищений рівень тривоги у відповідь на них.

Наочно результати вивчення тривожності у контрольної та експериментальної групах за методикою *Шкала самооцінки* (Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна) подано на рисунку 3.2:



однолітками з сімей, де недавно сталося розлучення.

Результати вивчення особливостей *самовідношення* (Опитувальник *самоставлення* (МВС) С. Р. Пантилеева і В. В. Столина) дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення репрезентовано в табл.3.3:

Таблиця 3.3

Результати вивчення показників самовідношення дітей експериментальної та контрольної груп (МВС)

Показники самовідношення	Вибірки	
	експериментальна	контрольна

Відкритість	8,1	6,2
-------------	-----	-----

Продовження таблиці 3.3

Показники самовідношення	Вибірки	
	експериментальна	контрольна
Самовпевненість	5,3	6,4
Самокерівництво	4,3	7,8
Відображення самовідношення	5,4	8,9
Самоцінність	4,9	7,4
Самоприйняття	3,7	6,7
Самоприв'язаність	4,5	5,9
Внутрішня конфліктність	8,2	5,2
Самозвинувачення	7,9	3,5

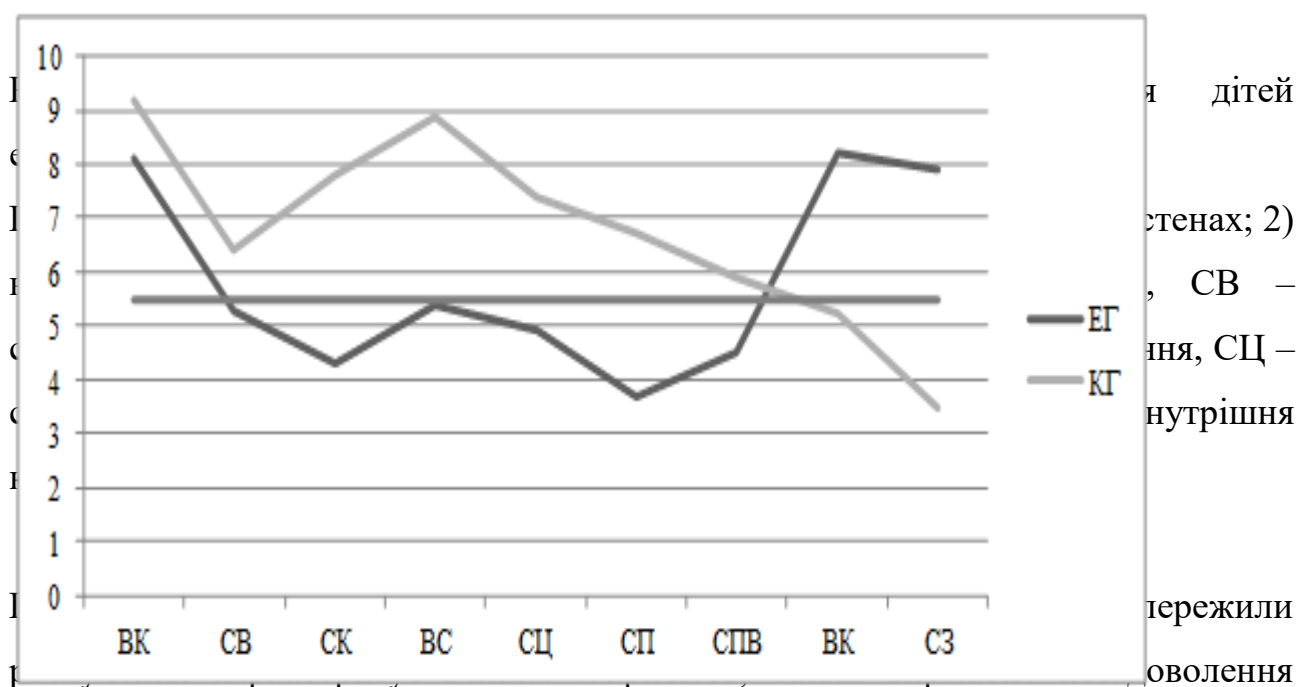
Як бачимо з результатів таблиці 3.3., діти експериментальної групи мають високі показники за шкалами відкритість (mean 8,1), внутрішня конфліктність (mean 8,2) та самозвинувачення (mean 7,9), що свідчить про вираженість захисної поведінки та бажання відповідати очікуванням значущих дорослих, нещирість до себе та небажання відкриватися іншим, визнавати проблеми; негативне ставлення до себе та самоконтроль, самозасудження, надмірні вимоги до себе (низьку самооцінку); акцентуацію на негативних рисах та невдачах, установку на самозвинувачення, яка призводить до росту напруження та розвитку почуття неможливості задовольнити свої основні потреби.

Низькі результати констатовано за такими шкалами, як самокерівництво (mean 4,3) та самоприйняття (mean 3,7), що вказує на наявність таких рис, як віра в свою залежність від зовнішніх обставин, слабкість механізмів саморегуляції, недостатність вольового контролю для подолання зовнішніх перешкод, лише зовнішні обставини сприймаються як джерело подій, власні потреби

витісняються, що супроводжується наростанням психічної напруги; негативне та критичне сприйняття себе.

Середні, індіферентні значення бачимо за шкалами самовпевненість (mean 5,3), самовідношення (mean 5,4), відображення самоцінності (mean 4,9) та самоприв'язаність (mean 4,5).

Наочно результати вивчення особливостей *самовідношення* подано на рис..3.3:



самою і своїми можливостями, понижена саморегуляція, розмитий фокус «Я», відсутність тенденції пошуку причини вчинків і результатів в собі самому, пониження.

Для таких дітей характерна відсутність самосвідомості, що є важливим проявом внутрішньої дезадаптації. На особливу увагу заслуговує наявність внутрішнього конфлікту у дітей з сімей, які нещодавно пережили розлучення.

Це може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту, сумнівів, незгоди з собою, тривоги та депресії, що супроводжуються почуттям невпевненості та провини.

Вони також висловлюють самозвинувачення. Це свідчить про готовність звинувачувати себе у своїх помилках, невдачах і власних недоліках.

Результати вивчення факторів (МВС) дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення репрезентовано в табл.3.4:

Таблиця 3.4

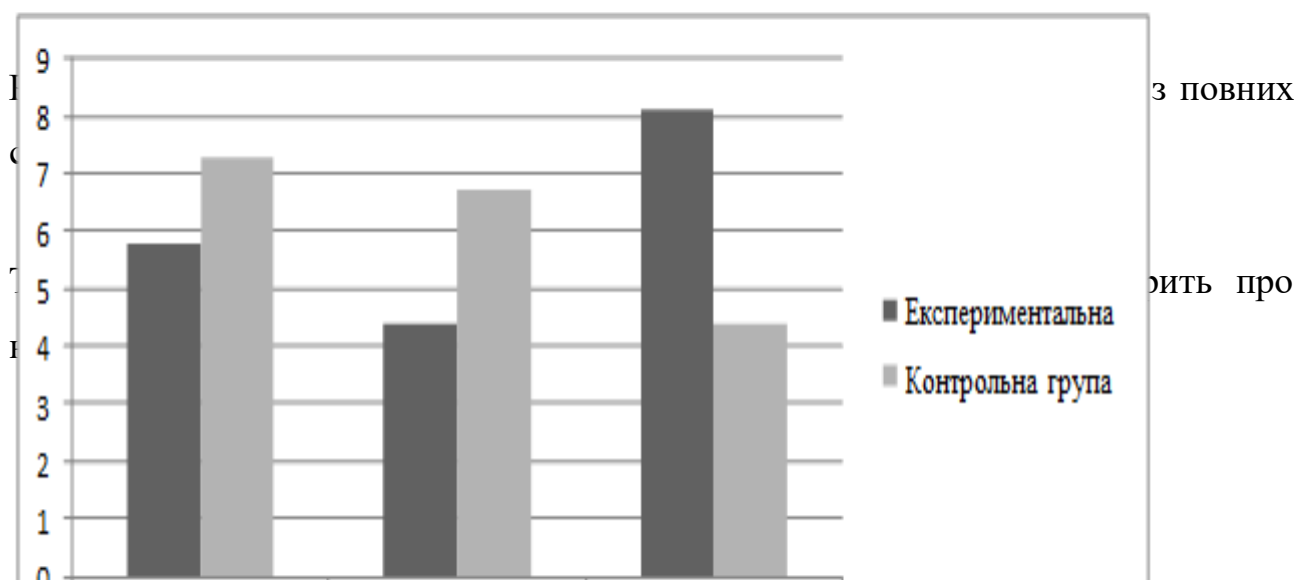
Результати вивчення показників самовідношення дітей експериментальної та контрольної груп (МВС)

Показники факторів самовідношення	Вибірки	
	експериментальна	контрольна
Самоповага	5,8	7,3
Аутосимпатія	4,4	6,7
Самоприниження	8,1	4,4

Аналіз отриманих даних показує (рис.2), що у дітей з сімей, що пережили розлучення, понижені значення по шкалах самоповаги, аутосимпатії і підвищені за шкалою самоприниження (внутрішньої невлаштованості).

Вони, в цілому, нижче оцінюють власне «Я» стосовно соціальних та нормативних критеріїв, таких як моральність, успішність, воля, цілеспрямованість, соціальному схваленню. У них понижено емоційне відношення до свого «Я».

Наочно результати вивчення факторів самовідношення (МВС) дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення репрезентовано на рис. 3.4:



Дані, отримані за допомогою об'єктивних методів дослідження, доповнювалися і уточнювалися результатами, отриманими за допомогою методики «Кінетичний малюнок сім'ї».

Аналіз методики «*Кінетичний малюнок сім'ї*» (Р. Бернс, С. Кауфман) був направлений на вивчення особи дитини, особливо її емоційної сфери. Аналіз отриманих даних показує, що діти з сімей, що недавно пережили розлучення, дуже часто зменшували склад сім'ї, «забуваючи» намалювати тих членів сім'ї, які їм емоційно менш привабливі, з якими склалися конфліктні стосунки. Також серед дітей з сімей, що розпалися, були малюнки, коли дитина не включала себе або замість сім'ї малювала лише себе. У двох випадках та, що малює не включаючи себе до складу сім'ї, свідчить про відсутність відчуття спільності. Характерною особливістю картини дітей із сімей, які пережили розлучення, є те, що члени сім'ї відокремлені один від одного. Це свідчить про відчуття роз'єднаності та відчуження. На деяких малюнках у дітей з сімей, що розпалися, спостерігається тенденція не домальовувати членів своєї сім'ї.

Загалом на всіх малюнках у дітей, що росли в повноцінних сім'ях, зображені з почуттям єдності, без дистанціювання членів сім'ї один від одного. З малюнків можна прочитати, що між всіма намальованими членами сім'ї є відчуття згуртованості і підтримки. Це дуже поважно для побудови адекватних стосунків між всіма членами сім'ї. На малюнках дітей з повних сімей сім'я зображена як єдине ціле. Це свідчить про те, що сім'ї цих дітей дружні, тобто дитина виражає позитивні емоційні зв'язки між усіма членами сім'ї.

Ми виокремили такі критерії негативного емоційного стану дітей, на основі проаналізованих малюнків: зменшення складу родини, зображення дуже маленькими членів родини, зображення членів родини темними кольорами.

За даними критеріями, результати проективної методики «*Кінетичний малюнок сім'ї*» (КМС) подані у таблиці 3.5:

Таблиця 3.5

**Результати вивчення емоційного ставлення
до стосунків в родині (методика КМС)**

Критерії методики КМС	Вибірки	
	експериментальна	контрольна
Склад (зменшення)	54,3*	19,9
Розмір (зменшення)	18,3	8,3
Колір (темні кольори)	42,4	11,2

Так, як бачимо за результатами, наведеними у таблиці 3.4 та порівнюючи малюнки дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення, можна зробити наступні висновки: у дітей, які пережили кризу розлучення батьків є тенденція до зменшення складу родини (ЕГ54,3%), при чому*, дуже часто за рахунок виключення себе частіше, ніж одного з батьків. Якщо виключаються батьки, то це може свідчити про витіснення того з батьків, який більш травмує своєю поведінкою дитини. У випадку, коли дитина виключає себе, в свою чергу, це може говорити про депривацію, як емоційну, так й соціальну (емоційна депривація: обмежена можливість встановити близькі емоційні відносини з іншою людиною або розвивати існуючий емоційний зв'язок. Соціальна депривація (депривація ідентичності): утруднена можливість освоїти самостійну соціальну роль).

Також спостерігається тенденція до зменшення розміру фігур членів родини (ЕГ18,3%) та використання темних кольорів (ЕГ42,4%) при їх зображенні в порівнянні з контрольною групою.

Для встановлення статистично значущих відмінностей між результатами експериментальної та контрольної груп, нами було використано метод t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, що відносять до параметричних методів [30], [78].

Для аналізу вірогідності отриманих результатів ми застосували формулу за допомогою комп'ютерної обробки результатів дослідження (програма SPSS):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ де } M_1 - \text{середня першої вибірки, } M_2 - \text{середня другої вибірки; } m_1 -$$

виправлення до середньої величини для першої вибірки; m_2 - виправлення до середньої величини для другої вибірки.

Статистичні відмінності між результатами дослідження експериментальної та контрольної груп подано у таблиці 3.6:

Таблиця 3.6

**Статистичні відмінності між результатами дослідження
експериментальної та контрольної груп**

Показники	ЕГ	КГ	t- критерій Ст'юдента	
	Mean		показник критерію	рівні значущості розбіжностей
<i>САН</i>				
Самопочуття	4,2	6,7	2,67	значущі (p<0,01)
Активність	4,8	8,2	3,01	значущі (p<0,001)
Настрій	3,9	7,1	2,48	значущі (p<0,01)

Продовження таблиці 3.6

Показники	ЕГ	КГ	t- критерій Ст'юдента	
	Mean		показник критерію	рівні значущості розбіжностей
<i>Шкала самооцінки</i>				
Ситуаційна тривожність	50,2	45,1	3,43	значущі (p<0,01)
Реактивна тривожність	45,1	30,4	3,81	значущі (p<0,01)
<i>МВС</i>				
Відкритість	8,1	6,2	2,51	значущі (p<0,01)
Самовпевненість	5,3	6,4	1,43	значущі (p<0,05)
Самокерівництво	4,3	7,8	3,24	значущі (p<0,01)
Відображення самовідношення	5,4	8,9	4,02	значущі (p<0,01)
Самоцінність	4,9	7,4	3,22	значущі (p<0,01)
Самоприйняття	3,7	6,7	3,53	значущі (p<0,01)
Самоприв'язаність	4,5	5,9	1,95	значущі (p<0,05)

Внутрішня конфліктність	8,2	5,2	3,49	значущі ($p<0,01$)
Самозвинувачення	7,9	3,5	4,26	значущі ($p<0,001$)
Самоповага	5,8	7,3	1,83	значущі ($p<0,05$)
Аутосимпатія	4,4	6,7	2,43	значущі ($p<0,01$)
Самоприпинення	8,1	4,4	4,02	значущі ($p<0,001$)

Так, як бачимо з результатів таблиці 3.6, за всіма показниками виявлено статистичні відмінності різного рівня між експериментальною та контрольною групами.

Таким чином, діти, що пережили кризу розлучення батьків, мають психологічні особливості емоційної сфери, які були вивчені за допомогою психодіагностичного інструментарію (методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою (САН), яка дозволяє порівняти самопочуття, активність, настрій дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення; тест оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга-Ю.Л. Ханіна; тест-опитувальник на дослідження самовідношення Р.С.Пантелєєва (МДС); методика «Кінетичний малюнок сім'ї»). Вони відрізняються низьким рівнем самопочуття, активності та настрою, високим рівнем ситуаційної тривожності та крайніми показниками помірної реактивної тривожності; високим рівнем відкритості, внутрішнього конфлікту та самозвинувачення, низьким рівнем самоприйняття та самокерівництва; показники самовпевненість, самокерівництво, відображення самовідношення, самоприв'язаність, самоцінність відповідаючи нижнім границям норми, на статистично значущих рівнях відрізняються від показників контрольної групи, які є вищими. Результати методики «Кінетичний малюнок родини», яка дозволила визначити, особливості сприймання дитиною сімейної ситуації, свого становища в сім'ї, ставлення до членів сім'ї, а також тих взаємин, які викликають у неї тривогу та внутрішні конфлікти, свідчать про часті витіснення одного з батьків, який більш травмує своєю поведінкою дитину або себе (в більшості

випадків), що може говорити про емоційну та соціальну депривацію; також спостерігається тенденція до зменшення розміру фігур членів родини та використання темних кольорів при їх зображенні в порівнянні з контрольною групою.

Таким чином, розлучення як кризова ситуація в сім'ї, робить значний вплив на особу дитини. Цей вплив зачіпає багато сторін особи, в першу чергу, дестабілізує емоційну сферу, порушує уявлення дитини про себе і про його сім'ю, знижує рівень його самопочуття і активності та потребує залучення дитини до корекційно-відновлювальної роботи з психологом.

3.3 Апробація корекційно-відновлювальної програми розвитку емоційної зрілості дітей молодшого шкільного віку

З метою розробки корекційно-відновлювальної програми розвитку емоційної зрілості дітей молодшого шкільного віку було використано матеріали науково-методичних доробок таких науковців, як І.В. Астремська та О.Г. Шелешей, З.Г. Кісарчук, С.Л. Коробко та О.І. Коробко, М.М. Кулеша-Любінець, К.Б. Левченко, С.Д. Максименко та О.Д. Гришко, Б. Скрипець та Н. Герц, Г.Б. Соколова тощо [1], [2], [5], [12], [24], [39], [43], [44], [45], [46], [47], [52], [53], [59], [60], [71], [72], [76], [85].

Коротка характеристика корекційно-розвивальної програми «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи розлучення батьків».

Емоції та почуття відіграють ключову роль у житті людини, наповнюючи її змістом та збагачуючи внутрішній світ. Завдяки їм ми можемо сприймати реальність через призму переживань, радіти та сумувати, що робить наше життя повноцінним.

Молодші школярі часто опиняються у стані «емоційного полону», оскільки через вік ще не навчилися повністю контролювати свої почуття. Лише з віком та в

процесі особистісного розвитку у дітей формується здатність усвідомлювати свої переживання, а також розуміти емоційний стан оточуючих. Їхні почуття стають глибшими, але, водночас, вони рідко усвідомлюють свої емоції та причини їх виникнення.

Багато дітей потребують підтримки з боку дорослих, які допоможуть їм розібратися у своїх почуттях. Для того щоб дитина могла усвідомлено регулювати свою поведінку, важливо навчити її адекватно висловлювати свої емоції та знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій. Основні проблеми виникають через внутрішній «хаос», викликаний нездатністю аналізувати свої емоції. У молодшому шкільному віці активно розвиваються довільність і рефлексія, що дозволяє ефективно навчати дітей управлінню емоціями.

Заняття у рамках програми *«Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи розлучення батьків»* спрямовані на розвиток цих навичок. Програма ґрунтується на повсякденних переживаннях дітей та їх стійких стосунках, що робить матеріал близьким та зрозумілим. Важливою умовою є досвід дітей у реальному житті.

Мета програми – навчити дітей керувати своїми емоціями та реакціями, усвідомлено регулювати їх та знаходити адекватні способи вираження. У ході занять діти навчаються розпізнавати свої почуття, оцінювати їх інтенсивність та контролювати їх, усвідомлюючи різноманітність емоцій. Програма створює умови для безпечного самовираження та самопізнання, що сприяє як психологічному благополуччю, так і особистісному зростанню дитини.

Програма включає вступ, одинадцять занять, лекції для батьків.

Практичний блок включає вправи, спрямовані на розвиток дружелюбності, комунікативних навичок та контролю емоцій. Заняття включають малювання, вправи з самопізнання, дидактичні ігри та фізичні паузи. У освітньому блоці містяться рекомендації для батьків щодо подолання негативних емоційних станів у дітей.

Актуальність корекційно-розвивальної програми «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи розлучення батьків»

Молодші школярі вирізняються підвищеною емоційністю. Основними джерелами їх емоцій виступають ігрова та навчальна діяльність (успіхи та невдачі у навчанні, взаємодія з однокласниками, участь в іграх тощо).

У цьому віці діти щиро та відкрито висловлюють свої емоції – радість, смуток, страх, задоволення чи невдоволення. Їхні емоційні реакції на події, які їх хвилюють, часто бувають дуже яскравими та інтенсивними, що призводить до «емоційного полону», оскільки вони ще не можуть усвідомлено керувати своїми почуттями.

Емоції у молодших школярів відрізняються бурхливістю, дитина легко втрачає самовладання і схильний до афективних спалахів.

Особливість дітей цього віку у тому, що вони слабо усвідомлюють як свої, і чужі емоції. Найлегше вони розрізняють емоції, що виникають у знайомих ситуаціях, проте їм складно висловити свої переживання словами. Діти краще розуміють позитивні емоції, ніж негативні.

Характер молодшого школяра перебуває у стадії формування та має свої особливості. Капризи та впертість часто є реакцією протесту на вимоги, які пред'являються дорослими та школою. Імпульсивність, схильність до спонтанних дій і відсутність уміння ставити собі мети і долати труднощі пов'язані з недостатнім розвитком вольових процесів. Вольова сфера ще формується, і діти вчать керувати своїми емоціями.

Мета корекційно-розвивальної програми – навчити дітей розрізняти свої емоції, керувати своїм емоційним станом, справлятися з негативними переживаннями та адекватно висловлювати свої почуття.

Оскільки молодші школярі ще не завжди можуть усвідомлено брати участь у корекційній роботі і здатні чітко визначити свої емоційні труднощі, заняття проводять у ігровій формі підвищення їх ефективності.

Особлива увага приділяється подоланню дитячого егоїзму, розвитку комунікативних навичок, дружелюбності та формуванню таких понять, як «справжній друг» та «дружба».

Мета програми: подолання негативних емоційних станів у молодших школярів та розвиток їхньої емоційної сфери.

Завдання програми:

- 1) навчити дітей розпізнавати та усвідомлювати свої емоції;
- 2) ознайомити учнів із основними емоціями, як позитивними, і негативними;
- 3) розвинути вміння висловлювати негативні емоції адекватними методами;
- 4) навчити школярів методів емоційної саморегуляції;
- 5) розвинути комунікативні навички, дружелюбність та повагу до емоцій інших людей.

Напрямки роботи:

- Формування знань про емоції.
- Розвиток навичок адекватного вираження емоцій.
- Навчання управлінню емоціями.

Методи та форми роботи:

- Малювання різних емоцій, настроїв.
- Психогімнастичні вправи та етюди.
- Обговорення різноманітних ситуацій.
- Розмови.
- Відтворення різних моделей поведінки.
- Релаксаційні вправи.

Структура занять:

- Програма включає 11 занять та лекції для батьків.
- Заняття проводяться у групах по 4-10 дітей, кожне триває 1 годину та проходить 1-2 рази на тиждень. Ведучим може бути практичний психолог чи педагог.

– Кожне заняття має певну мету. Перші два заняття спрямовані на знайомство дітей, створення комфортної емоційної атмосфери та довіри, формування понять «друг» та «дружба».

Заняття №3-№8 зосереджені на подоланні негативних емоційних станів, навчанні дітей контролю за своїми емоціями.

Заняття №9 та №10 присвячені розвитку комунікативних навичок, дружельності та самосвідомості, а також корекції асоціальних проявів. Останнє заняття є підсумковим та дає можливість дітям поділитися отриманими знаннями та досвідом роботи у групі.

– Програма також включає лекції для батьків, де розглядаються причини дитячої агресії, імпульсивності, егоїзму та інших негативних станів. Батькам даються рекомендації щодо підтримки дитини у подоланні таких ситуацій.

Матеріали та обладнання: ватман або фліпчарт, кольорові олівці, фломастери, фарби, альбоми для малювання, клубок ниток, різнокольорові стікери, м'яч, м'яка іграшка.

Очікувані результати:

- Усвідомлення дітьми важливості своїх почуттів.
- Розвиток навичок управління емоціями та саморегуляції.
- Формування довірливості та рефлексії.

Зміст корекційно-розвивальної програми «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів кризи розлучення батьків» наведено у таблиці 3. 7

Таблиця 3.7

Зміст корекційно-розвивальної програми

«Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи розлучення батьків»

<i>№ заняття</i>	<i>Тема заняття</i>
------------------	---------------------

<i>Комплекс занять для дітей молодого шкільного віку</i>	
<i>Заняття № 1</i>	«Знайомтеся, це – Я!»
<i>Заняття № 2</i>	"Справжній друг - який він?"
<i>Заняття № 3</i>	«Справляємося з гнівом та образою»
<i>Заняття № 4</i>	«Подоласмо агресивність»
<i>Заняття № 5</i>	«Нестрашні страхи»
<i>Заняття № 6</i>	«Нестрашні страхи» (продовження)
<i>Заняття № 7</i>	«Вчимося керувати собою»
<i>Заняття № 8</i>	«Вчимося керувати собою» (продовження)
<i>Заняття № 9</i>	«Я і люди поряд зі мною»
<i>Заняття №10</i>	«Я і люди поряд зі мною» (продовження)
<i>Заняття № 11</i>	Підсумкове заняття
<i>Лекторій-практикум для батьків дітей молодого шкільного віку</i>	
<i>Тема 1</i>	Управління гнівом
<i>Тема 2</i>	Дитяча агресивність
<i>Тема 3</i>	Дитячі страхи
<i>Тема 4</i>	Дитячі капризи та істерики

Повний зміст корекційно-розвивальної програми «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи розлучення батьків» представлено у Додатку Г.

Після проведення корекційно-розвивальної програми «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи розлучення батьків» було проведено повторне дослідження за психодіагностичним комплексом (методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою (САН), яка дозволяє порівняти самопочуття, активність, настрої дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення; тест оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга-Ю.Л. Ханіна; тест-опитувальник на

дослідження самовідношення Р.С.Пантелєєва (МДС)) дітей експериментальної групи з метою визначення ефективності розробленої програми.

Результати визначення функціонального стану дитини і його змін впродовж певних інтервалів часу експериментальної груп до та після експерименту за методикою САН наведені у таблиці 3.8:

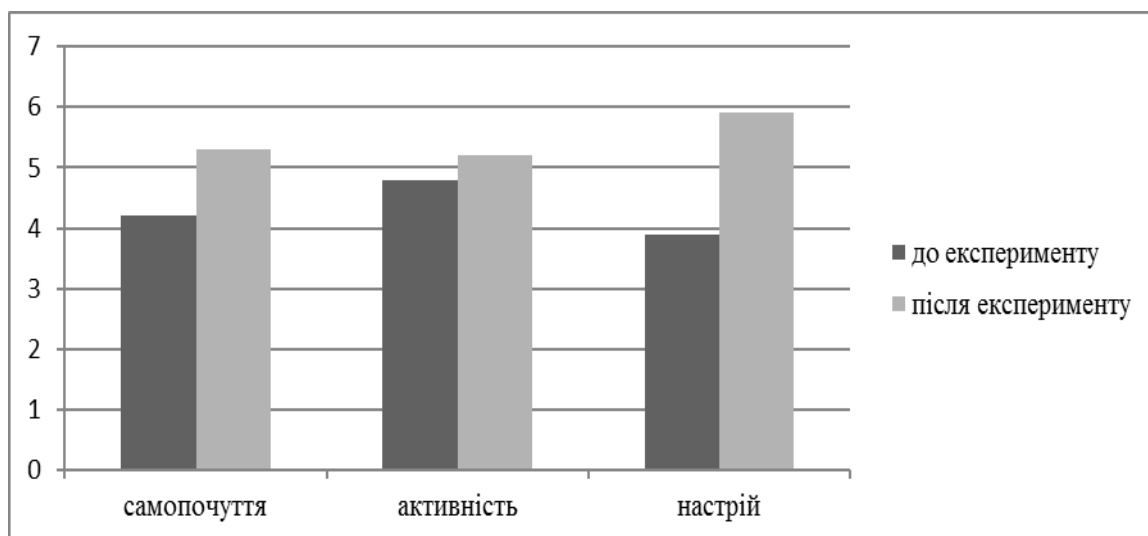
Таблиця 3.8

**Динаміка емоційних станів експериментальної групи
(методика САН)**

Експериментальна група	Показники емоційних станів		
	Самопочуття	Активність	Настрій
До експерименту	4,2	4,8	3,9
Після експерименту	5,3	5,2	5,9

Аналіз отриманих даних показує, що у дітей з сімей, що пережили розлучення, оцінки по показникам самопочуття, активність та настрої стали вищими та відповідають нормативному рівню.

Наочно динаміку емоційних станів в експериментальній групі можна побачити на рисунку 3.5:



ій групі

балах; 2)

продовж

Результати динаміки показників тривожності у експериментальної групи за методикою *Шкала самооцінки (тест Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна)* наведені у таблиці 3.9:

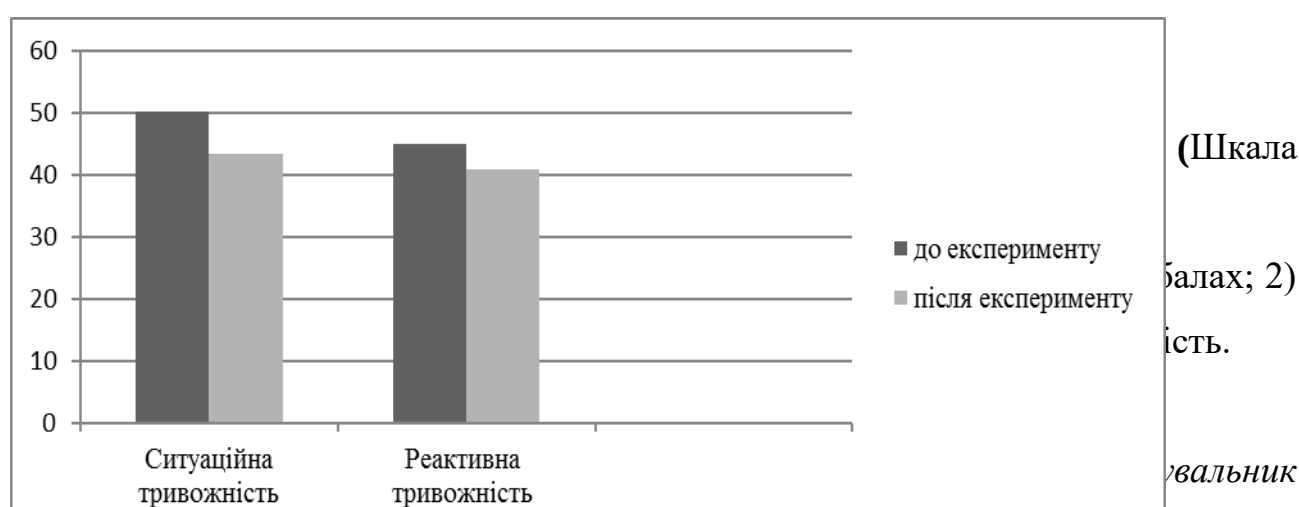
Таблиця 3.9

**Динаміка показників тривожності експериментальної групи
(методика Шкала самооцінки)**

Експериментальна група	Показники тривожності	
	ситуативна	реактивна
До експерименту	50,2	45,1
Після експерименту	43,5	40,9

Аналіз отриманих даних свідчить, що показники тривожності (як особистісна, так й реактивна тривожність) після участі у формуальному експерименті покращилися і набули нормативних значень.

Наочно результати вивчення тривожності у контрольної та експериментальної групах за методикою *Шкала самооцінки (Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна)* подано на рисунку 3.6:



самоставлення (МВС) дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення репрезентовано в табл.3.10:

Таблиця 3.10

**Динаміка показників самовідношення
експериментальної групи (МВС)**

Показники самовідношення	Експериментальна	
	До експерименту	Після експерименту
Відкритість	8,1	6,4
Самовпевненість	5,3	6,9
Самокерівництво	4,3	7,2

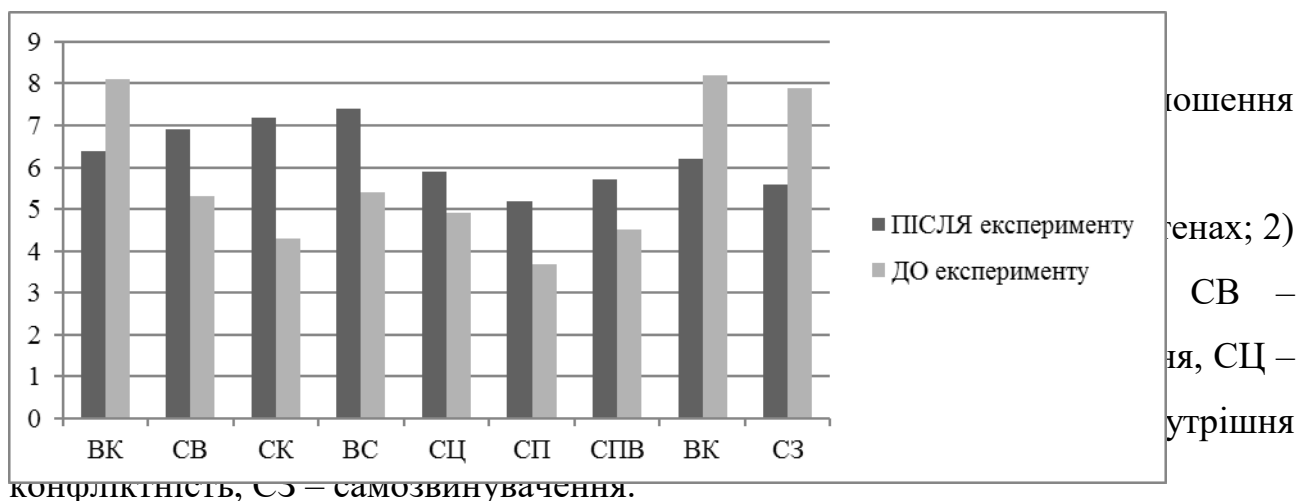
Продовження таблиці 3.10

Показники самовідношення	Експериментальна	
	До експерименту	Після експерименту
Відображення самовідношення	5,4	7,4
Самоцінність	4,9	5,9
Самоприйняття	3,7	5,2
Самоприв'язаність	4,5	5,7
Внутрішня конфліктність	8,2	6,2
Самозвинувачення	7,9	5,6

Як бачимо з результатів таблиці 3.10., досліджувані експериментальної групи, після участі у корекційно-відновлювальній програмі, мають нормативні показники за всіма шкалами, в тому числі знизилися показники за шкалами, які демонстрували високий рівень у констатувальному експерименті – відкритість (mean 8,1→6,4), внутрішня конфліктність (mean 8,2→6,2) та самозвинувачення (mean 7,9→5,6), та підвищилися показники за такими шкалами, як самокерівництво (mean 4,3→7,2) та самоприйняття

(mean 3,7→5,2), що свідчить про ефективність запропонованої корекційної програми.

Наочно результати динаміки показників *самовідношення* експериментальної групи подано на рис.3.7:



Результати вивчення динаміки факторів *самовідношення* (MBC) в експериментальній групі репрезентовано в табл.3.11:

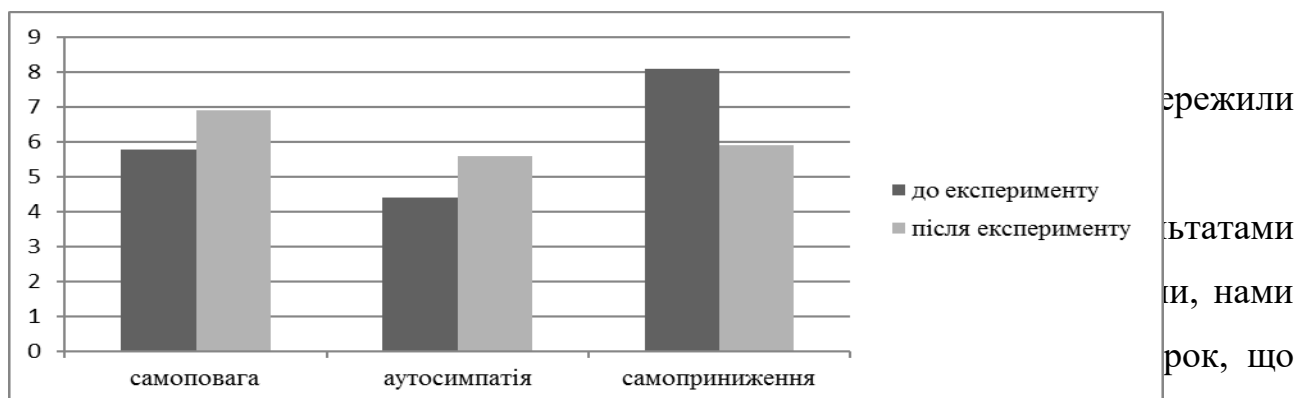
Таблиця 3.11

**Результати динаміки факторів самовідношення
експериментальної групи (MBC)**

Показники факторів самовідношення	Експериментальна група	
	До експерименту	Після експерименту
Самоповага	5,8	6,9
Аутосимпатія	4,4	5,6
Самоприниження	8,1	5,9

Аналіз отриманих даних показує, що у дітей з сімей, що пережили розлучення, підвищилися результати за факторами «самоповага» та «аутосимпатія» і знизилися за фактором «самоприниження» (внутрішньої невлаштованості).

Наочно результати динаміки факторів самовідношення (*MBC*) дітей з сімей, що пережили розлучення після формувального експерименту репрезентовано на рис. 3.8:



Відносять до параметричних методів [30], [78]. Для аналізу вірогідності отриманих результатів ми застосували формулу за допомогою комп'ютерної обробки результатів дослідження (програма SPSS):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ де } M_1 - \text{середня першої вибірки, } M_2 - \text{середня другої вибірки; } m_1 -$$

виправлення до середньої величини для першої вибірки; m_2 - виправлення до середньої величини для другої вибірки.

Статистичні відмінності між результатами дослідження експериментальної та контрольної груп подано у таблиці 3.12:

Таблиця 3.12

Статистичні відмінності між результатами дослідження до та після формувального експерименту експериментальної групи

Показники	До експерименту	Після експерименту	t- критерій Ст'юдента	
	Mean		показник критерію	рівні значущості розбіжностей
<i>САН</i>				
Самопочуття	4,2	5,3	1,31	значущі (p<0,05)
Активність	4,8	5,2	1,83	значущі (p<0,05)
Настрій	3,9	5,9	1,95	значущі (p<0,05)
<i>Шкала самооцінки</i>				

Ситуаційна тривожність	50,2	43,5	3,21	значущі ($p < 0,01$)
Реактивна тривожність	45,1	40,9	1,89	значущі ($p < 0,05$)
<i>МВС</i>				
Відкритість	8,1	6,4	2,29	значущі ($p < 0,01$)
Самовпевненість	5,3	6,9	1,63	значущі ($p < 0,05$)
Самокерівництво	4,3	7,2	2,93	значущі ($p < 0,01$)
Відображення самовідношення	5,4	7,4	3,59	значущі ($p < 0,01$)
Самоцінність	4,9	5,9	1,96	значущі ($p < 0,05$)

Продовження таблиці 3.12

Показники	До експерименту	Після експерименту	t- критерій Ст'юдента	
	Mean		показник критерію	рівні значущості розбіжностей
Самоприйняття	3,7	5,2	2,94	значущі ($p < 0,01$)
Самоприв'язаність	4,5	5,7	1,95	значущі ($p < 0,05$)
Внутрішня конфліктність	8,2	6,2	3,12	значущі ($p < 0,01$)
Самозвинувачення	7,9	5,6	3,33	значущі ($p < 0,01$)
Самоповага	5,8	6,9	1,83	значущі ($p < 0,05$)
Аутосимпатія	4,4	5,6	1,94	значущі ($p < 0,05$)
Самоприпинення	8,1	5,9	2,02	значущі ($p < 0,05$)

Так, як бачимо з результатів таблиці, після проведення формувального експерименту у експериментальній групі зафіксовані статистичні відмінності за всіма показниками на різному рівні значущості.

Так, доведено ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи розлучення батьків».

Висновки до третього розділу

Таким чином, емпіричне дослідження емоційних переживань здійснений у третьому розділі кваліфікаційної роботи, дозволив дійти таких висновків:

Запропоновано психодіагностичний комплекс (методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою (САН), яка дозволяє порівняти самопочуття, активність, настрій дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення; тест оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга-Ю.Л. Ханіна; тест-опитувальник на дослідження самовідношення Р.С.Пантелєєва (МДС); методика «Кінетичний малюнок сім'ї»), який дозволив визначити психологічні особливості емоційної сфери дітей, що пережили кризу розлучення батьків (експериментальна група).

Доведено, що діти експериментальної групи (ЕГ) мають високі показники за шкалами відкритість (mean 8,1), внутрішня конфліктність (mean 8,2) та самозвинувачення (mean 7,9), що свідчить про вираженість захисної поведінки та бажання відповідати очікуванням значущих дорослих, нещирість до себе та небажання відкриватися іншим, визнавати проблеми; негативне ставлення до себе та самоконтроль, самозасудження, надмірні вимоги до себе (низьку самооцінку); акцентуацію на негативних рисах та невдачах, установку на самозвинувачення, яка призводить до росту напруження та розвитку почуття неможливості задовольнити свої основні потреби. Низькі результати констатовано за такими шкалами, як самокерівництво (mean 4,3) та самоприйняття (mean 3,7), що вказує на наявність таких рис, як віра в свою залежність від зовнішніх обставин, слабкість механізмів саморегуляції, недостатність волевого контролю для подолання зовнішніх перешкод, лише зовнішні обставини сприймаються як джерело подій, власні потреби витісняються, що супроводжується наростанням психічної напруги; негативне та критичне сприйняття себе. Середні, індиферентні значення бачимо за шкалами самовпевненість (mean 5,3), самовідношення (mean 5,4), відображення самоцінності (mean 4,9) та самоприв'язаність (mean 4,5).

Діти ЕГ відрізняються низьким рівнем самопочуття, активності та настрою, високим рівнем ситуаційної тривожності та крайніми показниками помірної реактивної тривожності

У дітей, які пережили кризу розлучення батьків є тенденція до зменшення складу родини (ЕГ54,3%), при чому*, дуже часто за рахунок виключення себе частіше, ніж одного з батьків. Якщо виключаються батьки, то це може свідчити про витіснення того з батьків, який більш травмує своєю поведінкою дитини. У випадку, коли дитина виключає себе, в свою чергу, це може говорити про депривацію, як емоційну, так й соціальну (емоційна депривація: обмежена можливість встановити близькі емоційні відносини з іншою людиною або розвивати існуючий емоційний зв'язок. Соціальна депривація (депривація ідентичності): утруднена можливість освоїти самостійну соціальну роль). Також спостерігається тенденція до зменшення розміру фігур членів родини (ЕГ18,3%) та використання темних кольорів (ЕГ42,4%) при їх зображенні в порівнянні з контрольною групою.

За всіма показниками виявлено статистичні відмінності різного рівня між експериментальною та контрольною групами.

Отже, розлучення, як кризова ситуація в сім'ї, дестабілізує емоційну сферу дитини, здійснює потужний негативний вплив на її психоемоційний стан. Результати дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку після кризи розлучення батьків свідчать про необхідність розробки корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток навичок усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших, адекватного реагування та презентації негативних емоцій, саморегуляції тощо, особливо у кризових станах.

Розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи розлучення батьків», яка довела свою ефективність.

ВИСНОВКИ

Узагальнення та аналіз отриманих у ході дослідження даних дозволили сформулювати такі висновки:

1. Аналіз наукової літератури показав, що сім'я визначається як мала соціальна група суспільства та ключова форма організації побуту, яка базується на подружніх відносинах і родинних зв'язках. Основними характеристиками сім'ї є її функції, структура та динаміка. Ці елементи можуть змінюватися залежно від етапів розвитку – динаміки сім'ї. Відзначено, що сім'я є системою, яка знаходиться в деякій рівновазі завдяки сталим зв'язкам.
2. Проведено теоретичне дослідження підходів до розв'язання проблем кризових ситуацій у соціально-психологічній науці. Під кризовою ситуацією розуміється стан інтелектуального та емоційного стресу, який вимагає значних змін у сприйнятті світу й себе за короткий час. Порушення гомеостатичних процесів у родинній системі, що спричиняє фрустрацію звичних способів функціонування сім'ї та неможливість розв'язати нові проблеми, використовуючи старі моделі поведінки, називають родинною кризою. Основними підходами до аналізу родинних криз є: підхід, заснований на вивченні закономірностей життєвого

циклу сім'ї (описують так звані нормативні родинні кризи); підхід, пов'язаний з аналізом подій життєвого шляху сім'ї та підхід, що базується на знаннях про кризові ситуації в сім'ї або її окремих підсистемах, що були отримані в процесі експериментальних досліджень (описують ненормативні родинні кризи). До найбільш яскравих ненормативних кризових ситуацій в сім'ї відносять зраду, розлучення, важку хворобу будь-кого з членів сім'ї, інцест і смерть члена сім'ї.

3. Констатовано, що розлучення – це розірвання шлюбу, тобто юридичне припинення його за життя подружжя та результат кризового розвитку стосунків подружньої пари. Зауважено, що розлучення є основною ненормативною родинною кризою.

Визначено основними причини розлучень: а) особові чинники ризику; б) історію створення сім'ї і; в) несприятливі умови функціонування сім'ї.

Згідно з останніми дослідженнями, основними причинами розлучень у нашій країні є матеріальні та побутові проблеми, алкоголізм одного з подружжя, зниження цінності сімейних відносин, подружня невірність та інші фактори. Варто зазначити, що розлучення – це не одномоментна подія; воно має свою динаміку та різні типи реагування з боку подружжя.

4. Встановлено наслідки переживання дітьми розлучення, яке впливає не лише на подружжя, але в ще більшій мірі – на дітей.

Виявлено, що розлучення для дітей часто є часом жалоби і в чомусь нагадує сумний досвід після смерті одного з батьків. Дитина при цьому часто переживає горе, часто стає більш замкнутою, мовчазнішою, в гострих випадках навіть настає мутизм – повна втрата мови на нервовому ґрунті відчуття печалі, втрати, депресії та ін. Часто дитина переживає потрясіння, гнів, смуток, страх, самотність, пригніченість, злість, агресію та аутоагресію, демонструє неслухняність, негативізм, бунт, протест, антисоціальну поведінку тощо. Діти передпідліткового та молодшого підліткового віку є найбільш вразливими в контексті розлучення. Найнижча толерантність до ситуації розлучення у хлопчиків до підліткового віку.

Окрему увагу приділено тому, що розірвання шлюбу висуває перед дитиною складні завдання, які часто не відповідають її віковим можливостям. Це включає необхідність орієнтуватися в новій рольовій структурі без колишньої визначеності та приймати нові стосунки з розлученими батьками. Довготривалі наслідки розлучення для психічного розвитку дитини значною мірою залежать від поведінки обох батьків та інших важливих факторів.

5. Доведено в результаті проведення емпіричного дослідження, що криза розлучення батьків має значний негативний вплив на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку: вони відрізняються низьким рівнем самопочуття, активності та настрою (методика САН), високим рівнем ситуаційної тривожності та крайніми показниками помірної реактивної тривожності (методика «Шкала самооцінки» Ч.Д. Спілберга-Ю.Л. Ханіна); високим рівнем відкритості, внутрішнього конфлікту та самозвинувачення, низьким рівнем самоприйняття та самокерівництва; показники самовпевненість, самокерівництво, відображення самовідношення, самоприв'язаність, самоцінність відповідаючи нижнім границям норми, на статистично значущих рівнях відрізняються від показників контрольної групи, які є вищими (опитувальник для визначення самоствавлення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) (МДС)). Результати методики «Кинетичний малюнок родини» (Р. Бернс та С. Кауфман), яка дозволила визначити, особливості сприймання дитиною сімейної ситуації, свого становища в сім'ї, ставлення до членів сім'ї, а також тих взаємин, які викликають у неї тривогу та внутрішні конфлікти, свідчать про часті витіснення одного з батьків, який більш травмує своєю поведінкою дитину або себе (в більшості випадків), що може говорити про емоційну та соціальну депривацію; також спостерігається тенденція до зменшення розміру фігур членів родини та використання темних кольорів при їх зображенні в порівнянні з контрольною групою.

6. Розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму формування емоційної зрілості дітей молодшого шкільного віку після розлучення батьків «Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи

розлучення батьків»». Всі результати за показниками, що були отримані в ході формувального експерименту, покращилися на статистично значимому рівні. Це дослідження не охоплює всіх аспектів психологічних особливостей емоційної сфери дітей, які пережили розлучення батьків, що свідчить про необхідність подальших досліджень у цій сфері, а саме вивчення таких емоційних станів як фрустрація, стрес, образа, роздратування тощо та засобів їх подолання, особливо у теперішній час, коли інститут шлюбу як ніколи потерпає від впливу війни на стосунки подружжя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І.В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навчальний посібник. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 396 с.
2. Астремська І.В., Шелешей О.Г. Розвиток емоційної компетенції дітей старшого дошкільного віку. Габітус. 2021. № 31. С. 172-177.
3. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту. 2018. 244 с.
4. Барінова І.Г. Екологія взаємодії дорослого та дитини. *Світ психології*. 1997. № 1. С. 174-182.
5. Богдана Скрипець, Надія Герц. Розвиток емоційної молодших школярів з неповних сімей. *Психолог*. №4. С. 18-21
6. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо. 2020.
7. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
8. Боришевський М. Й. Сімейне виховання як гарант морального становлення особистості. *Початкова школа*. 1995. № 4. С. 4–9.

9. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапія: підручник для ВНЗ. 2-е вид. 2007. 765 с.
10. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник із психологічної діагностики. Київ: Наукова думка, 1989. 200 с.
11. Відра Д. Розлучення: трагедія чи надія: Сторінками наукових праць Гельмута Фічдора. *Дошкільне виховання*. 1998. № 12. С. 83-88.
12. Вовченко О. А. Психологічний супровід формування емоційного інтелекту осіб із порушеннями розумового розвитку в підлітковому віці. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки* . № 3 2020). С. 214-224.
13. Вплив розлучення батьків на психіку та поведінку дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ladycharm.net/2018/10/vliyanierazvoda-parents-na-detej>.
14. Гозман Л.Я., Шлягіна О.І. Психологічні проблеми сім'ї. *Питання психології*. 1995. № 2. С. 186-187.
15. Гончарук Н. М. Психологічний аналіз чинників емоційного вигорання у батьків. «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців»: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Кам'янець-Подільський, 17 лист. 2022 р.). Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2022. С. 72–75.
16. Губенко І. Я., Карнацька О. С. , Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: Медицина, 2018. 312 с.
17. Гусельцева М. Суб'єктно-діяльнісний підхід С. Л. Рубінштейна: неокантіанство і марксизм. *Психологія і суспільство*. №2. 2021.С.102- 121.

18. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014. Т. 13. С. 165-176.
19. Дубравська Д.М. Основи психології: навч. посіб. Львів: Світ. 2018. 280 с.
20. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2019. 255 с.
21. Душка А. Л. Генезис и виды проявления эмоций. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Т.18. Вип. 4.(30). 2013. С.85– 93.
22. Душка А. Л. Зміни системи свідомості, пов'язані з акцентуацією в розвитку рівня емоційного контролю. Південно-український медичний науковий журнал Одесса. №4 2013. С. 28 – 33.
23. Душка А.Л. Психоемоциональные состояния родителей детей с психофизическими отклонениями: концептуализация, диагностика и коррекция: Монография. Одесса: ОНУ им. И.И. Мечникова; Донецк: Донбасс, 2014. 460 с. ISBN 978-966-194-091-1
24. Заняття психолога з малятами/ Упор. Т. Гончаренко. К.: Шкільний світ. 2005. 128 с.
25. Збірник законодавчих та нормативних актів про дошкільну освіту. Уклад.: В. В. Бакуменко, К. Л. Крутій, Н. В. Погрібняк 2007. 356 с.
26. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288с.
27. Карпенко З.С. Експерсивна психотехніка для дітей. К.: НПЦ «Перспектива», 1997. 96 с.
28. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. К.: Либідь, 2007. 410с.
29. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навчальний посібник (у 3 кн.) ; за заг. ред. З. Г. Кісарчук. К.: Главник, 2006. 127 с.
30. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009. 288 с.

31. Кожна друга подружня пара розлучається – причини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ukr.media/ukrain/296996>.
32. Кожний десятий шлюб в Україні – цивільний [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.radiosvoboda.org/a/2048032.html>.
33. Козляковський П. А. Загальна психологія. Миколаїв: Вид-во «Дизайн і поліграфія», 2005. 468с.
34. Козляковський П.А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Т. II. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.
35. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях. Львів: «СПОЛОМ». 2019. 376с.
36. Колодяжна А. В. Емоційність в емоційно-ціннісній підсистемі самоставлення. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 4 до Вип. 31, Том II (10): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К.: Гнозис, 2014. С. 99-105.
37. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008, 459 с.
38. Корнєв М. Н., Коваленко А. Б.. Соціальна психологія. К.: Видавництво КНУ ім. Т. Шевченка, 1995. 303 с.
39. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник. К.: Літера ЛТД, 2006. 416 с.
40. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика: навч. посіб. / за заг. ред. М.С.Корольчука. Київ: Ніка-Центр, 2007. 400с.
41. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Г.С. Костюк. Київ: Радянська Школа. 1989. 608с.
42. Кулеша-Любінець М.М. Психологічне благополуччя підлітків, переселених із зони збройного конфлікту. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник статей III Всеукраїнської науковопрактичної конференції*. Глухів : РВВ ГНПУ ім. О.Довженка. 2019. С.104-108.

43. Кулеша-Любінець М.М. Техніки психологічної допомоги та самопомоги особі у екстремальній ситуації: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Кушнір Г. М. 2019. 72 с.
44. Лангмейєр Й., Матейчек З. Психічна депривація у дитячому віці. Прага: Авіценіум, 1994. 156 с.
45. Левченко К.Б. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К. : Агентство «Україна». 2018. 265 с.
46. Лійк К. Вплив домашнього середовища на розвиток дитини. Таллінн, 1996. 127 с.
47. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: монографія. Київ: Оріяни, 2001. 223с.
48. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вуз.; Міжрегіональна академія управління персоналом. 2-е вид., стереотип.. К., 2001. 455 с.
49. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. Київ НДІП, 1990. 239 с.
50. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія: підруч. для студентів ВНЗ. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 359 с.
51. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2020. 272 с.
52. Максименко С.Д., Гришко О.Д.. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
53. Мартіна Мюллер Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво УКУ, Свічадо. 2019. 120 с.
54. Москаленко В. В. Конфлікт. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 5. С. 13–16.

55. Москальова А.С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. прогр. спецкурсу. Київ: НАПН України, ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2019. 60 с.
56. Новікова Ж. М. Теоретичні аспекти психологічного супроводження функціонування особистості. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2018. №5 (57). С. 459 – 463.
57. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. дис. докт. психол. наук: 19.00.01 . Харків, 2016. 428 с.
58. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
59. П'ять типів виховання, які травмують життя дитині [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://rivne1.tv/news/5-tipiv-vikhovannya-yakitravmuyut-zhittya-ditini>.
60. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Тернопіль, 2005. 246 с.
61. Пезешкіан Н. Позитивна сімейна психотерапія: сім'я як психотерапевт. К., 1998. 380 с.
62. Поліщук В. М. Криза 13 років: феноменологія, проблеми. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. 187 с. Раттер М. Допомога важким дітям. - М.: Прогрес, 1997. 241 с.
63. Поліщук В. М. Криза 7 років: феноменологія. Суми: ТОВ ВТД «Університетська книга», 2019. 118 с.
64. Поліщук В.М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2020. 459 с.
65. Поліщук, С. А. Методичний довідник з психодіагностики: навч.-метод. посіб. Суми: Університетська книга, 2020. 442 с.

66. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
67. Посвістак О. А. Становлення психології сім'ї як науки. Проблеми сучасної психології: *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*; за ред. С. Максименка. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 30. С. 564–573.
68. Практичний посібник для керівників ДНЗ: 2-ге вид., виправ. та дод. «Організація безпеки життєдіяльності у дошкільному навчальному закладі». Упорядники.: З.Д. Каржова, С.А. Панченко. Частина 1. 2012. 308 с.
69. Практичний посібник для керівників ДНЗ: 2-ге вид., виправ. та дод. «Організація безпеки життєдіяльності у дошкільному навчальному закладі». Упорядники.: З.Д. Каржова, С.А. Панченко. Частина 2. 2012. 252 с.
70. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика: навч. посіб. К.: Либідь. 2018. 255 с.
71. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник: за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос». 2019. 207 с.
72. Психологічна підтримка в умовах екстремальних ситуацій: підхід резилієнс: навч.- метод. Посіб.: за заг. ред. Н. Гусак. Нац. Ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА. 2019. 150 с.
73. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
74. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник; за ред. М.С. Корольчука. К. : Ніка-Центр, 2010. 280 с.
75. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр. 2018. 432 с.
76. Розвивальні та корекційні заняття психолога/ Упоряд. Т. Гончаренко. К.: Ред. загальнопед. газ., 2005. 120 с.

77. Романенко О. В. Особливості змін у Я-концепції особистості під впливом психотравми. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. С. 334-337.
78. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: «Академ-видав». 2009. 384 с.
79. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 202 с.
80. Саннікова О. П. Індивідуальні стратегії подолання кризових ситуацій. *Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ*. Вип. 6. 2000. С.99 - 108.
81. Седих К. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник. К.: ВЦ «Академія», 2015. 192 с.
82. Семиченко В.А. Психічні стани: Модульний курс для викладачів та студентів. К.: Магістр-S, 1998. 207 с.
83. Скотт Д. Г. Способи вирішення конфліктів. Київ, ДІМ, Видавництво товариство «Верзилін і К», ЛТД, 1991. 156 с.
84. Словник психолога-практика / Упоряд. Головін С.Ю. Мн.: Харвест, 2001. 376 с.
85. Соколова Г. Б. Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2015. Вип. 30. С. 313-318.
86. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
87. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах та за межами буденності: монографія. К.: Либідь, 2003. 376 с.
88. Тімченко О.В. Екстремальна психологія: підручник. Х.: УЦЗУ. 2019. 502 с.

89. Тімченко О.В. Кризова психологія: навчальний посібник. Х.: НУЦЗУ. 2020. 401 с.
90. Томенко М. В. Теорія українського кохання: наук-попул. вид. [3-тє вид., доп. й переробл.]. К.: Генеза, 2010. 128 с.
91. Ушакова І.В. Супервізія: навчальний посібник. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. 228с.
92. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
93. Чебикін О.Я. Емоційне регулювання навчально-виховного процесу – умова формування суспільно-колективістської активності школярів. *Емоційне регулювання навчальної діяльності: Зб. матеріалів Міжнар. конф. / Ін-т психології УРСР, Одеса. держ. пед. ін-т ім. К.Д.Ушинського та ін. М., 1988. С.129-132.*
94. Aron, A., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. . The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J.A. Simpson & L. Campbell (Eds.) *The Oxford handbook of close relationships*. New York: Oxford University Press. 2019. P 90-115.
95. Astremska I., Myza I. Characteristics of parental burnout in families raising adolescents of its prevention. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського: серія Психологія*. Херсон, 2022. Том 33 (72). № 6. С.79-83.
96. Astremska Irina. The peculiarities of Ukrainian health workers' professional burnout // *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2019. Випуск 5, № 6 (26). С. 36-49. Режим доступу <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/26>
97. Astremska Iryna. Influence of self-attitude and attitude to others on the success of representatives of professions «person-person» type. *Наукові записки національного університету «Острозька академія» (серія «Психологія»)*. 2020. Випуск 10. С.4-8.

98. Atkinson, M. Creating Transformational Metaphors. Vancouver: Etalon Publishing. 2019. 161 p.
99. Atkinson, Marilyn; Cho, Rae T. The Art and Science of Coaching: Process and Flow. Vancouver: Exelon Publishing. 2020. 304p.
100. BBC (British Broadcasting Corporation) Neuro Linguistic Programming: Mental health veterans therapy fear. 2021. URL: <http://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-24617644>
101. Bigley J., P D Griffiths, Neurolinguistic programming used to reduce the need for anesthesia in claustrophobic patients undergoing. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19505969/>
102. Bolstad R. Resolve. A new model of therapy. Carmarthen. Crown House Publishing. 2022. 148 p.
103. Cambridge CTRC Conflict Trauma Resource Center, Corporate plan 2018, Belfast, Northern Ireland, UK. 2021. 129 p.
104. Children and parents: media use and attitudes report, 2015. – URL: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0024/78513/childrens_parents_nov2015.pdf. (Last access: 04.02.2020).
105. Dailey R. M., Pfiester, A., Jin, B., Beck, G., & Clark, G. (2009). On-again/off-again dating relationships: How are they different from other dating relationships? *Personal Relationships*, 2022. P. 23–47.
106. Danby S.J., Fler M., Davidson C., Hatzigianni M. (eds.). Digital Childhoods: Technologies and Children's Everyday Lives. Springer,. 2018. Vol. 22. 1287 p.
107. Derks L. Social Panoramas. Changing the unconscious landscape with NLP and psychotherapy. Carmarthen: Crown House Publishing. 2023. 163 p.
108. Dilts R., DeLozier, J. Encyclopedia of systemic neuro-linguistic programming and NLP new coding. Scotts Valley, CA: NLP University Press. 2019. 218 p.
109. Duncan R., Konefal J., Spechler M. Effect of neurolinguistic programming training on self-actualization as measured by the Personal Orientation Inventory ep. 2021. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2385721/>

110. Fagan J. The task of the therapist. In J. Fagan & I.L. Shepherd (Eds.) *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*. New York: Harper & Row. 2020. 247p.
111. Freud S. Analysis of phobia in a Five-Old Boy. Standard Edition of the complete psychological works. London, 1909/1973. Vol. 10. URL: <https://www.mhweb.org/freud/hans1.pdf>; <https://pep-web.org/browse/document/se.010.0001a?page=P0001>
112. Grimley B. Research in Practice: Qualitative research in. *Rapport the magazine for NLP professionals*. 2020. № 28. P.52–54.
113. Grimley B. What is Neurolinguistic Programming, (NLP)? The development of a grounded theory of NLP within an Action Research Journey. University of Central Nicaragua. 2019. 149 p.
114. Grinder J., Pucelik F. The origins of Neurolinguistic Programming. Carmarthen. SA: Bethel CT Crown House Publishing. 2021. 138 p.
115. History of psychotherapy: Continuity and change. Psychotherapy supervision/ ed. by A. Hess, J. Norcross, G. Vanden Bos, D. Freedheim. 2d ed. Washington: American Psychological Association, 2011. P. 703-722.
116. Izard C.E. Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression. New York, Academic Press, 1972.
117. Izard C.E. The face of emotion. N.Y.: Appleton-Century-Crofts, 1971. 468 p.
118. Lazarus R.S. Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations. W. Arnold. Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, 1968. P. 175-270.
119. Lazarus R.S. Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*. 1982. Vol. 37. P. 1019-1024.
120. Lewandowski G. W., Aron A., Bassis S., Kunak J. Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships* 2019. №13(3), P. 317–331.

121. Richman S. B., Pond R. S., Dewall C. N., Kumashiro M., Slotter E. B., Luchies L. B. An uncle a self leads to poor mental health: Self-concept confusion mediates the association of loneliness with depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2019. № 35. P525–550.

ДОДАТКИ

Додаток А

Типова карта методики САН

Стимульний матеріал до дослідження

Прізвище, ініціали _____

Стать _____ Вік _____ Дата _____ Час _____

1	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2	Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабким
3	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6	Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
7	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
8	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9	Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий

15	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвильований
17	Захоплений	3	2	1	0	1	2	3	Смутний
18	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
19	Що відпочив	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
20	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
23	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Зклопотаний
24	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Стомлений
26	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
27	Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
28	Розсіяний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Невдоволений

Додаток Б1

Шкала Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна
(Шкала самооцінки рівня тривожності)

Бланк для відповідей

Прізвище _____

Дата _____

Інструкція: Прочитайте уважно кожен з наведених пропозицій і закреслюйте відповідну цифру справа залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає

Питання		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілковито вірно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4

10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Додаток Б2

Бланк для відповідей

Прізвище _____

Дата _____

Інструкція: Прочитайте уважно кожну з наведених нижче пропозицій і закреслюйте відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає

Питання		Майже ніколи	Інколи	Частіше	Майже завжди
1	2	3	4	5	6
21	Я випробовую задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4

30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я вважаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток В

Методика вивчення самовідношення (МВС)

1. Мої слова досить рідко розходяться із справою.
2. Випадковій людині я швидше за все здамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди відношуся з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене нерідко виникає відчуття, що те, про що я з собою в думках розмовляю, мені неприємно.
5. Вважаю, що всі мої знайомі відносяться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити чоловік в своєму житті, - це не опиратися власній долі.
7. У мене є багато здібностей і енергії втілити в життя задумане.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний заподіювати душевний біль найріднішим людям.
10. Я вважаю, що не гріх інколи пошкодувати самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти що-небудь хороше.
12. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. У моїй особі є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для улюбленої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я врешті-решт не погодився.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає недолік енергії, волі і цілеспрямованості.

21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на операцію з власною совістю.
22. Інколи я сам себе погано розумію.
23. Деколи мені боляче спілкуватися з самим собою.
24. Вважаю, що без зусиль зміг би порозумітися з будь-якою розумною і знаючою людиною.
25. Якщо я відношуся до кого-небудь з докором, то перш за все до самого собі.
26. Інколи я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нерідко мої спори з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє відношення до самого субу можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.
30. Часто я не без знущання жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.
32. Мені здається, що я склався як особа, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, яким я є.
34. На жаль, дуже багато хто не розділяє моїх поглядів на життя.
35. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.
36. Я вважаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому.
37. Сам у себе я досить часто викликаю відчуття роздратування.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюся в собі щось змінити.
39. Я вважаю, що моя особа набагато цікавіша і багатша, ніж це може здатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства цілком переважають мої недоліки.
41. Я рідко залишаюся таким, що не зрозумів в найважливішому для мене.
42. Вважаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.

44. Якщо я сперечаюся з собою, то впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я говорю: «І заслужено тобі».
46. Я не вважаю, що досить духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене нерідко виникає сумнів, а чи такий я насправді, яким собі представляюся.
48. Я не здатний на зраду навіть в думках.
49. Найчастіше я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Упевнений, що на мене можна покладатися в найвідповідальніших справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю вподобані мною чужі думки за своїх.
54. Яким би я не видавався тим, що оточують, я-то знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишатися таким, яким я є.
56. Я завжди радий критиці в свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б в кращий бік.
58. Моя думка має достатню вагу в очах тих, що оточують.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мене є немало того, що навряд чи викликає симпатію.
61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.
62. Інколи я намагаюся видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.

64. Я переконався, що глибоке проникнення до себе, - малоприємне і досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих причин.
66. У мене бували такі моменти, коли я розумів, що і мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особа.
69. Довгі суперечки з собою частіше залишають гіркий осад в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Вважаю, що спілкування зі мною приносить людям щире задоволення.
71. Якщо говорити відверто, інколи я буваю дуже неприємний.
72. Можна сказати, що я собі подобаюся.
73. Я - людина ненадійна.
74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дурниці.
77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.
78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі противний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію злитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Деколи мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще за себе розуміти.
85. Сумніваюся, що викликаю симпатію у більшості тих, що оточують.
86. Мені траплялося здійснювати такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Якщо я щиро звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.
91. Інколи мені буває важко порозумітися зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень у власну адресу.
93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращий бік, бо кожна зміна- це втрата якоїсь важливої частини самого себе.
94. В результаті моїх дій дуже часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особа».
97. У мені цілком мирно уживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Інколи я надаю «безкорисливу» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, що я за людина.
101. Переконати себе в чомусь не складає для мене особливих труднощів.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких і розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковий, то в цілому мене не має в чому докоряти.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком збігається з моїм власним.
107. Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.
108. До мене відносяться так, як я на те заслуговую.
109. Вважаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.
110. Упевнений, що в житті я на своєму місці.

Додаток Г

Зміст корекційно-розвивальної програми
«Подолання негативних емоційних станів молодших школярів після кризи
розлучення батьків»
Заняття №1 «Знайомтеся, це - Я!»

Мета: знайомство дітей у мікрогрупі, розвиток навичок спілкування, створення сприятливих умов для роботи, ухвалення правил роботи на занятті

Необхідні матеріали: клубок ниток, ватман (фліп-чарт), кольорові олівці, фломастери, фарби, музичний супровід

Вправа «Чарівний клубок»

Психолог: «Давайте станемо у коло. У мене в руках клубочок, але він не простий, а чарівний. Він допоможе нам краще познайомитися один з одним. Ми будемо передавати його по колу, у кого в руках опиниться клубочок розповість нам про себе – як його звати, що йому подобається». Психолог першим починає знайомство з дітьми, таким чином показуючи, як виконувати завдання. Потім він розмотує клубок, береться за початок нитки, передає його дитині, що стоїть поряд. Діти передають клубок один одному, розповідаючи про себе і тримаючи у руках нитку. Коли клубок знову повертається до психолога він говорить: «Ось ми познайомилися один з одним. А тепер натягніть нитку і заплющте очі. Відчуйте, ви одне ціле і кожен з вас дуже важливий».

Вправа «Закінчи речення»

Діти сидять у колі. Психолог повідомляє, що знайомство триває і пропонує дітям по черзі закінчити наступні речення:

- Я мрію про...
- Я вмію гарно...
- Я хочу бути...
- Я люблю читати...
- Я щасливий коли...

Обговорення правил поведінки на занятті

Психолог повідомляє, що під час занять важливо притримуватися простих правил:

- Бути активним і щирим
- Бути доброзичливим і поважати інших
- Не перебивати тих, хто говорить
- Берегти таємниці (не розповідати стороннім про почуте на занятті)

Правила обговорюються, уточнюються. Ухвалені правила записують і залишають на видному місці протягом усіх занять.

Вправа «Мій настрій»

Дітям пропонується розповісти про свій настрій. Його можна намалювати на папері певним кольором, порівняти з погодою, квіткою, твариною, показати мімікою або жестами. Все залежить від бажання та фантазії дитини.

Вправа «Танцюємо сидячі»

Сидячі, під веселу музику діти виконують довільні танцювальні рухи.

Рефлексія

Діти за допомогою 10 пальців оцінюють заняття. Важливо дати дітям висловитися, що їм сподобалося, чи бажають відвідувати заняття надалі.

Заняття №2 «Справжній друг – який він?»

Мета: розвиток дружелюбності, комунікабельності, формування у дітей поняття «справжній друг»

Необхідні матеріали: різнокольорові стікери, ватман (фліпчарт), кольорові олівці, фломастери, м'яка іграшка або м'яч

Вправа «Добрі побажання»

Учасники по колу передають один одному якийсь гарне побажання за допомогою міміки й жестів.

Вправа «Я хочу подружитися з...»

Серед бажаючих обирають ведучого. Він говорить «Я хочу подружитися з...» і описує зовнішність когось із присутніх дітей. Той, кого описав ведучий повинен себе впізнати, підійти до ведучого, посміхнутися і потиснути йому руку. Після цього він стає ведучим.

Вправа «Незакінчені речення»

Психолог пропонує дітям продовжити наступні речення:

- Справжній друг – це той...
- Друзі ніколи...
- Я хочу, щоб мій друг...
- Я гарний друг, тому що...

Вправа «Риси справжнього друга»

На дошці (фліпчарті, ватмані) робиться напис «Справжній друг». Психолог роздає дітям стікери з різними рисами характеру. Діти повинні вибрати ті риси, які, на їх думку, найкраще відображають поняття «справжній друг». Один з учнів виходить до дошки, прикріплює стікери з рисами і пояснює, чому саме ці риси було обрано.

Риси характеру: дружлюбний, терплячий, добрий, сердитий, уважний, чесний, ввічливий, брехливий, серйозний, відвертий, гостинний, надокучливий, злий, милосердний, агресивний, надійний, хитрий, вихований, гордий, життєрадісний, злопам'ятний, комунікабельний.

Вправа «Тільки разом!»

Дітям пропонують об'єднатися у пари і стати спина до спини. Далі потрібно постаратися повільно-повільно, не відриваючи своєї спини від спини товариша, сісти на підлогу. А чи зможуть вони так встати?

Обговорення вправи:

- З ким сідати і вставати було найлегше?
- Що було найважчим у цій вправі?

Вправа «Правила поведінки з ровесниками»

Психолог пропонує дітям встановити власні правила поведінки з друзями. Правила записують і залишають на видному місці протягом усіх занять.

- Завжди звертайся до іншого на ім'я
- Дотримуйся правил ввічливості в спілкуванні: вітайся, прощайся, дякуй за допомогу тощо;
- Ніколи не підвищуй голосу на іншого, навіть якщо тебе хтось розсердив, спокійно намагайся з'ясувати, що сталося;
- Виявляй увагу, чуйність до інших;
- Ділися з друзями, не сварися через дрібниці;
- Якщо вчинив недобре, не бійся зізнатися в цьому, попроси пробачення, визнай свою помилку.

Вправа «Досягнення»

Психолог по черзі передає дітям м'яку іграшку або м'яч, кожен має продовжити речення «Сьогодні я зрозумів...»

Заняття №3 «Справляємося з гнівом та образою»

Мета: навчити дітей керувати своїм емоційним станом, справлятися з емоціями гніву та образи, адекватно виражати негативні емоції

Необхідні матеріали: м'яч, папір для малювання, кольорові олівці, фломастери, фарби

Вправа «Дзеркало»

Обирають ведучого. Психолог пропонує йому уявити, що він прийшов у магазин дзеркал з маленькою мавпочкою, яка сидить у нього на плечі. Ведучий стає у центр кімнати, а інші діти – «дзеркала» – розташовуються навколо. Мавпочка не може сидіти спокійно, постійно крутиться, а «дзеркала» одразу відтворюють її рухи.

Бесіда

Під час бесіди діти намагаються відповісти на такі запитання:

- Що може тебе розізлити?
- Як ти себе поводишся, коли сердишся?
- Що ти відчуваєш під час гніву?
- Назви слова, які ти говориш, коли сердишся?
- А якщо ти чуєш на свою адресу образливі слова, що ти відчуваєш, як поводишся?
- Що ти робиш, аби не сердитися?

Мета бесіди – визначити стратегію поведінки дітей у конфліктних ситуаціях, виявити, чи можуть діти справитися з негативними емоціями.

У підсумку, важливо наголосити, що обов'язково слід проговорити негативні ситуації з батьками або з друзями. Дітям слід пояснити, що існують адекватні словесні форми вираження гніву (наприклад, «Ти мене образив», «Я гніваюсь на тебе тому, що...»).

Разом з дітьми можна скласти список «чарівних» речей, якими можна скористатися, якщо емоції гніву чи образи переповнюють. Наприклад, чашка (у неї можна «викричати образу»), листки паперу (їх можна рвати та м'яти), пластилін (з нього можна виліпити фігурки того, хто образив, а потім переробити або зім'яти), олівці (ними можна намалювати неприємну ситуацію, а потім заштрихувати або перемалювати) тощо.

Вправа «А ти...!»

Діти стають у коло і кидаючи по черзі один одному м'ячик, називають один одного смішними необразливими словами. Наприклад, «Ти - огірок», «А ти – кавун!», «А ти – чашка!». І так до тих пір, доки потік слів не закінчиться.

Вправа «Камінчик у черевичку»

Діти сидять у колі. Психолог просить їх пригадати ситуацію, коли у їх черевичок випадково потрапив камінчик. Що відбувається далі? Спочатку його ніби не помічаєш, потім він починає муляти ніжку, все сильніше і сильніше. Ми відчуваємо біль. Тоді ми знімаємо черевичок і витрушуємо камінець. Проте на ніжці залишається ранка.

Наш гнів та образи – це камінці у черевичках. Якщо не вийняти їх вчасно, вони можуть стати причиною багатьох проблем. Психолог пропонує дітям подумати і сказати, чи ображені вони на когось, чи гніваються? Якщо так, то скажіть: «У мене камінчик у черевичку. Я ображена на Миколу, бо він сміявся над моїми окулярами». Якщо ж ні то скажіть: «У мене немає камінчика у черевичку».

Вправа «Прогноз погоди»

Психолог пропонує дітям намалювати таку погоду (або пору року), яка на даний момент відповідає їх настрою. Наприклад – літній сонячний день відповідатиме

веселому гарному настрою, похмура осінь означатиме сум, сильний дощ, шторм позначає емоцію гніву тощо.

Релаксація. Вправа «Пташки»

Психолог: давайте уявимо, що ми – маленькі пташки. Ми вільно літаємо по лісу, вдихаємо його аромати, милуємося красою. Ось ми присіли на велику красиву квітку, вдихнули її аромат, а ось полетіли на самий вершечок берези, оглянули ліс згори. Подув легенький вітерець і ми полетіли до лісового струмка з чистою водою. Присіли на березі струмочка, почистили пір'ячка, попили прохолодної води і знову полетіли увись. Ще раз оглядаємо ліс, сильно-сильно замружуємося, повільно розплющуємо очі.

Заняття №4 «Долаємо агресивність»

Мета: навчити дітей справлятися з агресивністю, вмінню розслаблятися, керувати негативними емоціями, розвивати товариськість, дружелюбність

Необхідні матеріали: папір для малювання, кольорові олівці, фломастери, фарби, музичний супровід

Вправа «Хі! – Ха! – Хо!»

Учасники стоять у колі, тримаючись за руки. За командою ведучого (психолога) вони високо підстрибують догори тричі. Під час першого стрибка діти кричать «Хі!», під час другого – «Ха!», під час третього – «Хо!». Виходить смішне привітання один одного «Хі! – Ха! – Хо!». Після закінчення вправи всі аплодують один одному.

Вправа «Дикі звірі»

Кожна дитина уявляє себе якоюсь дикою твариною і протягом 3-5 хвилин зображує її. Дозволяється гарчати, шипіти, робити характерні рухи. По команді «Стоп» гра припиняється.

Бесіда

Психолог: на минулому заняття ми говорили про гнів і образу, про те як негативно вони на нас впливають. Сьогодні ми поговоримо про ще одну негативну рису – агресивність. Хто знає що це? Давайте пригадаймо, коли ми були агресивними? Що ми при цьому відчуваємо?

Агресивність – дуже негативна риса. Вона робить нас забіякуватими, дратівливими, впертими, змушує нас ображати, принижувати інших, заважає бути хорошими друзями. Від неї страждають наші батьки, вчителі, кращі друзі, і, як наслідок, – ми самі. Тож давайте вчитися приборкувати цю «норовливу гостю». Ми вже знаємо, як можна долати гнів та образу. А позбавитися агресивності можна, виконуючи такі прості вправи:

- під час сильного роздратування сильно стиснути руки у кулаки, напружити м'язи рук, потім поступово розслаблятися, «відпускаючи» негатив
- можна уявити себе левом! Красивим, спокійним, врівноваженим, впевненим у своїх силах! Голова гордо піднята, плечі розправлені. У нього твоє ім'я, твоє тіло, ти – лев!
- сильно-сильно надавити п'ятами на підлогу, все тіло, руки, ноги напружені. Слід уявити себе могутнім деревом, дуже міцним, з сильним корінням, що уходить глибоко під землю...Тобі ніщо не може вивести з рівноваги, ти спокійний і могутній
- якщо ти починаєш сильно сердитися, постарайся зробити 5 повільних вдихів і видихів, а потім повільно порахуй до 10

Вправа «Голка й нитка»

Діти стають один за одним. Перша дитина – голка. Вона бігає, міняючи напрямки. Решта біжить за нею, прагнучи не відставати.

Під час виконання вправи доречне використання музики.

Вправа «Вулкан»

Психолог пропонує дітям намалювати вулкан. Що може трапитися з тими, хто знаходиться поблизу вулкана під час його виверження? Знайдіть способи виверження вулкана, безпечні для оточення і його самого.

Вправа «Посварилися два півники»

Двоє дітей закладають руки за спину, стають на одну ногу і, підстрибуючи, намагаються вдарити один одного плечима, роблячи різкі рухи вперед.

Обговорення вправи:

- Через що могли посваритися півники?
- Чи добре півникам, які б'ються?
- Як їм помиритися?

Важливо, що у ролі «півників» побували усі учасники групи.

Релаксація. Вправа «Звуки прибою»

Психолог: давайте уявимо, що ми лежимо на теплому піску, відчуваємо приємний легенький вітерець... Ми заплющуємо очі і відпочиваємо на березі моря. Промінчик сонця торкнувся наших ніжок, ніжки розслаблені і теплі. Промінчик торкнувся животики, стало ще тепліше, приємніше. Промінь торкнувся наших щічок, носика, нам тепло, ми вдихаємо свіже морське повітря... Ми дихаємо рівно, глибоко, слухаємо пісню морських хвиль... Повільно розплющуємо очі, потягуємося.

Заняття №5 «Нестрашні страхи»

Мета: зниження тривожності, подолання страхів; створення атмосфери захищеності та взаємодовіри, зняття емоційного напруження

Необхідні матеріали: фліпчарт (ватман), папір для малювання, кольорові олівці, фломастери, фарби

Вправа «Приємні спогади»

Діти сидять у колі і кожен по черзі розповідають, що гарного трапилося з ними цього ранку (наприклад, «Я з'їв смачний сніданок», «Мама побажала мені гарного настрою» тощо).

Бесіда «Що таке страх?»

Психолог: Діти, що таке страх? Як ми можемо зобразити це відчуття мімікою та жестами? Які приказки про страх ви можете пригадати? Як ви їх поясните?

На заняттях ми будемо вчитися долати наші страхи або спробуємо... подружитися з ними. І ви побачите, що наші страхи маленькі, часом смішні, проте зовсім не страшні. Під час обговорення треба наголосити, що ті чи інші страхи переживають і дорослі, і діти. При чому вони не обов'язково боягузи. Просто бувають ситуації, коли трапляється щось неприємне, непередбачуване. І кожна людина може навчитися долати свій страх.

Вправа «Чого я боюся?»

Психолог пропонує дітям намалювати те, що їх лякає. Потім, за бажанням, діти демонструють свої малюнки, а товариші відгадують, що це за страх.

Вправа «Корисні страхи?»

Психолог пропонує учням подумати і сказати, чи існують корисні страхи? Чи таке відчуття, як страх взагалі ніколи не потрібне?

Необхідно, щоб кожна дитина висловила свою думку і аргументувала її (наприклад, якщо немає страху, то можна поранитися, обпектись, потрапити під автомобіль тощо). Відповіді записуємо на фліпчарті (ватмані).

Психолог: як бачимо, страх також може бути корисним. Деякі страхи оберігають нас від багатьох неприємностей. Роблять нас більш обачними, уважними, розсудливими.

Вправа «Вітерець»

Діти сидять зручно і заплющують очі. Один з дітей гладить усіх по спинці, він – «вітерець». Потім діти повинні розплющити очі і вгадати, хто був вітерцем. Бажано, що у ролі «вітерця» побував кожен учасник групи.

Рефлексія

Діти по черзі відповідають на питання:

- Сьогодні на занятті я зрозумів, що...
- Мені сподобалося (не сподобалося) заняття, тому що...

Заняття №6 «Нестрашні страхи» (продовження)

Мета: зниження тривожності, подолання страхів; створення атмосфери захищеності та взаємодовіри, зняття емоційного напруження

Необхідні матеріали: папір для малювання, кольорові олівці, фломастери, фарби

Вправа «Усмішка по колу»

Діти сидять у колі, взявшись за руки, посміхаються одне одному і тиснуть долоньки

Вправа «Кольори і звуки твого настрою»

Діти сидять зручно, заплющують очі і уявляють колір і звук, який найкраще відображає їх настрій у цю хвилину.

Обговорення: який колір ви уявили? Який звук? Вам було холодно чи тепло?

Вправа «Подолай свій страх»

Психолог: На минулому занятті ми вже говорили, що кожному з нас інколи буває страшно. Страхи переживають усі, це нормально, оскільки у житті людини є багато непередбачуваних або неприємних ситуацій. Давайте зараз заплющимо очі і пригадаємо ситуацію, коли вам було дуже-дуже страшно. Через деякий час розплющите очі.

Обговорення: діти, за бажанням, розповідають про те, що вони уявили, передають свій емоційний стан.

Психолог: а тепер той страх, про який ви розповіли, давайте намалюємо на папері. Свою роботи необов'язково показувати іншим.

Коли малюнки завершено, психолог пропонує дітям зробити з цим малюнком те, що захочеться: розірвати, замалювати, зім'яти, розтоптати тощо.

Обговорення: що ви відчували, коли розповідали про свій страх? Чи легко було його намалювати? Що ви відчули, коли зіпсували малюнок?

Релаксація. Вправа «Веселка»

Психолог: діти, заплющите очі і уявіть блакитне високе небо. Світить яскраве сонечко, проте десь далеко-далеко шумить веселий дощик...І на небі з'являється красуня-веселка. Пройдіть під нею, доторкніться до її різнокольорових промінчиків. Ось ви торкаєтесь до червоного і жовтого промінців, вони гарячі, нам стає тепло і спокійно. Ось ми торкаємось синього кольору, відчуваємо його прохолоду. Погляньте ще раз на свою веселку. Повільно розплющите очі.

Вправа «Побажання»

Діти беруться за руки і прощаючись, бажають одне одному щось приємне.

Заняття №7 «Вчимося керувати собою»

Мета: подолання емоційної нестриманості, імпульсивності, егоїзму, розвиток самоконтролю, уваги

Необхідні матеріали: музичний супровід

Вправа «Поділись своєю радістю»

Діти сидять у колі, кожен з них по черзі говорить, що для нього є радістю. За допомогою усмішки і потиску долоньки дитина ділиться своєю радістю з сусідом праворуч.

Вправа «Будь уважним!»

Гравці ходять по колу, психолог домовляється з ними: коли він скаже слово «зайчики» усі повинні стрибати, коли слово «коники» – бити ногою об підлогу, «раки» – задкувати, «птахи» – махати руками, наче крилами, «лелеки» – завмерти стоячи на одній нозі.

Вправа «Егоїст»

Психолог: мама принесла до чаю три тістечка. Хлопчик узяв собі одне тістечко, а про інші сказав: «Ось ці два я з'їм увечері». Мама подумала: «Мій син – егоїст».

Обговорення: як ви гадаєте, хто такі егоїсти? Що мав сказати хлопчик? Як би на його місці вчинили ви?

Вправа «Мишоловка»

Діти стають у коло, беруться за руки і підіймають їх догори – це «мишоловка». Один з дітей – мишка. Вона бігає через мишоловку, а у цей час діти вимовляють лічилку: «Один, два, три, чотири, дружно мишку ми зловили» (двічі), після чого опускають руки, намагаючись зловити гравця- «мишку».

Вправа «Заборонений номер»

Гравці стоять у колі. Вибирається цифра, яку не можна вимовляти, замість її вимови гравець плескає в долоні. Наприклад, заборонений номер – цифра 5. Починається гра, коли перша дитина каже «один», друга продовжує рахунок і так до п'яти. П'ята дитина мовчки плескає в долоні п'ять разів. Шостий говорить «шість» і т.д.

Вправа «Запам'ятай свою позу»

Діти стоять у колі або у різних кутках зали, кожна дитина повинна стати у будь-яку нову позу і запам'ятати її. Коли зазвучить музика, всі діти розбігаються, з її закінченням вони повинні повернутися на свої місця і стати у ту саму позу.

Вправа «Кошеня»

Психолог: заплющимо очі та уявімо, що ми маленькі кошенята. Лежимо на килимку і муркочемо свою улюблену пісеньку. Нам тепло та затишно. Нам гріє спинку ласкаве сонечко. Ми мружимося, потягуємося, повільно розплющуємо очі.

Після виконання вправи діти діляться своїми відчуттями.

Заняття №8 «Вчимося керувати собою» (продовження)

Мета: подолання емоційної нестриманості, егоїзму, розвиток самоконтролю

Необхідні матеріали: кольорові олівці, м'яч

Вправа «Колір твого настрою»

З великої коробки кольорових олівців дітям пропонують обрати той, який найкраще відображає їх настрій.

Обговорення: чому у тебе сьогодні такий настрій? Ти б хотів змінити його протягом цього заняття?

Вправа «100 м'ячів»

Діти стають у коло, в руках ведучого – м'яч. Він кидає його комусь з учасників, попередньо «змовившись» з ним очима. Той, спіймавши м'яч, перекидає його іншому, попередньо спіймавши його погляд. Завдання гравців – піяти погляд іншого і не допустити падіння м'яча на підлогу.

Вправа «Слон і крокодил»

Діти довільно ходять кімнатою. Коли ведучий (психолог) говорить «слон» всі повинні широко розвести руки в сторони, зображаючи великого слона; якщо ведучий говорить «крокодил», всі плескають рукою об руку, зображуючи пащу крокодила. Коли ведучи говорить «жирафа» діти повинні підняти руку високо вгору, зображуючи шию жирафи. Під час гри ведучий називає одну тварину, а показує іншу, щоб заплутати дітей.

Вправа «Хочу – і все!»

Хлопчик прийшов з мамою до магазину, щоб купити спортивні кеди. У магазині спортивних товарів продавалися ще й новенькі велосипеди – красиві, блискучі. «Я хочу цей велосипед!» - сказав хлопчик. Мама тихо відповіла, що зараз у неї немає грошей для такої покупки. «А мені що до цього!», - крикнув хлопчик і тупнув ногою, - «Я хочу велосипед! Негайно!». Мама озирнулася і побачила, що покупці і продавці дивляться на її сина. Вона потягнула його за руку, щоб швидше вивести з магазину, але він підігнув під себе ноги і впав на підлогу. І ось він лежить на брудній підлозі, гупає по ній кулаками, калатає ногами повітря і повторює плаксивим голосом: «Хочу! Негайно! Хочу – і все!»

Обговорення: вам сподобалася поведінка хлопчика? Чому? Що йому належало зробити? Щоб зробили на місці хлопчика ви?

Вправа «День і ніч»

Якщо ведучий (психолог) говорить «День» діти довільно пересуваються по кімнаті, бігають, граються. Коли ведучий скаже «Ніч» діти мають завмирати у довільній позі. Гра повторюється декілька разів, поступово час, коли діти стоять непорушно, збільшується до однієї хвилини.

Вправа «Дерева»

Психолог: давайте уявимо, що ми дерева, піднімаємо руки вгору, тягнемось високо-високо. Покачаємо руками із сторони в сторону, ніби дме сильний вітер і розкачує гілки. Покажемо, як дме вітер «Шшшш-шшшшш»... Гілочки опали вниз і ніби метуть по землі... Потім знову підіймаються високо-високо.

Заняття № 9 «Я і люди поряд зі мною»

Мета: розвиток комунікабельності, дружелюбності, самосвідомості; корекція асоціальних проявів поведінки; створення доброзичливої атмосфери в групі

Необхідні матеріали: папір для малювання, кольорові олівці, фарби або фломастери

Вправа «Привітання»

Психолог пропонує дітям, пританцьовуючи, привітатися один з одним різними частинами тіла: великими пальцями, ліктями, колінами, вухами тощо.

Вправа «Хто це?»

Психолог пропонує дітям намалювати автопортрет, на звороті потрібно вказати 10 своїх найважливіших рис характеру. Після виконання роботи малюнки збираються. Психолог зачитує риси і завдання дітей – за рисами визначити автора.

Обговорення: Які риси ви вважаєте найважливішими? Чому? Чи хотіли б якісь риси змінити? За якими рисами ви одразу впізнали когось? За якими рисами одразу впізнали вас? Чи є ці риси позитивні?

Вправа «Ябеда»

Хлопчик заважає малювати дітям, які сидять за столом. Він забирає собі чужі олівці, псує чужі малюнки. Діти проганяють його. Хлопчик із плачем біжить до вчительки і скаржиться, що його скривдили.

Обговорення: Чи мав право хлопчик скаржитися на дітей? Чому? Якби інші діти так само кривдили його, як би він почувався?

Вправа «Чотири стихії»

Усі гравці сидять колом. Ведучий домовляється з ними: якщо він скаже слово «земля», усі повинні опустити руки вниз; слово «вода» - витягнути руки вперед; слово «повітря» - підняти руки вгору; слово «вогонь» - обертати руки в ліктьових суглобах. Хто помиляється, той вибуває з гри.

Вправа «Нахаба»

Хлопчик сів на лавочку під вікнами будинку і голосно ввімкнув музику на мобільному телефоні. Через деякий час з під'їзду вийшла жінка і попросила хлопчика перейти в інше місце або зменшити гучність. «Ти граєш саме під нашими вікнами, а в мене тільки-но заснула маленька дочка». – «А мені то що! Де хочу, там і сиджу!» - сердито промовив хлопчик.

Обговорення: Чому хлопчик заважав іншим? Чи правильно він повівся? Як би вам зробили подібне зауваження, як би ви вчинили?

Вправа «Врятуй пташеня»

Психолог пропонує дітям уявити, що в них на долонці лежить маленьке, беззахисне пташеня. «Зігрійте його своїм подихом, ніжністю, теплом. Уявіть, як би ви піклувалися про нього, щоб зробили. Воно було зовсім слабеньке, та завдяки вашій турботі зміцніло, стало сильним. Розкрийте ваші долоньки і випустіть птаха на волю. Пташка радісно злітає. Що ви можете сказати їй на прощання?»

Рефлексія

- Діти сидять у колі. Усі по черзі закінчують речення:
- Сьогодні на занятті я навчився...
- Сьогодні на занятті я зрозумів...

Заняття №10 «Я і люди поряд зі мною» (продовження)

Мета: розвиток комунікабельності, дружелюбності, самосвідомості; корекція асоціальних проявів поведінки; створення доброзичливої атмосфери в групі

Необхідні матеріали: папір для малювання, кольорові олівці, фарби або фломастери

Вправа «Привітання»

Діти стоять у колі і вітають один одного приємними словами-побажаннями.

Казка «Гидке каченя»

Психолог пропонує дітям прослухати казку «Гидке каченя» Г. К. Андерсена.

Психолог зачитує казку вголос або ж прослуховується аудіо запис казки.

«Було це колись влітку. Стара качка висиджувала чергове своє потомство. Вже з'явилося на світ шість гарненьких каченят. Залишилось діждатись одного. Це яйце було найбільше.

Каченятам дуже хотілось дізнатись, що ж там за лопухами, які прикривали їхнє гніздо. Та мама-качка не дозволяла їм далеко відходити від себе. Каченята галасували так, що їх крик почула стара гуска, яка проходила мимо. Побачивши яйце, на якому сиділа качка, гуска голосно сказала:

– Послухайся мене, краще покинь його. Це не качине яйце. Воно більш схоже на індиче чи страусинне. Таке величезне! Індича ніколи не навчиться плавати.

І подибала далі. Та стара качка не звертала уваги на слова гуски, а терпляче сиділа на яйці. Через деякий час воно затріскотіло і з нього вилупилось довгоочікуване пташеня. Але воно було зовсім не таке, як всі інші, а велике, сіре і якесь жалюгідне. Каченята стали з нього глузувати, обзивати гидким. Та мама-качка заступалась за нього. Для неї воно було таке ж гарне і миле, як і всі інші діти.

Качка попрямувала до води і перша стрибнула туди, а за нею слідом хлюпнулись і всі каченята. Вони старанно перебирали лапками і пливли. Не відставало від них і гидке каченя. Та коли качка із своїм виводком прийшла на пташник, то всі його мешканці — кури, гуси, індики, стовпилися навколо сірого каченяти і заходились його штовхати, клювати. Дівчинка, що годувала птицю, навіть відштовхнула його ногою і розсипала зерно подальше від гидкого каченяти.

З цього часу в каченяти розпочалось важке життя. Одного разу воно вибігло до озера, де в очереті жили дикі качки. Тут його не проганяли, але й дружити з ним ніхто не хотів. Каченя вже звикло, що всі насміхаються над ним і називають виродком. Та тільки б не проганяли його, дозволили зостатись на озері і жити тут. Через деякий час дикі качки полетіли. Каченя знову залишилось саме. Йому було дуже сумно і самотньо.

Одного разу каченя побачило на озері прегарних білосніжних птиць. Вони величаво плавали по озеру. Воно дивилось на них і подумки заздрило. Тим часом лебеді, так звали тих птиць, махнули крилами і полетіли.

Дні минали, і потихеньку прийшла зима. Для каченяти настали нестерпно важкі часи. Цілими днями воно плавало без відпочинку, щоб не дати воді замерзнути. Багато бід і неприємностей спіткало каченя тієї зими. Не раз стояло воно на порозі смерті і лише чудом залишилось живим.

Та ось нарешті настала весна. Каченя навчилось вже добре літати. Одного разу воно опинилось на тому самому місці, де вперше побачило лебедів. Каченяті дуже хотілось побачити тих птахів знову. Так воно й сталося. Причаївшись в кущах, воно з заздрістю спостерігало за величними птахами, які плавно плавали по озеру. Набравшись сміливості, каченя вирішило підпливти до цих птахів. «Нехай вони мене краще заклюють за мою потворність. Краще смерть, ніж знущання качок і курей, ніж самотність і зимова холоднеча» — вирішило каченя і вплигло із своєї схованки.

Тут сталося диво. Прекрасні птахи оточили гидке каченя.

— Ніколи ми не бачили такого прекрасного лебедя, — промовили вони.

Каченя глянуло в воду і побачило там себе — прегарного білого лебедя. Гидке каченя не могло повірити своїм очам, але це була правда. Лебеді прийняли його до свого гурту і юний лебідь став окрасою їхньої зграї. Люди, які приходили до озера погодувати лебедів, не переставали захоплюватись його красою».

Обговорення: Чи сподобалася вам казка? Вона сумна чи весела? Як ви гадаєте, чому усі мешканці пташиного двору проганяли від себе каченя? Як почувало себе каченя? Які риси характеру притаманні каченяті? Чи хотіли б ви опинитися на місці каченяти? Чому? Чи ви колись поводити себе так само по відношенню до інших дітей? Як потрібно ставитися до маленьких?

Важливо кожній дитині дати висловитися, аргументувати свою думку.

Вправа «Добра тварина»

Дітям дається завдання вигадати і намалювати найкращу казкову тварину, назвати її лагідним ім'ям і нагородити яким-небудь чарівним вмінням. Малювання проводиться під спокійну тиху музику, яскравими олівцями, фломастерами або фарбами. Потім влаштовується конкурс на найкращу казкову тварину. Переможець отримує приз (цукерку, наклейку-смайлик, маленьку іграшку тощо)

Вправа «Прощання»

Діти стоять колом, тримаючись за руки. Потискаючи один одному долоньки і дивлячись в очі, діти говорять своєму сусіду справа «Я бажаю тобі...», «Дякую тобі за те, що...».

Заняття №11. Підсумкове

Мета: підбиття підсумку проведених занять, отримання зворотного зв'язку від групи

Необхідні матеріали: папір для малювання, кольорові олівці, фарби або фломастери, квіти-ромашки зроблені з картону

Вправа «Подарунок»

Діти сидять у колі і по черзі дарять один одному «подарунок», показаний за допомогою міміки і жестів.

Вправа «Я можу, я не можу, я спробую...»

Дитина кладе свої долоньки на розкриті долоні психолога і говорить:

- «Я можу» - розкажує про те, що любить і вміє робити...
- «Я не можу» - говорить про те, що важко вдається...
- «Я спробую і зроблю» - розповідає, що якщо докласти зусиль – усе вийде.

Вправа «За що я люблю себе»

Діти малюють квітку ромашку з багатьма пелюстками. На кожній пелюсточці дитина пише ті цінні риси, за які вона себе любить і поважає.

По закінченню вправи важливо, щоб кожна дитина презентувала свою роботу.

Вправа «Колективний малюнок»

На ватмані діти малюють портрет усієї групи і за допомогою кольорових олівців, фломастерів, фарб виражають емоційний стан групи і кожного учасника під час занять.

Обговорення: Як малюнок передає ваші емоції та почуття у групі? Чи подобається він вам? Щоб ви хотіли побажати вашим друзям? Що нового ви дізналися про себе на заняттях? Як ви гадаєте – чи змінилися ви після занять?

Вправа «Добра істота»

Психолог пропонує дітям стати у коло і взятися за руки. «Ми – одна велика і надзвичайно добра казкова істота. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. Коли ми вдихаємо – робимо крок уперед, видихаємо – назад. Але ця тваринка не лише дихає, в неї ще чітко і рівно б'ється велике і добре серце. Стук – крок уперед, стук – крок назад...Ми всі візьмемо собі частинку подиху і серцебиття цієї тваринки»

Вправа «Квітка бажань»

Дітям роздають квіти, зроблені з картону. Діти загадують бажання «Я хочу, щоб квіточка, допомогла мені...» і записують їх на пелюстках.

Вправа «Враження і компліменти»

На різнокольорових листках паперу діти анонімно пишуть свої враження від занять і компліменти-побажання своїм товаришам. Листочки з враженнями і побажаннями складають у дві посудини. Далі діти по черзі виходять у центр кімнати і, беручи по одному папірцю з кожної посудини, вголос зачитують враження і побажання.

Матеріал для лекторію-практикуму для батьків.

Управління гнівом.

Багато дорослих, не кажучи вже про дітей, не можуть висловити, що відбувається у них на душі або справитися зі своїм емоційним станом.

Молодші школярі дуже емоційні. Їх емоційний розвиток значно випереджає мовний, тому дитині складно висловити свої відчуття. Оскільки вольова сфера дитини ще недостатньо розвинена, їй не вдається стримувати негативні емоції.

Проте приховувати свої емоції, стримувати їх дуже шкідливо. Наслідком цього є неврози, агресивність, проблеми у спілкуванні. Навчити дитину виражати негативні емоції без шкоди для оточуючих - завдання батьків.

Емоційна розрядка необхідна для збереження здоров'я (фізичного і психічного), а вміння розповісти про свої проблеми сприятиме встановленню контакту з оточуючими і розумінню самого себе.

Щоб навчитися справлятися з гнівом можна використати наступні вправи:

- намалуйте разом знак заборони «СТОП». Домовтеся, що коли дитина почне сильно сердитися, ви одразу дістанете цей знак і вголос скажете «Стоп!». Використання даної методики потребує тренування протягом декількох днів, щоб навичка закріпилася;
- навчіть дитину виражати гнів у адекватній формі. Розкажіть, що потрібно проговорювати усю негативні ситуації з батьками. Поясніть, що існують словесні форми вираження гніву: «Я ображений», «Це мене розсердило»;
- для подолання гніву використовуйте «чарівні речі», які завжди під рукою (чашка, в яку можна кричати; м'яти і рвати листки паперу, кидати їх у мішень; подушка «Бобо» – її можна бити, кидати тощо).

Дитяча агресивність

Агресивність – фізична або вербальна (словесна) поведінка, спрямована на завдання шкоди кому-небудь.

Як агресивність проявляється у дітей?

- крик, плач, кусання, тупання ногами внаслідок батьківський заборон;
- фізичний напад на ровесника, конфлікти через іграшки;
- якщо батьки нетерпимо відносяться до поведінки дитини, то можуть сформуватися символічні форми агресивності: впертість, істерики, ниття, непослух тощо;
- у молодшому шкільному віці для хлопчиків характерні фізичні прояви агресивності є більш характерними, ніж для дівчаток. Це пов'язано з тим, що останні більше бояться покарань і осуду з боку дорослих, тоді як до агресивності хлопчиків ставляться більш терпимо;
- прояви агресивності у дівчаток мають більш «соціалізовані» форми, дівчатка більш схильні до вербальної агресії – плітки, образи, погрози, критика тощо

Чи завжди агресивність – це погано?

Ні, не завжди. В агресивності є свої позитивні риси, які необхідні для життя – наполегливість, прагнення до перемоги, бажання досягти мети, подолати перешкоди. Тому виховні заходи мають бути спрямовані не на повне виключення агресивності з характеру дитини, а на обмеження і контроль її асоціальних форм, і заохочення позитивних проявів.

Причини дитячої агресивності

- реакція на фрустрацію – намагання подолати перешкоди на шляху до задоволення потреб;
- «навчена» поведінка, коли дитина дія агресивно наслідуючи зразок поведінки батьків, кіно- і телегероїв;
- на прояв агресивності також впливають біологічні фактори – особливості нервової системи, біохімічні фактори, спадковість

Попередження агресивності

- батькам слід давати дитині можливість віддати свою енергію – нехай вона побавиться одна або з приятелями; не давайте дуже активній дитині сидіти без діла, нехай її енергія витрачається у «мирних» цілях (спорт, гуртки тощо);
 - не допускайте перегляд фільмів і телепередач із сценами жорстокості та насилля у присутності дитини;
 - допоможіть дитині знайти друзів, навчіть його спілкуватися з ровесниками – так дитина швидше засвоїть загальноприйняті правила поведінки;
 - не карайте дитину фізично;
 - демонструйте дитині особистий приклад позитивної поведінки: не допускайте при ній спалахів гніву, образ, погроз, розмов про помсту кривдникам тощо
- Пам'ятайте, що ваша любов, тепло, турбота – найкраща профілактика агресивності. Нехай дитина щоразу відчуває себе любленою, потрібною і важливою для вас.

Дитячі страхи.

З першими проявами страхів у малюків ми стикаємося, коли їм виповнюється декілька місяців. Дитина може злякатися, навіть побачивши незнайоме обличчя. З віком дитячих страхів стає все більше. Існує залежність – чим вищий інтелект дитини, тим більшу кількість страхів вона схильна переживати.

Найбільш поширений дитячий страх – страх темряви. Тут спрацювають два механізми утворення страхів:

- **перший** – «я залишився один» - пов'язаний із страхом втратити маму, до якої дитина дуже прив'язана;
- **другий** – уява дитини у темних кутках кімнати малює страшні фантазійні образи

Що ж робити батькам?

- не відносьтеся до дитячих страхів як до капризів, не соромте і не сваріть за них, не карайте за «боягузтво»;
- не принижуйте значення страху для дитини, не ігноруйте її скарги. Дайте дитині відчуття, що ви її чудово розумієте. Зазвичай, пояснити дитині, що «монстрів не існує» не можливо;
- обговоріть з дитиною її страхи. Мета батьків – зрозуміти причини дитячих страхів і усунути їх або вчасно звернутися до спеціаліста;
- відволікайте дитину. Наприклад, якщо у дитини почалася паніка, переключіть її увагу на гру або спостереження за чим-небудь;
- не займайтеся «закалюванням». Наприклад, якщо дитина боїться спати сама і темряви, то не закривайте її у кімнаті «щоб звикала». Цим ви ще більше налякаєте дитину. Наслідки такого «виховання» ще гірші – неврози, заїкання, відхилення у розвитку. Якщо дитина боїться темряви залиште двері у її кімнату напівзачиненими, встановіть у кімнаті маленький нічник, подаруйте дитині іграшку-«захисника», з якою вона буде спати тощо.

Дитячі капризи та істерики

Було б чудово, якби діти завжди слухалися дорослих і робили лише те, що їм дозволяють. Але ідеальних людей не існує і діти не виключення.

Дітям інколи властиві випадки бурного прояву емоцій, коли вони падають на підлогу, кричать, б'ють оточуючих тощо.

Як правило, така поведінка виникає як реакція на батьківські заборони (не можна гратися у калюжі, чіпати іграшки) або на відмову купити щось (іграшку, шоколадку). Інколи в основі такої поведінки лежать фізіологічні фактори – дитини втомлена, голодна.

Виділяють чотири основні причини дитячих істерик:

- дитина хоче привернути увагу дорослих;
- не хоче підкорятися дорослим;
- прагне взяти гору над ними;
- мститься дорослим за те, що не люблений і ображений

Що робити, якщо відбулася істерика?

- якщо істерика почалася у відповідь на відмову або заборону дорослого, батьки не повинні одразу ж відмінити своє рішення, краще твердо сказати «ні» (звичайно, у тому випадку, якщо заборона дійсно необхідна);
- не рекомендується у моменти люті підіймати дитину з підлоги і насильно брати її на руки;
- будь-які моралі, вмовляння у момент дитячої істерики недієві – дитина вас просто не чує;
- небажано у момент істерики залишати дитину саму – це може бути небезпечно;
- батькам варто навчитися контролювати й власні емоції. Часто у стані гніву батьки кричать або б'ють дитину (не розраховуючи силу удару), а потім переживають сильне почуття провини;
- коли емоційне напруження дитини знизиться можна спробувати відволікти її, переключити увагу на якусь дію або предмет.

Як будувати свою поведінку з капризною дитиною?

- власною поведінкою подавайте дитині приклад – вмійте стримати своє емоції і дитина буде наслідувати вашу поведінку;
- уникайте крайнощів. Не можна дозволяти дитині робити все, що заманеться, але й не можна все забороняти. Чітко вирішіть для себе, що можна, а що ні, узгодьте ці правила з усіма членами родини;
- приділяйте дитині достатньо уваги, щоб вона не почувала себе покинутою. Але дайте зрозуміти, що інколи у вас існують й інші справи, це необхідно прийняти;
- пам'ятайте, що для правильного емоційного розвитку і впевненості у собі дитині потрібно 8-10 ласкавих і дружніх батьківських обіймів, і декілька схвальних поглядів щодня;
- пам'ятайте, що істеричні прояви найчастіше пов'язані з прагненням дитини привернути до себе увагу, викликати жаль або співчуття. Тому приділяйте достатню кількість уваги дитині, дайте їй відчувати себе любленою, потрібною, важливою

Дитяча жадібність

Те, що ми називаємо жадібністю, час від часу проявляється у кожній дитині – не поділилася цукеркою, не дозволила дітям у дворі погратися новою машинкою. В

дитячому віці ця якість не буває постійною, вона не властива природі дитини. Жадібність проявляється у конкретній ситуації і виникає з певних причин.

Маленькі діти егоцентричні, вони не вміють співпереживати і не розуміють іншого. Проте з віком дитина поступово вчиться ділитися з іншими, розуміючи, що інакше її відторгнуть.

Проте небажання дитини розлучатися з привабливими для неї речами має глибоке коріння. У молодших школярів відбувається становлення власного «Я». Тому для дитини так важливо мати власне місце в домі (окрему кімнату або хоча б місце за столом, полицю у шафі), особисті речі, іграшки. Ці речі ніби стають частиною самої дитини. Якщо хтось посягає на її речі, дитина сприймає це як вторгнення у особистий простір. Батькам важливо це розуміти, і тоді у діях дитини ви побачите не жадібність, а прагнення відстояти себе і зберегти межі власних володінь.

Часто дитина проявляє жадібність з тими, до кого відноситься з недовірою, побоюванням. Буває, жадібність провокують поганий настрій, капризування.

Що робити батькам для профілактики конфліктів?

- якщо дитина не бажає ділитися, розкажіть їй, що відчуває інша дитина, яка хоче погратися її іграшкою. Можна запропонувати малюкам на якийсь час помінятися іграшками один з одним, організувати спільну гру;
- хваліть дитину за те, що дозволила помалювати своїми олівцями, поділилася цукеркою тощо. Чим частіше ви хвалитимете дитину за щедрість, тим охочіше вона ділитиметься з іншими;
- знайдіть з дитиною місце, де б вона могла покласти іграшки, якими не хоче ділитися. Якщо до дитина чекає в гості друзів, обговоріть, якими іграшками вони будуть гратися, і відкладіть ті, які дитина боїться зламати.
- не беріть на прогулянку яскраві, дорогі іграшки;
- якщо між дітьми виник конфлікт через іграшку, заберіть її дайте зрозуміти, що не віддасте, доки вони не домовляться між собою, як будуть гратися;
- чим частіше ви називатимете дитину жадібною, тим частіше вона думатиме, що вона погана і її ніхто не любить.

Пам'ятайте! Дитина має право на повагу до своєї власності. Діти не зобов'язані ділитися з усіма своїми речами. Не можна примушувати дитину ділитися тим, що належить лише їй без її згоди.