

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра соціальної роботи, педагогіки і логопедії

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри соціальної роботи,
педагогіки і логопедії

_____ Н. В. Савінова

“ _____ ” _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

Бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ
ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Керівник:

к.п.н., доцент

Файчук Олена Леонідівна

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

Рецензент:

викладач

Верба Світлана Миколаївна

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

Виконав:

студентка IV курсу групи 461

Шутило Анна Олегівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

231 «Соціальна робота»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Соціальна робота»

Миколаїв – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОЗЛУЧЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	7
1.1. Сутність розлучення як соціально-психологічного явища	7
1.2. Особливості розвитку особистості підлітків	15
1.3. Роль батьків у формуванні емоційної стабільності дітей після розлучення	21
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОЗЛУЧЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	31
2.1. Практичний досвід соціально-психологічної допомоги підліткам після розлучення батьків	31
2.2. Організація та аналіз результатів дослідження впливу розлучення на формування особистості дітей підліткового віку	39
2.3. Рекомендації для батьків і соціальних педагогів щодо підтримки підлітків після розлучення	58
Висновки до другого розділу	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Розлучення батьків є однією з найбільш серйозних соціальних проблем, що має глибокий вплив на емоційний і психологічний розвиток дітей, особливо підлітків. В умовах сімейного розриву підлітки часто переживають складні емоційні стани, зокрема стрес, тривогу та депресію, що може негативно позначатися на їхньому самопочутті та взаєминах із оточенням. Підлітковий вік є критичним етапом формування особистості, коли відбувається активний процес самовизначення, побудови соціальних зв'язків та моральних принципів, тому переживання, пов'язані з розлученням, можуть значно вплинути на подальший розвиток особистості.

Одним із важливих факторів, що допомагають підліткам адаптуватися до змін у сімейній ситуації, є підтримка батьків. Однак на практиці часто виникає проблема відсутності єдності між батьками щодо виховання дитини після розлучення, що лише ускладнює ситуацію. Враховуючи сучасні соціальні та психологічні виклики, актуальність дослідження цього питання значно зростає, оскільки воно може допомогти розробити рекомендації для батьків і педагогів, що дозволять знизити негативні наслідки для дітей, сприяючи їх емоційному та психологічному благополуччю.

Проблематика впливу розлучення на формування особистості підлітків досліджувалася багатьма науковцями в різних аспектах. Зокрема, Буряк О. О. аналізував трансформацію шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві, що є важливим для розуміння передумов розлучення. Байрачна М. І. та Дутко А. О. вивчали правові аспекти шлюбного договору, що безпосередньо впливає на стабільність сім'ї. Явор А. О. досліджував договірне регулювання сімейно-правових відносин, що може відігравати роль у процесах розлучення. Іващенко А. С. та Павлюк М. М., Архипенко Н. М. аналізували психологічні чинники міжособистісних стосунків у подружніх парах та особливості подружніх конфліктів, які впливають на психоемоційний стан дітей. Румак Т. П. досліджувала поведінкові особливості шлюбних партнерів

при розлученні, що дозволяє оцінити психологічний вплив цього процесу на членів сім'ї. Усі ці дослідження вносять значний вклад у розуміння соціально-психологічних наслідків розлучення для дітей і підлітків.

Мета кваліфікаційної роботи – на основі теоретико-емпіричного дослідження особливостей впливу розлучення на формування особистості дітей підліткового віку розробити рекомендації щодо підтримки підлітків після розлучення.

Завдання дослідження:

- визначити сутність розлучення як соціально-психологічного явища;
- дослідити особливості розвитку особистості підлітків в умовах розлучення;
- провести діагностичне дослідження та розробити рекомендації для батьків і педагогів щодо ефективної підтримки дітей підліткового віку після розлучення.

Об'єктом дослідження є розлучення як соціально-психологічне явище.

Предметом дослідження є вплив розлучення батьків на формування особистості дітей підліткового віку.

У процесі вирішення поставлених завдань використано комплекс **методів** наукового дослідження, зокрема:

- *теоретичні методи*: аналіз літературних джерел щодо проблеми розлучення батьків підлітків; аналіз практичного досвіду соціальної підтримки підлітків після розлучення батьків; систематизація і узагальнення інформації з метою висвітлення основних вихідних положень дослідницької роботи;
- *практичні методи*: опитувально-діагностичні методи (анкетування), обробки та метод інтерпретації результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних та соціальних наслідків розлучення батьків для підлітків, із врахуванням сучасних тенденцій у сфері сімейної. У роботі систематизовано підходи до підтримки емоційного благополуччя підлітків у період розлучення, а також запропоновано рекомендації щодо ефективних стратегій взаємодії між

батьками, педагогами та психологами для зменшення негативного впливу розлучення на емоційний стан дітей підліткового віку.

Теоретичне значення наукової роботи полягає у розширенні наукових уявлень про механізми психологічної адаптації підлітків до змін у сімейному середовищі, що відбуваються внаслідок розлучення батьків. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень у галузі сімейної психології та соціальної педагогіки, а також слугувати теоретичною основою для розробки програм соціально-психологічної підтримки дітей у кризових ситуаціях.

Практична значущість наукової роботи визначається тим, що результати дослідження можуть бути корисними для соціальних педагогів, соціальних працівників та батьків, які мають справу з підлітками, що переживають розлучення батьків. Практичні рекомендації допоможуть забезпечити ефективну емоційну підтримку підлітків у процесі адаптації до нових умов життя після сімейного розриву, а також покращити взаємодію батьків з дітьми в умовах розлучення.

Апробація. Основні положення, висновки науково-педагогічного пошуку доповідались під час XXVII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (м. Миколаїв, 2024 р.).

Публікації. Основні положення та висновки бакалаврської роботи висвітлено у 1 одноосібній публікації:

Шутило А. О. Особливості емоційного стану дітей в ситуації розлучення бітків // Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. 6-10 листопада 2024 р., м. Миколаїв: тези доп. / Чорном. нац. ун-т ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. – С.48-52.

Експериментальна база. Констатувальний експеримент проводився на

базі установ соціальної та освітньої сфери м. Миколаєва. Всього у дослідженні взяли участь 10 респондентів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний текст наукової роботи містить 76 сторінок, з яких основного тексту 66 сторінок, список використаних джерел нараховує 45 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОЗЛУЧЕННЯ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Сутність розлучення як соціально-психологічного явища

Проблематика розлучення широко висвітлена в науковій літературі, охоплюючи різні аспекти цього явища – правові, соціологічні та психологічні. У правовому контексті розлучення визначається як офіційне припинення шлюбних відносин на підставі судового рішення або за взаємною згодою подружжя, якщо між ними немає неповнолітніх дітей. Байрачна М. І. та Дутко А. О. розглядають розлучення крізь призму шлюбного договору, наголошуючи, що його наявність може значно полегшити правові процедури та врегулювання майнових питань між подружжям після припинення шлюбу [2, 3]. З точки зору сімейного права, розлучення – це не лише юридичний акт, а й комплексний процес, який впливає на соціальні й економічні аспекти життя обох партнерів.

У соціологічному аспекті розлучення розглядається як частина ширших трансформаційних процесів у суспільстві. Буряк О. О. зазначає, що сучасні шлюбно-сімейні відносини зазнають змін, зумовлених зростанням індивідуалізму, змінами гендерних ролей і економічною незалежністю жінок [1]. Внаслідок цього розлучення стає більш поширеним явищем, а його сприйняття суспільством змінюється – воно вже не вважається винятковою подією, що потребує осуду, а є прийнятним рішенням у разі несумісності партнерів. Водночас соціологи наголошують, що розлучення призводить до певної соціальної нестабільності, особливо у дітей, які залишаються в неповних сім'ях.

З психологічного погляду, розлучення є сильним стресовим фактором, який впливає не лише на подружжя, а й на дітей. Іващенко А. С. досліджує міжособистісні стосунки молодих подружніх пар і вказує на те, що незрілість партнерів у подоланні конфліктів може призводити до розлучення, що, своєю

чергою, формує певні психологічні наслідки для дітей [5]. Павлюк М. М. та Архипенко Н. М. підкреслюють, що подружні конфлікти та процес розлучення можуть провокувати у дітей відчуття тривожності, емоційної нестабільності та навіть формування негативного ставлення до шлюбних стосунків у майбутньому [6].

Румак Т. П. аналізує поведінкові особливості шлюбних партнерів під час розлучення та вказує, що успішна адаптація дітей до нового сімейного укладу значною мірою залежить від того, як саме батьки взаємодіють між собою після розірвання шлюбу [7]. Важливою складовою є емоційна підтримка дитини, яка допомагає їй уникнути серйозних психологічних травм і відчуття провини за розлучення батьків. Таким чином, вивчення розлучення як соціально-психологічного явища дає змогу краще розуміти його причини, наслідки та шляхи мінімізації негативного впливу, особливо на дітей.

Розглядаючи соціальну природу розлучення, важливо звернути увагу на такі фактори, як зміни у соціальних нормах, економічні труднощі, доступність правових процедур, а також культурні уявлення про роль родини та шлюбу. Ці чинники змінюють не лише частоту розлучень, але й ставлення до цього процесу, впливаючи на суспільне сприйняття як самого розлучення, так і осіб, що його переживають (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Соціальна природа розлучення

Чинник	Опис впливу	Приклад	Наслідки для частоти розлучень
Економічні фактори	Підвищення рівня економічної незалежності обох партнерів сприяє зменшенню фінансових бар'єрів для розлучення. Економічна автономія кожного з подружжя дозволяє легше прийняти рішення про розрив шлюбу без	Жінки, які працюють та мають власні доходи, можуть залишити чоловіка без фінансових труднощів. Чоловіки також не залежать від жінок у	Підвищення рівня економічної незалежності веде до більшої відкритості до розлучень, оскільки кожен партнер має можливість самостійно забезпечувати себе

	значних фінансових втрат.	фінансовому плані в сучасному суспільстві.	та не залежати від іншого в матеріальному плані.
Культурні зміни	Зміни в соціальних нормах, що зокрема стосуються ролі родини, шлюбу та сімейних обов'язків, призводять до більшого прийняття розлучень у суспільстві. Підвищення індивідуалізму, зміна ставлення до особистих прав та щастя, розвиток концепції самореалізації.	У минулому розлучення було соціальним табу, сьогодні ж воно часто сприймається як нормальний спосіб вирішення конфлікту між подружжям, якщо стосунки стали нещасливими.	Зміна культурних норм та зростання рівня індивідуалізму ведуть до зниження стигматизації розлучень, що сприяє їх частоті. Все більше людей готові розірвати шлюб, якщо не знаходять в ньому щастя або задоволення своїх потреб.
Юридичні зміни	Спрощення процедур розлучення та зміни в законодавстві, що полегшують доступ до правових механізмів, знижують психологічні та адміністративні бар'єри для розриву шлюбу. Можливість легкого та швидкого розлучення змінює уявлення про шлюб як інститут.	Легкість розлучення в розвинених країнах, таких як США або країни ЄС, де процес зазвичай займає декілька місяців і не потребує великих фінансових витрат.	Легкість і доступність процесу розлучення зменшує психологічні бар'єри і призводить до підвищення частоти розлучень, оскільки люди можуть легше і без значних ускладнень припинити нещасливі стосунки.
Соціальна мобільність	Збільшення соціальної мобільності, зокрема переміщення між містами або країнами, змінює традиційні уявлення про сім'ю та роль подружжя. Люди стають менш прив'язаними до	Зміна місця проживання, особливо у мегаполісах, сприяє новим соціальним контактам, що можуть призвести до	Підвищення соціальної мобільності сприяє розриву стабільних соціальних структур, таких як родина, і може призвести до більшої кількості

	конкретних територій або сімейних структур.	розлучень через зміну середовища або нові соціальні зв'язки.	розлучень, оскільки мобільність дозволяє людям швидше змінювати соціальне оточення та усувати старі стосунки.
Психологічні аспекти	У сучасному суспільстві більша увага приділяється психологічному благополуччю особистості. Люди все більше орієнтуються на самореалізацію та пошук щастя в особистих стосунках, що може привести до розлучень, якщо партнерство не відповідає цим вимогам.	Розлучення через незадоволеність емоційними потребами, бажання покращити якість життя та емоційну стабільність.	Психологічна потреба в особистому щасті та гармонії змушує людей розглядати розлучення як спосіб досягнення емоційної рівноваги, що веде до підвищення кількості розлучень.

Джерело: сформовано автором на основі джерел [1-7, 31]

Сучасне суспільство значно змінило своє ставлення до шлюбу та родини, що вплинуло на соціальну природу розлучень. У минулому розлучення вважалося значним соціальним стигматом, що часто супроводжувалося осудом з боку суспільства. Водночас сьогодні суспільство більш толерантне до цього явища, а розлучення перестало бути рідкісним випадком. Це пов'язано з різними соціальними змінами, такими як зростання рівня освіти, економічна незалежність жінок, розвиток правових інститутів та зміни в культурному сприйнятті сімейних відносин.

Економічні фактори мають значний вплив на прийняття рішення про розлучення. Зі збільшенням рівня матеріального благополуччя та зростанням економічної незалежності обох партнерів шлюбу, все більше людей готові розірвати шлюб через несумісність, а не через фінансову залежність. Відсутність необхідності економічної підтримки один одного знижує бар'єри для прийняття рішення про розлучення. Зміни у соціальних структурах також

впливають на те, що подружжя починає менше залежати одне від одного, що призводить до більшої відкритості для прийняття таких рішень.

Культурні зміни також суттєво впливають на ставлення до розлучення. У минулому шлюби часто базувались на традиціях, релігійних нормах або економічних міркуваннях, і розлучення вважалося крайньою мірою. Сучасні уявлення про шлюб і родину змінюються, і розлучення стає нормою для багатьох людей, що не обов'язково означає крах родини. Підвищення рівня індивідуалізму, розвиток ідеї особистого щастя та реалізації себе також ведуть до того, що люди менше готові залишатися в шлюбі через соціальні очікування чи традиції.

Юридичні зміни також значною мірою впливають на частоту розлучень. У країнах з розвинутою правовою системою, де процедура розлучення є більш доступною та спрощеною, кількість розлучень часто вища. У таких країнах розлучення розглядається як правомірний спосіб вирішення конфліктів між подружжям, тоді як у країнах з менш розвиненими юридичними системами, де процес розлучення є складнішим та більш витратним, цей показник зазвичай нижчий.

Отже, розлучення — це не лише індивідуальний вибір, але й результат соціальних, економічних і культурних змін, що відбуваються в суспільстві. Зміни в усіх цих аспектах призводять до більшої відкритості і меншої стигматизації розлучень, а також до зростання їх частоти. Проте, хоча розлучення стає все більш звичайним явищем, його наслідки для кожної окремої особи залежать від багатьох факторів, включаючи підтримку з боку сім'ї, друзів та суспільства в цілому.

Психологічні наслідки розлучення є значним фактором у житті як дорослих, так і дітей, адже цей процес не тільки руйнує стабільність родини, але й змінює динаміку взаємостосунків. Психологічний стрес, депресія, тривога, а також відчуття втрати є лише деякими з емоцій, які супроводжують цей процес. Розлучення, як правило, пов'язане з глибокими емоційними переживаннями, особливо в контексті взаємодії батьків і дітей. Батьки,

стикаючись з необхідністю змінити своє життя, часто зіштовхуються з труднощами адаптації, що, у свою чергу, впливає на емоційний стан дітей.

Вплив розлучення на дітей зазвичай залежить від багатьох чинників, включаючи вік дитини, її емоційну зрілість, стосунки з батьками до розлучення та рівень конфліктів у родині. Діти можуть відчувати сум, гнів, а інколи навіть почуття провини за те, що сталося, навіть якщо вони не є безпосередньо винними у розриві шлюбних стосунків батьків. Крім того, батьки можуть відчувати подібні емоції, часто у поєднанні з тривогою через майбутнє, фінансові проблеми та необхідність забезпечити емоційний баланс у родині після розлучення.

Психологічний стрес, який виникає внаслідок розлучення, може мати довготривалі наслідки, які проявляються не тільки на етапі розриву стосунків, але й через багато років. У дітей це може призвести до проблем з емоційною стабільністю, соціальними взаємодіями та навіть до розвитку психосоматичних розладів. У дорослих, у свою чергу, розлучення може викликати депресію, втрату самооцінки та труднощі з адаптацією до нових життєвих умов.

Загалом, психологічний вплив розлучення на батьків та дітей потребує ретельного дослідження, адже кожен індивідуальний випадок може мати різні наслідки, залежно від конкретних обставин розлучення. Важливо також враховувати, як розрив стосунків між батьками відображається на інших аспектах життя родини, таких як економічний стан, зміни в соціальних мережах, а також психоемоційний клімат в родині після розлучення (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Психологічні аспекти впливу розлучення на особистість підлітка

Психологічний аспект	Опис впливу	Приклад
Стрес та емоційне напруження	Стрес, пов'язаний з розлученням, впливає на психіку обох партнерів та дітей, часто веде до загострення емоційної нестабільності.	Переживання через можливу втрату стабільності, переживання щодо майбутнього.
Депресія	Розлучення часто стає причиною депресії у обох батьків, що	Втрата самооцінки у батьків, пригнічений стан.

	пов'язано з розривом емоційних зв'язків, відчуттям провини або розчарування.	
Тривога	Після розлучення багато батьків та дітей переживають тривогу, зокрема щодо фінансової ситуації та зміни у соціальному статусі.	Тривога батьків за майбутнє дитини, фінансові труднощі, новий життєвий уклад.
Втрачена стабільність	Розлучення руйнує стабільну структуру родини, що може призвести до відчуття втрати безпеки у дітей і емоційної нестабільності у батьків.	Діти відчують відчуття нестабільності, переживають через зміну місця проживання або зміни в графіку батьків.
Відчуття провини	Часто діти відчувають провину за розлучення батьків, навіть якщо не є безпосередньо винними у його причинах. Це почуття посилюється через брак чітких пояснень і підтримки.	Діти намагаються "перемогти" розлучення, шукаючи причини або навіть намагаючись примирити батьків.

Джерело: сформовано автором на основі джерел [5-8]

Психологічні аспекти розлучення свідчать про складність цього процесу і його глибокий вплив на емоційний стан як батьків, так і дітей. Стрес і емоційне напруження, які виникають через руйнування сімейної стабільності, можуть негативно позначитися на психічному здоров'ї всіх учасників. Однак особливо важливою є ситуація з дітьми, для яких зміни в родині часто призводять до відчуття тривоги і втрати безпеки.

Депресія, яка може бути наслідком розлучення, часто супроводжується зниженням самооцінки та розчаруванням у батьків, що додатково ускладнює їх здатність адекватно підтримувати дітей. У результаті цього, діти можуть відчувати, що їхня емоційна стабільність залежить від дорослих, і будь-які негативні емоції батьків можуть бути сприйняті як загроза їхній власній безпеці та комфорту.

Тривога, з якою стикаються батьки, може бути пов'язана з фінансовими труднощами, зміною життєвого укладу та необхідністю адаптуватися до нових обставин. Це створює додатковий тиск на дітей, які часто не здатні повною мірою усвідомити причини таких змін і можуть переживати їх більш

інтенсивно. Батьки, у свою чергу, не завжди можуть надати необхідну підтримку, що тільки посилює проблеми.

Втрачена стабільність родини після розлучення має серйозний вплив на психічний стан дітей, оскільки зміна місця проживання, нові правила і взаємодії з одним із батьків створюють атмосферу невизначеності. Така ситуація може негативно позначитися на їхній здатності адаптуватися до нових умов і підтримувати здорові соціальні зв'язки. Важливою є роль кожного з батьків у збереженні стабільності у житті дітей після розлучення.

Відчуття провини, яке виникає у дітей, є особливо складним психологічним аспектом. Діти часто вважають себе винними у розлученні, навіть коли це не так. Це може привести до тривалих емоційних проблем, зокрема до розвитку низької самооцінки та труднощів у соціалізації. Чітке пояснення причин розлучення і надання емоційної підтримки з боку батьків є необхідними для зменшення негативних наслідків цього почуття у дітей.

Загалом, психологічні наслідки розлучення вимагають комплексного підходу до підтримки родини та особливо дітей. Важливо не лише розуміти ці наслідки, але й розробляти стратегії для зменшення їхнього негативного впливу, забезпечуючи емоційну стабільність і підтримку як для дітей, так і для батьків.

1.2. Особливості розвитку особистості дітей підліткового віку

Підлітковий період є важливим етапом у житті кожної людини, що характеризується значними фізіологічними та психологічними змінами. Це період, коли організм проходить через інтенсивні трансформації, які не лише змінюють його фізичну структуру, але й формують внутрішній світ особистості. Самовизначення, формування соціальних зв'язків, моральних принципів та світогляду — основні завдання, що стоять перед підлітком в цей період. Зміни в організмі та психіці підлітка відбуваються не лише під впливом біологічних процесів, але й соціальних факторів, зокрема, сімейних умов, середовища і культурних особливостей [9]. Підлітковий вік є також періодом, коли виникають складнощі у спілкуванні з однолітками, а також з батьками, що визначає потребу в більш глибокому аналізі цього періоду.

Фізіологічні зміни, такі як статеве дозрівання, різкі зміни гормонального фону, швидке зростання та розвиток організму, призводять до зміни сприйняття власного тіла, а отже, і до зміни самооцінки підлітка. Психологічно підліток починає активно шукати свою ідентичність, прагнучи визначити, ким він є, і як він може проявляти себе в соціумі. Це дуже важливий етап, оскільки саме в цей час закладаються основи моральних принципів, світогляду, а також розвиваються навички міжособистісного спілкування.

У цей період особливо актуальними стають питання соціальної адаптації, оскільки підлітки активно вступають у нові соціальні зв'язки. Взаємини з батьками змінюються, підлітки часто шукають власну незалежність, що може призвести до конфліктів. Водночас на підлітків також впливає соціальне середовище: школа, однолітки, медіа. Цей етап є особливо важливим для розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок, які, в свою чергу, впливають на майбутнє доросле життя.

Значущість підліткового періоду для формування особистості не можна недооцінювати. Він визначає не лише соціальні ролі, але й внутрішній потенціал особистості, моральні переконання та життєві цінності. Цей етап

розвитку є фундаментом для подальшої самореалізації людини та її інтеграції в суспільство (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Фізіологічні та психологічні зміни в підлітковому віці

Зміна	Опис впливу	Приклад
Фізіологічне дозрівання	Різкі гормональні зміни спричиняють розвиток вторинних статевих ознак, що веде до змін у фізичному стані та самосприйнятті.	Підлітки відчують незадоволення власним тілом через швидкий ріст, зміни у зовнішності.
Самовизначення	Підлітки активно шукають свою ідентичність, прагнуть визначити свої переконання та позицію в світі.	Формування уявлень про себе, вибір цінностей, власної ідентичності.
Зміна взаємин з батьками	Пошук автономії призводить до виникнення конфліктів із батьками, адже підліток прагне до більшої незалежності.	Часті конфлікти з батьками через бажання підлітка самостійно приймати рішення, зміну правил.
Соціальні зв'язки	Підлітки активно інтегруються в групи однолітків, де формуються нові взаємини та соціальні ролі.	Виникнення нових груп друзів, інтенсивне спілкування у школі, участь у колективних заходах.
Розвиток моральних принципів	Формування моральних норм та принципів, на основі яких підлітки оцінюють поведінку інших і себе.	Створення етичних норм поведінки, відчуття справедливості, боротьба з неправдою.
Зміни у світогляді	Підлітки починають формувати власний погляд на світ, вплив культури, медіа та оточуючих людей.	Зміни у ставленні до релігії, політики, суспільства, виникнення інтересу до соціальних проблем.

Джерело: сформовано автором на основі джерел [10-12]

Отже, підлітковий період є складним і багатогранним етапом розвитку, на якому відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни. Фізіологічне дозрівання має прямий вплив на самовизначення підлітка, оскільки швидкі зміни в тілі можуть викликати непорозуміння і проблеми з самооцінкою. Самовизначення є ключовим аспектом цього вікового етапу, оскільки підлітки прагнуть знайти своє місце у світі, визначити свої моральні принципи та

сформувати власну ідентичність. Зміни в взаєминах з батьками також є невід'ємною частиною цього процесу, оскільки підлітки прагнуть до більшої автономії, що може спричиняти конфлікти, але водночас є необхідним для розвитку незалежності.

Соціальні зв'язки та взаємодії з однолітками також відіграють важливу роль у формуванні підлітка, оскільки цей період визначає соціальні ролі, які будуть впливати на поведінку в дорослому житті. Розвиток моральних принципів та світогляду є наслідком того, як підлітки взаємодіють з навколишнім світом, і через це вони починають формувати власні етичні норми, розуміти соціальну відповідальність та активно брати участь у соціальних процесах.

Таким чином, підлітковий період є вирішальним етапом у житті людини, який визначає не лише фізичний стан, але й психологічний, соціальний та моральний розвиток особистості. Важливо, щоб підтримка з боку родини та суспільства була спрямована на допомогу підліткам у розумінні і прийнятті себе, а також у формуванні здорових взаємин і цінностей, які стануть основою для їхнього подальшого розвитку.

Підлітковий період характеризується інтенсивними змінами, що відбуваються не лише в фізіологічному, але й у психологічному та соціальному аспектах розвитку особистості. Оскільки підліток намагається визначити свою роль у світі, він особливо чутливий до впливу зовнішніх факторів. Зовнішнє середовище — це те, що оточує підлітка та безпосередньо взаємодіє з його внутрішнім світом. Ключові елементи цього середовища включають родину, школу, однолітків та медіа. Кожен з цих факторів має власну специфіку впливу і формує емоційну та психологічну стабільність підлітка.

Родина є першим соціальним середовищем, в якому підліток взаємодіє з іншими людьми, і саме в родині формуються основи емоційної стабільності. Поведінка батьків, рівень підтримки, емоційна доступність і стиль виховання — усе це безпосередньо впливає на психологічний стан дитини [13]. У школі ж підліток зустрічається з новими соціальними нормами та зв'язками, вчителі та

однокласники стають важливими джерелами впливу. Взаємини з однолітками та роль у шкільному середовищі можуть значною мірою впливати на розвиток самоповаги і самооцінки підлітка. Медіа, зокрема соціальні мережі та телевізійні програми, також мають все більший вплив на формування світогляду підлітка, на його уявлення про ідеали та цінності.

Усі ці фактори не існують у вакуумі — вони взаємопов'язані та взаємодіють, що може як посилювати, так і зменшувати їхній вплив на емоційну та психологічну стабільність підлітка. Наприклад, негативний досвід у школі може бути компенсований підтримкою родини, тоді як проблеми в родині можуть погіршити ситуацію в інших сферах життя. Враховуючи це, важливо розуміти, яким чином кожен із цих зовнішніх чинників може впливати на психічне благополуччя підлітка (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Зовнішні фактори, що впливають на розвиток підлітка

Зовнішній фактор	Опис впливу	Приклад
Родина	Родина є основним джерелом емоційної підтримки, надає стабільність і формує початкові уявлення про соціальні норми.	Відносини з батьками визначають рівень довіри, підтримки і безпеки, що важливо для розвитку самоповаги.
Школа	Школа формує соціальні зв'язки, є місцем для розвитку інтелектуальних і емоційних навичок. Взаємодія з вчителями та однокласниками може бути як позитивною, так і негативною.	Підлітки, які відчують підтримку вчителів та друзів, зазвичай мають більшу емоційну стійкість. Проте булінг або низька успішність можуть викликати стрес і знижувати самооцінку.
Однолітки	Однолітки мають великий вплив на самооцінку підлітка, особливо через соціальні порівняння та бажання належати до групи.	Підліток, що переживає труднощі в стосунках з однолітками, може відчувати ізоляцію та зниження самоповаги, що впливає на емоційну стабільність.
Медіа	Медіа, зокрема соціальні мережі, рекламують певні стандарти краси, успіху і поведінки, що	Негативні зображення у медіа (наприклад, ідеалізація фізичних стандартів) можуть

	може змінювати самооцінку та ціннісні орієнтири підлітка.	викликати непокої, тривогу або депресію серед підлітків.
Групи та субкультур и	Вплив певних груп (наприклад, спортивних, творчих чи контркультурних) може визначати світогляд та поведінкові моделі підлітка.	Підлітки, які належать до певної групи, часто мають підвищений рівень самосвідомості та самооцінки завдяки належності до групи. Проте можуть виникати й ризики асоціації з деструктивними групами.

Джерело: сформовано автором на основі джерел [14-17, 32]

Враховуючи взаємозв'язок між різними зовнішніми факторами, можна зробити висновок, що кожен із них впливає на підлітка як окремо, так і в сукупності з іншими елементами середовища. Родина є основним чинником, який формує початкові емоційні зв'язки і визначає базовий рівень стабільності підлітка. Емоційна підтримка та безпека, що надаються в родині, можуть служити основою для розвитку здорових соціальних зв'язків у майбутньому. Проблеми в родині, як-от насильство або емоційне занедбання, можуть мати глибокий негативний вплив на розвиток підлітка.

Школа є важливим фактором у соціалізації підлітка. Вона не тільки передає знання, але й формує міжособистісні стосунки, соціальні норми та адаптаційні механізми, зокрема через взаємодію з вчителями і однокласниками. Позитивне середовище в школі може сприяти розвитку емоційної стабільності, тоді як негативні явища, такі як булінг, можуть значно послабити психологічний стан підлітка.

Однолітки також відіграють важливу роль у формуванні самоповаги та соціальних навичок підлітка. Підлітки прагнуть належати до певних груп, і їхній соціальний статус серед однолітків може впливати на їхній емоційний стан. Важливим аспектом є підтримка з боку однолітків, яка може компенсувати відсутність підтримки в інших сферах життя.

Медіа мають все більший вплив на підлітків, зокрема через соціальні мережі, що задають певні стандарти успіху та поведінки. Відображення нереалістичних образів у медіа може призвести до низької самооцінки, тривоги і депресії. Тому медіа відіграють значну роль у формуванні цінностей і стандартів, до яких прагнуть підлітки.

Отже, вплив зовнішніх факторів на підлітків є багатограним і часто взаємопов'язаним. Роль кожного фактора варіюється в залежності від індивідуальних особливостей підлітка та конкретних умов життя, але всі вони разом формують основу для розвитку емоційної та психологічної стабільності підлітка.

1.3. Роль батьків у формуванні емоційної стабільності дітей після розлучення

Період розлучення є складним і емоційно виснажливим для всіх учасників процесу, особливо для дітей. Важливою умовою для збереження емоційної стабільності дітей є адекватна психологічна підтримка з боку батьків. Батьки повинні створити для своїх дітей атмосферу довіри та безпеки, що сприяє успішному подоланню стресу і адаптації до нових умов. Відкритість у комунікації, емоційна підтримка та чітке розуміння потреб дитини є основними аспектами психологічної допомоги в період розлучення (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Складові психологічної підтримки батьків після розлучення
Джерело: сформовано автором на основі джерел [18-21, 33]

1. Емоційна підтримка. Емоційна підтримка батьків є необхідною для того, щоб дитина не відчувала себе покинутою або незахищеною. Батьки повинні бути в змозі дати дитині зрозуміти, що вони залишаються поруч, готові вислухати її переживання і надавати підтримку в складні моменти. Це дозволяє дитині відчувати себе значущою і цінною, навіть у ситуації, коли змінюється структура родини. Страх і тривоги, пов'язані з розлученням, можуть бути

значною мірою зменшені через регулярні розмови, прояви любові та заспокоєння.

2. Чесність і відкритість у спілкуванні. Чесність у спілкуванні з дітьми — це основа для формування здорових відносин, особливо в складні моменти, такі як розлучення. Батьки повинні бути відкритими до запитань своїх дітей і пояснювати ситуацію на доступному рівні, враховуючи вік дитини. Важливо, щоб діти відчували, що вони не залишені наодинці зі своїми емоціями і питаннями, і що батьки готові дати ясні відповіді, навіть якщо тема важка чи неприємна. Прозорість у поясненнях допомагає уникнути плутанини та страхів.

3. Забезпечення стабільності і передбачуваності. Розлучення часто призводить до змін у повсякденному житті дитини, і це може бути дуже стресово. Одним із ключових завдань батьків є створення стабільного і передбачуваного середовища, де дитина зможе зберегти відчуття безпеки. Це стосується як фізичних аспектів, так і емоційних. Батьки повинні намагатися мінімізувати зміни у розпорядку дня дитини, наприклад, у школі, у способах проведення дозвілля, в побутових звичках. Така стабільність допомагає дітям адаптуватися до нових обставин, не відчуваючи себе занадто розгубленими або травмованими змінами.

4. Підтримка позитивної самооцінки. Після розлучення у дітей можуть виникати проблеми з самооцінкою, пов'язані з відчуттям вини або почуттям покинутості. Батьки повинні активно працювати над тим, щоб дитина відчувала свою цінність і значущість, навіть у непростий період. Це включає в себе постійну підтримку і заохочення до досягнень дитини, вираження гордості за її успіхи та досягнення. Така підтримка допомагає дітям не втратити віру в себе і не дозволяє їм заціклюватися на негативних аспектах розлучення.

5. Уникання негативних емоційних реакцій. Батькам слід пам'ятати, що вони повинні бути прикладом для своїх дітей, особливо в емоційних ситуаціях. Це означає, що навіть у моменти стресу і внутрішньої боротьби, батьки повинні уникати негативних емоційних реакцій, які можуть посилити напругу у відносинах з дитиною. Наприклад, критикування колишнього партнера перед

дитиною або висловлювання зневажливих думок про розлучення може призвести до додаткових емоційних травм для дитини. Натомість батьки повинні намагатися зберігати спокій і дбати про те, щоб дитина не відчувала себе втягнутою у конфлікти між дорослими.

6. Слухання і підтримка без осуду. Важливим аспектом психологічної підтримки є вміння слухати дитину без осуду. Діти, особливо підлітки, можуть переживати складні емоції, пов'язані з відчуттям розчарування, гніву або суму через розлучення батьків. Батьки повинні бути готові вислухати ці переживання і підтримати дитину, не оцінюючи її емоції або не намагаючись відразу їх виправити. Таке слухання дозволяє дитині відчувати, що її почуття мають значення, і що її переживання зрозумілі і підтримуються.

7. Забезпечення взаємної підтримки між батьками. Попри розлучення, важливо, щоб батьки підтримували конструктивні відносини один з одним, особливо в контексті виховання дітей. Це не означає, що потрібно відновлювати романтичні відносини, але важливо підтримувати взаємну повагу і зацікавленість у благополуччі дитини. Спільні рішення щодо виховання, організації часу з дитиною, взаємна підтримка у вирішенні складних питань, що стосуються дітей, допомагають створити більш стабільну і гармонійну атмосферу для дитини, навіть після розлучення.

8. Сприяння пошуку власного ресурсу у дітей. Батьки повинні активно допомагати своїм дітям знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів, зокрема, через розвиток самостійності і впевненості у своїх силах. Це може включати надання дітям можливості брати участь у прийнятті рішень щодо їхнього життя або активне залучення до пошуку рішень у складних ситуаціях. Такі дії допомагають дитині відчувати, що вона має контроль над своєю ситуацією і може самостійно подолати труднощі.

9. Професійна психологічна підтримка. Незважаючи на всю емоційну підтримку, яку можуть надати батьки, інколи цього недостатньо для подолання складних емоційних наслідків розлучення. У таких випадках важливо звертатися за професійною психологічною допомогою. Психолог може

допомогти дитині краще зрозуміти і пережити свої почуття, навчити її конструктивним методам подолання стресу і зміцнити її психологічну стійкість. Батьки повинні бути готові до того, щоб звертатися до фахівців у випадках, коли підтримка вдома не дає належного результату.

Отже, психологічна підтримка дітей після розлучення є надзвичайно важливою для їхнього емоційного і психологічного здоров'я. Батьки повинні бути чуйними до емоційних потреб своїх дітей, створювати атмосферу стабільності і безпеки, підтримувати чесність у спілкуванні і активно допомагати дітям пережити труднощі. Психологічний клімат, який створюють батьки, може стати основою для здорового розвитку дитини навіть у період сімейної кризи.

Проблема взаємодії батьків з дітьми після розлучення є однією з ключових у сфері сімейної психології, оскільки розпад сім'ї має значний вплив на психоемоційний стан дитини. Дослідження Amato і Keith (1991) свідчать, що розлучення може спричиняти довготривалі наслідки для психологічного благополуччя дітей, зокрема впливати на їхню самооцінку, соціальну адаптацію та академічну успішність. Водночас, правильна організація взаємодії між батьками та дітьми після розлучення може суттєво мінімізувати ці негативні наслідки.

Українські науковці, такі як Герасіна С. і Хомич Г. [22], Кравець В. П. [23], Леонова І. М. [24] та Максимович О. М. і Постовий В. Г. [25] акцентують увагу на необхідності підтримки стабільних та гармонійних відносин між розлученими батьками й дитиною. Зокрема, вони розглядають різні моделі батьківської взаємодії після розлучення, включаючи спільне виховання, узгодженість у прийнятті рішень, емоційну підтримку, регулярне спілкування та залучення дитини до прийняття важливих рішень.

На основі аналізу зазначених наукових джерел можна виокремити основні форми взаємодії батьків з дітьми-підлітками після розлучення, які сприяють їхній адаптації та психологічному благополуччю (рис. 1.2).

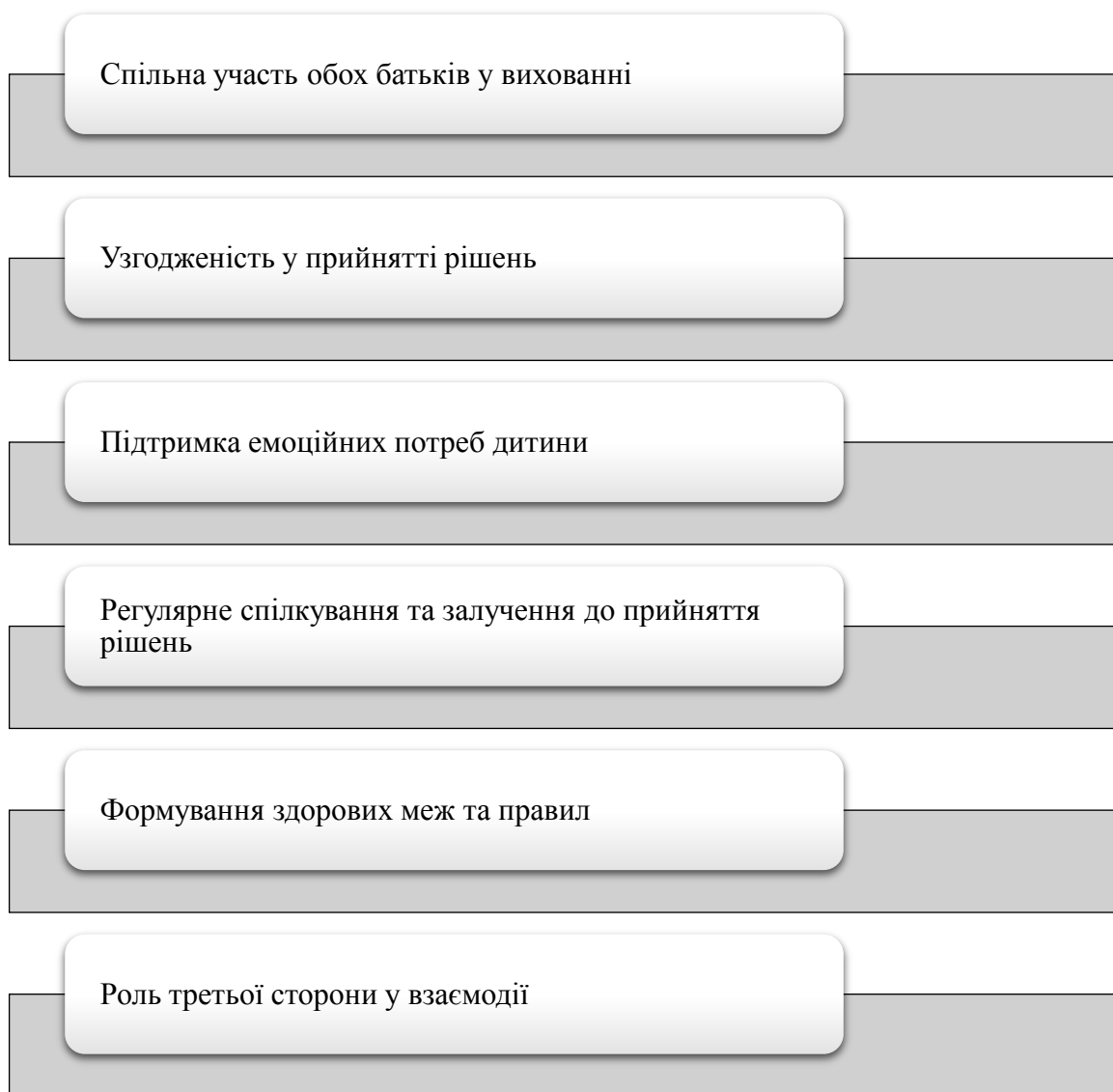


Рис. 1.2. Форми взаємодії батьків з дітьми після розлучення
Джерело: сформовано автором на основі джерел [21-25]

Розглянемо виокремлені форми більш детально:

1. Спільна участь обох батьків у вихованні. Однією з ключових складових взаємодії після розлучення є спільна участь батьків у вихованні дітей. Незважаючи на те, що родина розпадається, важливо зберігати роль обох батьків у житті дитини, навіть якщо вони більше не є партнерами. Це означає активне включення кожного з батьків у прийняття рішень щодо виховання, шкільного навчання, хобі та інших важливих аспектів життя дитини. Спільна участь батьків дозволяє дитині відчувати підтримку з обох сторін, допомагає формувати у неї відчуття рівноваги і стабільності в умовах змін.

Це також забезпечує дитині можливість зберегти емоційні зв'язки з обома батьками, що є важливим для її самовизначення та психологічного розвитку. У разі відсутності спільної участі та активного виховання з обох сторін, дитина може відчувати себе залишеною або забутою, що підвищує рівень стресу та емоційної нестабільності.

2. Узгодженість у прийнятті рішень. Узгодженість у прийнятті рішень є ще одним важливим аспектом взаємодії після розлучення. Коли батьки працюють разом, навіть якщо вони більше не живуть разом, і обговорюють важливі питання, що стосуються дитини, це створює відчуття безпеки та стабільності для дитини. Важливо, щоб батьки погоджувалися щодо ключових аспектів виховання, таких як дисципліна, навчання, дотримання розпорядку дня, дозвілля та інші обов'язкові моменти. Узгоджене виховання дає можливість дитині зрозуміти, що обоє батьків підтримують однакові правила, і тому вона може почувати себе впевнено в своїх вчинках і рішеннях.

У разі, якщо між батьками існують значні суперечності в питаннях виховання, це може викликати у дитини плутанину і непередбачуваність у поведінці, що, в свою чергу, може посилити її тривогу та емоційну нестабільність.

3. Підтримка емоційних потреб дитини. Підтримка емоційних потреб дитини є одним з найбільш важливих аспектів взаємодії між батьками після розлучення. Діти часто переживають значні емоційні труднощі через розлучення батьків, і роль батьків полягає в тому, щоб бути чуйними до цих емоційних потреб. Вони повинні приділяти увагу не тільки фізичному благополуччю дитини, а й її емоційному стану, намагаючись знизити рівень стресу та підтримати у важкі моменти. Це може включати вираження любові, турботи, уваги, надання дитині можливості висловити свої переживання та емоції.

Важливо, щоб батьки не тільки реагували на емоційні потреби дитини, але й активно сприяли розвитку її емоційної стійкості. Наприклад, це може бути підтримка під час переживань з приводу розлучення, допомога в

подоланні почуття втрати або страху перед невідомим. Психологічна підтримка та стабільність з боку батьків допомагають дітям почуватися менш ізольованими та впевненими в майбутньому.

4. Регулярне спілкування та залучення до прийняття рішень. Регулярне спілкування між батьками та дітьми після розлучення є важливим інструментом підтримки здорових відносин. Це не лише допомагає дитині відчувати себе потрібною і важливою, а й дозволяє батькам краще розуміти потреби дитини та її переживання. Регулярні розмови сприяють розвитку довіри між батьками та дітьми, допомагаючи дитині відкрито ділитися своїми почуттями та емоціями.

Таке спілкування дозволяє батькам бути в курсі емоційного стану дитини, а також надає можливість брати участь у прийнятті рішень щодо важливих аспектів її життя. Наприклад, батьки можуть обговорювати з дитиною, де вона буде жити, з ким проводитиме більше часу, чи є у неї проблеми у школі або з однолітками. Це не тільки дозволяє дитині почуватися важливою, але й формує в неї відчуття контролю над ситуацією, що значно знижує рівень стресу та тривоги.

5. Формування здорових меж та правил. Формування здорових меж та правил у відносинах після розлучення є важливою складовою здорової взаємодії батьків з дітьми. Батьки повинні встановити чіткі та справедливі правила, які не тільки допомагають організувати життя дитини, але й дають їй зрозуміти, що її потреби та почуття мають значення. Важливо, щоб ці правила були узгоджені з обома батьками і не суперечили один одному, оскільки суперечності можуть створювати у дитини відчуття нестабільності і непередбачуваності.

Правила та межі повинні бути чіткими і стабільними, але водночас вони повинні бути гнучкими, щоб дати дитині можливість висловити свою думку і впливати на своє життя. Це дозволяє дитині відчути себе впевненою, не відчувати постійного тиску та страху перед змінами.

6. Роль третьої сторони у взаємодії (психолог, соціальний працівник). У разі значних труднощів у взаємодії батьків з дітьми після розлучення, важливо

залучати третью сторону, таку як психолог або соціальний працівник. Вони можуть допомогти налагодити комунікацію, вирішити конфлікти та підтримати у складних ситуаціях. Професійна допомога може бути корисною для дітей, які переживають значні емоційні труднощі, а також для батьків, які стикаються з проблемами в організації взаємодії після розлучення. Взаємодія з фахівцями може сприяти розвитку здорових відносин у родині і допомогти дітям адаптуватися до нових умов життя.

Отже, взаємодія між батьками і дітьми після розлучення є основним фактором, який визначає успішність адаптації дитини до нових умов життя. Спільна участь батьків у вихованні, узгодженість у прийнятті рішень, емоційна підтримка та регулярне спілкування допомагають дитині пережити труднощі, зберегти стабільність і сформувати здорове психічне благополуччя. Батьки повинні активно співпрацювати, підтримувати один одного в процесі виховання, що сприяє формуванню довіри та безпеки для дитини, навіть після розлучення.

Висновки до першого розділу

У процесі дослідження сутності розлучення як соціально-психологічного явища було визначено, що розлучення є складним та багатогранним процесом, який впливає не тільки на самих подружжя, а й на їхніх дітей, зокрема на підлітків. Оскільки розлучення супроводжується емоційними потрясіннями, змінами в соціальному статусі та ролях, цей процес стає значним стресовим фактором для всіх учасників. Визначено, що розлучення має як негативні, так і потенційно позитивні наслідки, залежно від того, як батьки та соціальне середовище допомагають дітям адаптуватися до змін.

Вивчення особливостей розвитку особистості підлітків дозволило виокремити ключові етапи та моменти психо-соціального розвитку в підлітковому віці, що є критичними для становлення особистості. Виявлено, що підлітки переживають значні фізіологічні та психологічні зміни, які ускладнюються впливом кризових ситуацій, таких як розлучення батьків. Адаптація до нових умов життя після розлучення може стати серйозним викликом для емоційної стабільності підлітка, особливо якщо цей процес не отримує належної підтримки від батьків чи оточення.

Особлива увага була приділена аналізу емоційної стабільності підлітків після розлучення. Виявлено, що на емоційний стан підлітків впливають не тільки індивідуальні особливості та психо-фізіологічні зміни, а й зовнішні фактори, зокрема взаємодія з батьками, школою та однолітками. Розуміння важливості емоційної підтримки з боку батьків після розлучення дозволяє зменшити негативні наслідки для підлітка, таких як депресія, тривога, агресивність та порушення соціальних зв'язків.

Визначено, що роль батьків у формуванні емоційної стабільності дітей після розлучення є вирішальною. Підтримка, відкритість, готовність слухати і розуміти переживання дитини створюють сприятливе середовище для її емоційного розвитку. Крім того, важливою є узгодженість у підходах до

виховання та підтримка стабільного спілкування між батьками, щоб не посилювати стрес дитини через суперечливі вимоги чи відсутність однозначності в правилах.

Під час дослідження були виокремлені ключові моменти, які можуть допомогти батькам підтримати своїх дітей після розлучення. Найважливіші з них включають забезпечення емоційної підтримки, підтримку звичних соціальних і сімейних ритуалів, а також участь обох батьків у вихованні та прийнятті рішень, що стосуються дитини. Залучення фахівців, таких як психологи, для роботи з родиною є додатковим важливим етапом, що дозволяє забезпечити професійну підтримку у період адаптації.

Визначено важливість розуміння специфіки підліткової поведінки у контексті розлучення батьків. Діти в підлітковому віці часто переживають глибоке почуття втрати, неясності та внутрішнього конфлікту, яке поглиблюється нестабільними емоційними переживаннями. Це потребує від батьків гнучкості у підходах до виховання та готовності до змін у процесі взаємодії з дитиною.

Зовнішні соціальні фактори, такі як підтримка з боку однолітків, родини та педагогів, мають суттєвий вплив на емоційну стабільність підлітка після розлучення батьків. Школа, друзі та інші значущі дорослі можуть виступати як підтримуючі елементи, що допомагають дитині адаптуватися до нових обставин і зменшити емоційний стрес.

Ключовим фактором, який визначає успішну адаптацію підлітка до умов життя після розлучення батьків, є емоційна підтримка з боку обох батьків. Це створює сприятливі умови для розвитку особистості, стабільності емоційного стану та формування здорових соціальних відносин. Без належної підтримки та узгодженості в сімейному вихованні, підлітки можуть зіткнутися з серйозними труднощами у розвитку, які можуть залишити відбиток на їхній психо-емоційній сфері в майбутньому.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РОЗЛУЧЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Практичний досвід соціально-психологічної допомоги підліткам після розлучення батьків

Підлітки переживають розлучення батьків значно складно, оскільки саме в цей період формуються їхні цінності, самооцінка, соціальні ролі та емоційна стабільність. Соціально-психологічна допомога в таких випадках має на меті не лише пом'якшення негативних наслідків пережитої травми, а й формування адаптивних механізмів подолання стресу, відновлення довіри до близьких, розвиток позитивного ставлення до себе та оточення.

У цьому розділі проаналізовано практичний досвід надання соціально-психологічної підтримки підліткам, які опинилися в ситуації розлучення батьків. Розглянуто конкретні методики, підходи та результати роботи соціальних працівників і психологів у рамках реалізованих програм і кейсів. Особливу увагу приділено індивідуальним і груповим формам роботи, а також співпраці з батьками й освітнім середовищем у процесі підтримки підлітків, зокрема ми зосередили увагу на арттерапії, КПТ, психодрамі тощо.

1. Арттерапія.

Арттерапія являє собою глибокий та багатогранний психотерапевтичний підхід, що використовує творчий процес як основний інструмент для дослідження внутрішнього світу підлітка. У контексті розлучення батьків, коли словесне вираження емоцій може бути ускладнене через сором, збентеження або нерозуміння власних почуттів, арттерапія стає цінним мостом до несвідомого. Через різноманітні художні матеріали, такі як фарби, олівці, глина, колажі та інші, підлітки отримують можливість візуалізувати свої

переживання, страхи, гнів, смуток та розгубленість, пов'язані зі змінами в сімейній структурі [34].

Створення художнього твору стає своєрідним діалогом з власними емоціями, де кожна лінія, колір та форма несуть певне символічне значення. Цей процес не вимагає від підлітка володіння спеціальними художніми навичками, адже головним є не естетична цінність результату, а сам процес самовираження. У безпечному та підтримуючому середовищі, створеному кваліфікованим арттерапевтом, підліток відчуває свободу експериментувати зі своїми почуттями, надавати їм форму та отримувати певне розуміння їхнього походження та впливу.

Арттерапевтичні сеанси сприяють не лише вираженню емоцій, але й їхній подальшій обробці та інтеграції. Через аналіз створених робіт, підліток під керівництвом терапевта може усвідомити приховані конфлікти, потреби та бажання, що стоять за його емоційними реакціями на розлучення батьків. Це допомагає знизити рівень тривоги, зменшити внутрішню напругу та покращити загальний емоційний стан. Крім того, арттерапія сприяє розвитку креативності, уяви та самопізнання, а також підвищує впевненість у собі через відчуття власної здатності до творчого самовираження.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

Когнітивно-поведінкова терапія є чітко структурованим та орієнтованим на конкретні проблеми короткостроковим психотерапевтичним підходом. Вона базується на розумінні того, що наші думки (когніції) тісно пов'язані з нашими емоціями та поведінкою [35]. У контексті розлучення батьків, КПТ спрямована на виявлення та модифікацію негативних, часто ірраціональних мисленнєвих шаблонів, які можуть призводити до деструктивних емоційних реакцій, таких як тривога, депресія, гнів або агресія у підлітків.

Терапевтичний процес розпочинається з ретельного аналізу думок підлітка щодо ситуації розлучення. Терапевт допомагає йому розпізнати автоматичні негативні думки, які виникають спонтанно та часто є перебільшеними або нереалістичними. Наприклад, підліток може думати: "Це

моя вина, що батьки розлучилися", "Моє життя ніколи не буде таким, як раніше", "Мене ніхто не любить". КПТ навчає підлітка ставити під сумнів ці думки, шукати докази їхньої неспроможності та замінювати їх на більш раціональні та адаптивні переконання.

Важливим елементом КПТ є навчання навичкам саморегуляції, які допомагають підлітку контролювати свої емоційні реакції у стресових ситуаціях. Це включає техніки релаксації, управління гнівом, розвиток емоційного інтелекту та вміння ефективно справлятися зі стресом. Крім того, КПТ фокусується на розвитку навичок вирішення проблем, допомагаючи підлітку знаходити конструктивні шляхи подолання труднощів, пов'язаних з розлученням батьків, та ефективного спілкування з батьками, однолітками та іншими значущими людьми. Для закріплення нових навичок та перенесення їх у повсякденне життя підлітка часто просять виконувати домашні завдання, такі як ведення щоденника думок або застосування вивчених технік у реальних ситуаціях.

3. Ігрова терапія:

Ігрова терапія є потужним терапевтичним методом, який використовує гру як основний засіб комунікації та самовираження, особливо для дітей та підлітків, які можуть відчувати труднощі з вербалізацією своїх складних емоцій та переживань, пов'язаних із розлученням батьків. Гра створює безпечне та недирективне середовище, де підліток може вільно досліджувати свій внутрішній світ, відтворювати травматичні ситуації, виражати приховані почуття та знаходити нові способи справляння з труднощами [36].

Під час сеансів ігрової терапії терапевт надає підлітку широкий спектр іграшок, таких як ляльки, фігурки тварин, машинки, конструктори, а також художні матеріали, пісок та воду. Вибір іграшок та спосіб гри відображають внутрішній стан підлітка, його конфлікти, страхи та бажання. Через гру підліток може символічно відігравати ситуації розлучення батьків, приміряти різні ролі, виражати свій гнів, смуток або розгубленість у безпечний спосіб.

Терапевт уважно спостерігає за процесом гри, віддзеркалює емоції підлітка та допомагає йому усвідомити свої переживання.

Ігрова терапія сприяє не лише вираженню емоцій, але й розвитку важливих навичок, таких як вирішення конфліктів, прийняття рішень, самоконтроль та соціальна взаємодія. Через рольові ігри підліток може експериментувати з різними способами поведінки, навчатися розуміти почуття інших людей та знаходити конструктивні шляхи розв'язання проблем, що виникають у зв'язку з розлученням батьків. Терапевт може також використовувати спеціальні терапевтичні ігри, спрямовані на опрацювання конкретних емоційних проблем або розвиток певних навичок.

4. Психодрама:

Психодрама є динамічним груповим терапевтичним методом, який використовує драматичні техніки та рольові ігри для глибокого дослідження особистих проблем, внутрішніх конфліктів та міжособистісних стосунків. Для підлітків, які переживають розлучення батьків, психодрама надає унікальну можливість у безпечному груповому середовищі відтворити емоційно складні ситуації, пов'язані з цими змінами, та отримати нове розуміння власних реакцій та почуттів інших учасників сімейної системи [36].

Ключовими техніками психодрами є "дзеркало", коли інший учасник групи відіграє роль протагоніста (підлітка), дозволяючи йому побачити себе збоку та отримати нову перспективу на власну поведінку; "подвоєння", коли інший учасник озвучує приховані думки та почуття протагоніста, допомагаючи йому усвідомити їх; та "зміна ролей", коли протагоніст бере на себе роль іншої значущої особи (наприклад, одного з батьків), що сприяє розвитку емпатії та розумінню іншої точки зору.

У процесі психодраматичної дії підлітки можуть не лише виразити свої емоції, такі як гнів, смуток, страх або розгубленість, але й експериментувати з новими способами поведінки та реакцій у складних ситуаціях. Відіграючи різні ролі та спостерігаючи за тим, як інші учасники групи взаємодіють у схожих ситуаціях, підлітки отримують цінний досвід, який сприяє розвитку

самоусвідомлення, емоційної стійкості та навичок ефективного спілкування. Психодрама також сприяє розвитку емпатії, допомагаючи підліткам краще розуміти почуття та мотивації інших людей, що є особливо важливим у контексті розлучення батьків, коли змінюються стосунки між усіма членами сім'ї.

5. Методика «Коло безпеки» (*Circle of Security*):

Методика «Коло безпеки» являє собою програму, розроблену для поглиблення розуміння батьків емоційних потреб своїх дітей, особливо в складних періодах сімейного життя, таких як розлучення. Замість безпосередньої терапії з підлітками, цей підхід фокусується на зміцненні батьківсько-дитячих стосунків, навчаючи батьків розпізнавати сигнали дистресу у своїх дітей та ефективно реагувати на них, створюючи відчуття безпеки та підтримки [37].

Програма включає серію навчальних сесій для батьків, де вони досліджують концепцію "кола безпеки", яка ілюструє основні емоційні потреби дитини: потребу у безпечній гавані, до якої можна повернутися за підтримкою, та у надійній базі, з якої можна досліджувати світ. У контексті розлучення батьків, діти часто відчують втрату цієї безпеки та стабільності. Методика «Коло безпеки» навчає батьків, як своєю поведінкою заспокоювати тривогу дитини, підтримувати її емоційні переживання та бути послідовними у своїх реакціях.

Одним з ключових елементів програми є навчання батьків розпізнавати різні емоційні стани дитини та розуміти їхні глибинні потреби, що стоять за поведінкою. Батьки вчаться "читати" емоційні сигнали дитини, навіть якщо вони виражаються невербально, та реагувати на них з емпатією та розумінням. Це допомагає дитині відчувати себе почутою та прийнятою, що є критично важливим для її емоційного благополуччя та адаптації до змін у сімейному житті. Забезпечуючи безпечне емоційне середовище, батьки сприяють розвитку емоційної стійкості своїх дітей, їхньої здатності до саморегуляції та

формування здорових прив'язаностей, що є важливими факторами для успішної адаптації до наслідків розлучення.

Застосування цих методів у роботі з підлітками, які пережили розлучення батьків, дозволяє ефективно підтримувати їхній емоційний стан, сприяє розвитку адаптивних навичок та покращує загальне психічне благополуччя. Вибір конкретного методу залежить від індивідуальних потреб підлітка та професійної оцінки фахівця.

У багатьох країнах світу розроблено ефективні програми психологічної підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків. Ці ініціативи спрямовані на зменшення емоційного стресу, розвиток навичок подолання труднощів та зміцнення психоемоційної стійкості молоді.

Однією з таких програм є "Children of Divorce – Coping with Divorce" (CoD-CoD), розроблена в США. Це асинхронна онлайн-програма, що складається з п'яти модулів, які охоплюють активні та унікальні стратегії подолання, ефективність копінгу та когнітивні помилки в оцінці розлучення [38]. Кожен модуль включає відео, інтерактивні завдання та текстові матеріали, що навчають навичкам релаксації, розпізнавання емоцій, вирішення проблем та позитивної когнітивної реструктуризації. Програма адаптується до індивідуальних потреб підлітка, забезпечуючи персоналізований підхід до підтримки.

Інша відома ініціатива — "Children of Divorce Intervention Program" (CODIP), яка існує з 1982 року. Ця програма спрямована на допомогу дітям у віці від 5 до 14 років у подоланні труднощів, пов'язаних з розлученням батьків. CODIP включає групові заняття, де діти вчаться виражати свої емоції, розвивати навички вирішення конфліктів та зміцнювати самооцінку [39]. Програма довела свою ефективність у зменшенні тривожності та депресивних симптомів у дітей, які пережили розлучення.

У Великій Британії реалізується програма "New Beginnings Programme for Divorced and Separating Families", яка орієнтована на батьків дітей віком від 3 до 18 років [40]. Програма навчає батьків позитивним методам взаємодії з дітьми,

активному слуханню та ефективним стратегіям дисципліни. Також вона допомагає зменшити рівень конфліктів між батьками, що позитивно впливає на емоційний стан дітей.

Крім того, у США поширені шкільні групи підтримки для підлітків, які переживають розлучення батьків. Ці групи надають безпечний простір для обговорення емоцій, обміну досвідом та розвитку навичок подолання стресу. Дослідження показують, що участь у таких групах сприяє покращенню психологічного благополуччя підлітків та їхній адаптації до змін у сімейному житті.

У Канаді Інститут дитячої психології пропонує ресурси для батьків та фахівців, спрямовані на підтримку дітей, які переживають розлучення. Ці ресурси включають освітні матеріали, вебінари та практичні поради щодо того, як допомогти дітям впоратися з емоційними труднощами, пов'язаними з розлученням батьків.

Усі ці програми підкреслюють важливість раннього втручання та надання підліткам інструментів для ефективного подолання емоційних викликів, пов'язаних з розлученням батьків. Вони також демонструють, що комплексний підхід, який включає роботу з дітьми, батьками та освітніми установами, є ключовим для забезпечення психологічного благополуччя підлітків у період сімейних змін.

В Україні реалізується низка програм та ініціатив, спрямованих на підтримку підлітків із сімей, які пережили розлучення. Ці заходи охоплюють психологічну, соціальну та освітню допомогу, що сприяє емоційній стабільності та соціальній адаптації підлітків у складних життєвих обставинах.

1. Проєкт «ПОРУЧ»

Проєкт «ПОРУЧ» є спільною ініціативою ЮНІСЕФ, Міністерства освіти і науки України, Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» [41]. Цей проєкт спрямований на надання психологічної підтримки підліткам і батькам, які зазнали впливу війни та інших кризових ситуацій, включаючи розлучення. У

рамках проєкту створено групи психологічної підтримки, які працюють як офлайн, так і онлайн, забезпечуючи доступність допомоги для широкого кола учасників.

2. Центри соціальних служб

Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді в Україні надають комплексну допомогу сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема через розлучення. Наприклад, Подільський районний центр у місті Києві пропонує соціальний супровід, психологічне консультування, кризове втручання та правову допомогу. Ці послуги спрямовані на підтримку дітей та підлітків у період адаптації до нових сімейних умов [42].

3. Благодійний фонд «СОС Дитячі містечка» Україна

Фонд «СОС Дитячі містечка» Україна реалізує програми підтримки родин, які опинилися у складних життєвих обставинах, включаючи сім'ї після розлучення. Організація надає психологічну допомогу, проводить навчання для батьків та забезпечує соціальний супровід для дітей, сприяючи їхній емоційній стабільності та розвитку [43].

4. Благодійний фонд «Рідні»

Благодійний фонд «Рідні» у Львові зосереджений на підтримці дітей та сімей, які потребують допомоги. Фонд надає психологічну, соціальну та освітню підтримку, спрямовану на створення безпечного та розвиваючого середовища для дітей, включаючи тих, хто переживає розлучення батьків [44].

5. Громадська організація «Підтримай дитину»

ГО «Підтримай дитину» надає допомогу дітям та їхнім сім'ям у формі навчання та соціальних послуг. Організація проводить онлайн-консультації, спрямовані на підтримку дітей, які переживають складні життєві обставини, включаючи розлучення батьків [45].

Ці програми та ініціативи демонструють комплексний підхід до підтримки підлітків із сімей у розлученні, забезпечуючи їм необхідні ресурси

для подолання емоційних труднощів та сприяючи їхньому особистісному розвитку.

2.2. Організація та аналіз результатів дослідження впливу розлучення на формування особистості дітей підліткового віку

Обґрунтування проблеми дослідження на теоретичному рівні дало підстави стверджувати про актуальність соціальної роботи з підлітками, які пережили розлучення батьків, а також обумовило необхідність практичних дій з метою подальшого психосоціального супроводу даної категорії. У зв'язку з цим нами було прийнято рішення щодо проведення діагностичного дослідження з метою виявлення емоційного стану підлітків після розлучення батьків та розробки рекомендацій для вдосконалення соціальної підтримки в умовах навчального та соціального середовища.

Діагностичне дослідження здійснювалося на базі установ соціальної та освітньої сфери м. Миколаєва де навчаються підлітки, які пережили розлучення батьків. Респондентами стали діти віком 12–15 років, які відповідають визначеним критеріям – наявність досвіду розлучення батьків та наявність потреби в емоційній та соціальній підтримці.

Обрання саме цієї групи респондентів обумовлено тим, що підлітковий вік є найбільш чутливим до змін у родинній структурі, а соціально-психологічні наслідки таких змін можуть мати тривалий вплив на формування особистості, соціальну адаптацію, академічну успішність та міжособистісні стосунки. Дослідження дозволяє глибше вивчити переживання підлітків, їхній рівень стресу, характер відносин із кожним із батьків, а також визначити потреби в підтримці.

Відповідно, визначено такі завдання діагностичного дослідження:

- провести анкетне опитування серед підлітків, які пережили розлучення батьків;

- проаналізувати дані щодо емоційного стану, рівня стресу, навчальної мотивації та соціальної адаптації підлітків;
- визначити, які форми підтримки підлітки вважають найбільш ефективними;
- розробити практичні рекомендації щодо соціально-психологічної підтримки підлітків в умовах післярозлучного періоду.

У процесі діагностичного експерименту було використано метод анкетування. Онлайн-опитування було розроблене за допомогою Google Forms і складалося з 15 запитань відкритого та закритого типів (Додаток А). Такий формат дозволив забезпечити зручність та анонімність опитування, що сприяло більшій відкритості учасників та підвищенню достовірності отриманих результатів.

Діагностичне дослідження охоплювало кілька етапів:

1. Підготовчий етап – передбачав підбір діагностичного інструментарію: анкети (Додаток А) та «Шкала тривожності» Дж.Тейлора (Додаток Б); визначення критеріїв відбору учасників дослідження; узгодження умов проведення з адміністрацією закладу та отримання згоди на участь;
2. Основний етап – передбачав залучення до участі 10 підлітків віком 12–15 років, які самостійно пройшли онлайн-опитування в зручний для них час;
3. Аналітичний етап – включав обробку та аналіз результатів опитування, узагальнення відповідей та формулювання висновків і рекомендацій.

У межах опитування було включене питання щодо часу, що минув після розлучення батьків. Це дозволило співвіднести психоемоційні особливості з тривалістю адаптаційного періоду та встановити певні закономірності у переживаннях підлітків залежно від цього чинника.

Після завершення опитування кожен учасник отримав узагальнену інформацію щодо поширених емоційних реакцій серед підлітків у подібній ситуації, а також коротке роз'яснення щодо можливих психологічних механізмів впливу розлучення на їхній стан. Усі респонденти надали згоду на

участь у дослідженні та обробку відповідей, при цьому було дотримано принцип анонімності.

Тривалість після розлучення є важливим показником, який впливає на процес емоційного відновлення підлітків. Відомо, що на ранніх етапах після розлучення діти можуть переживати гострі негативні емоції, такі як сум, тривога, розгубленість або навіть агресія. З часом ці переживання можуть змінюватися, поступово трансформуючись у прийняття нових життєвих умов або, навпаки, у затяжні емоційні труднощі. Саме тому дослідження тривалості цього періоду дає змогу зрозуміти, на якому етапі адаптації перебувають респонденти та як вони справляються зі змінами (рис. 2.1).

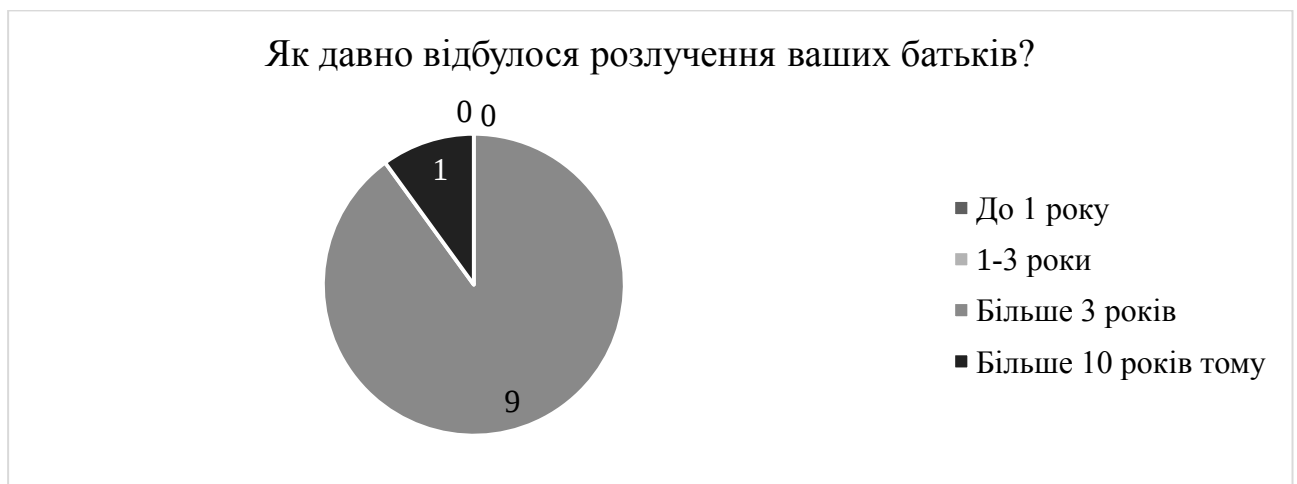


Рис. 2.1. Час, що минув з моменту розлучення батьків

Результати свідчать про те, що більшість респондентів пережили розлучення батьків більше трьох років тому. Це вказує на те, що для більшості підлітків розлучення вже стало подією минулого, і вони, ймовірно, пройшли основний етап адаптації до нових умов. Лише один респондент вказав, що розлучення сталося більше десяти років тому, що може свідчити про те, що у деяких випадках проблема розлучення батьків має тривалий вплив на емоційний стан підлітка протягом значного часу.

Водночас відсутність респондентів, у яких розлучення сталося до року чи впродовж 1-3 років, може свідчити про те, що така ситуація є менш поширеною серед опитаних підлітків або що в рамках дослідження були охоплені лише

більш стабільні періоди, де питання розлучень батьків уже не є актуальним. Отже, більшість респондентів знаходяться на стадії, коли процес адаптації завершений або близький до завершення.

Питання щодо частоти спілкування з обома батьками після розлучення має важливе значення для оцінки рівня підтримки, яку підліток отримує від батьків у період після зміни сімейної структури. Цей аспект є критичним для розуміння емоційного стану підлітка та його здатності адаптуватися до нових умов життя. Респонденти в анкетуванні мали змогу вибрати варіанти, що характеризують частоту їхнього контакту з кожним із батьків після розлучення, зокрема, щоденне, кілька разів на тиждень або рідше спілкування. Визначення частоти взаємодії між підлітком і батьками дозволяє оцінити важливі аспекти емоційної підтримки та впливу на психосоціальний розвиток в умовах построзлучної ситуації (рис. 2.2).

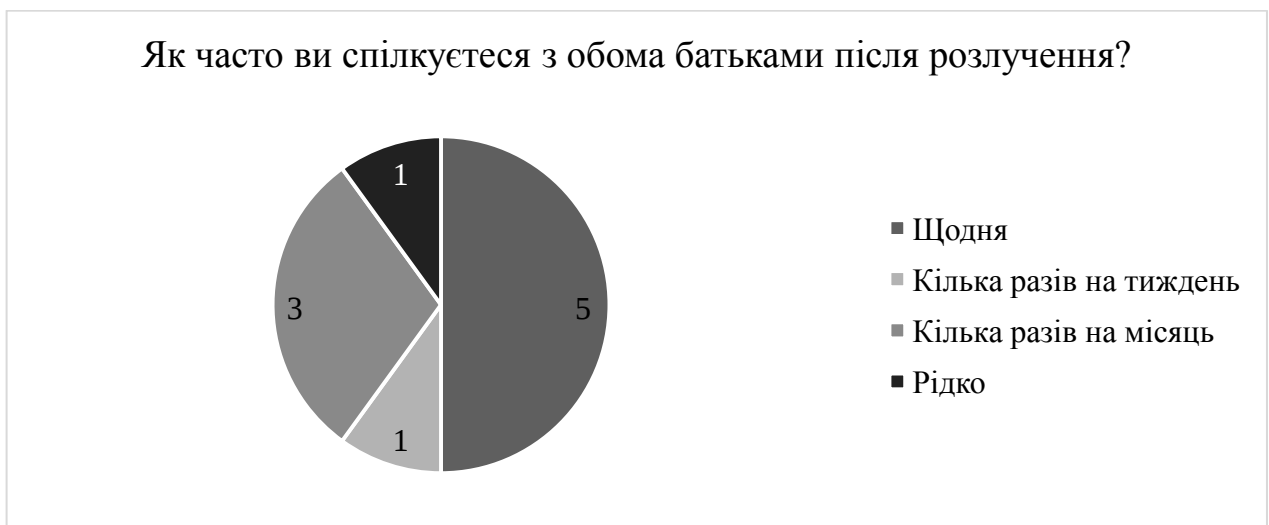


Рис. 2.2. Частота спілкування з обома батьками після розлучення

Аналіз результатів показує, що більшість респондентів (5 осіб) підтримують щоденне спілкування з обома батьками, що свідчить про стабільність емоційної підтримки і збереження близьких зв'язків з сім'єю. Водночас, 3 респонденти зазначили, що спілкуються з батьками кілька разів на місяць, що може свідчити про певну відстань або обмеження в комунікаціях, можливо, через відстань чи інші обставини. Один респондент зазначив, що

спілкується рідко, що може бути пов'язано з низьким рівнем емоційної підтримки або іншими проблемами в стосунках з батьками. Таким чином, результати вказують на значну варіативність у частоті спілкування, що може бути зумовлено як особистими, так і соціально-психологічними чинниками.

Запитання щодо оцінки стосунків з батьками після розлучення спрямоване на дослідження того, як діти сприймають взаємини з кожним із батьків після зміни сімейної ситуації. У анкетуванні респонденти мали змогу оцінити свої стосунки з батьком і матір'ю за шкалою від 1 до 10 балів. Це питання є важливим для аналізу емоційного сприйняття дітей та того, як зміна сімейної структури впливає на їх психологічний стан. Результати цієї оцінки допомагають зрозуміти рівень комунікації та емоційної підтримки з боку батьків, що є визначальним фактором у процесі адаптації до нових умов життя після розлучення (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Результати оцінки стосунків з батьками після розлучення (за шкалою від 1 до 10)

Аналіз відповідей на запитання показує суттєву різницю у сприйнятті стосунків з батьком та матір'ю. Відповідно до результатів, середній бал для стосунків з батьком складає 4.80 з 10, що вказує на те, що більшість респондентів оцінюють ці стосунки як помірно погані або нейтральні. Оцінки

від 1 до 5 балів є найбільш поширеними серед респондентів, що свідчить про існування труднощів у стосунках з батьком. Водночас стосунки з матір'ю оцінюються значно краще, з середнім балом 8.90 з 10. Більшість респондентів оцінили ці стосунки в межах 8-10 балів, що вказує на високий рівень емоційної підтримки і близькості з матір'ю після розлучення. Така різниця в оцінках може відображати різні фактори, зокрема, ступінь доступності батька та матір'ю після розлучення, а також роль кожного з батьків у процесі виховання після розлучення.

Запитання щодо частоти відчуття стресу через розлучення батьків ставить за мету оцінити рівень емоційного реагування дітей на зміни в сімейній структурі. Респонденти повинні були вказати, як часто вони відчують стрес у зв'язку з розлученням батьків, з можливими варіантами відповіді, що варіюються від "щодня" до "ніколи". Це питання є важливим для вивчення психоемоційного стану підлітків у період адаптації до нових обставин. Результати дозволяють оцінити вплив стресових факторів на психологічне благополуччя дітей після розлучення та визначити ступінь їх адаптації до нових умов життя (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Результати щодо частоти відчуття стресу через розлучення батьків

Результати опитування свідчать, що більшість респондентів (7 осіб) не відчують стресу через розлучення батьків, що вказує на певний рівень емоційної адаптації до нової сімейної ситуації. Три респонденти (30%) зазначили, що іноді відчують стрес. Водночас жоден з учасників опитування не вказав, що відчуває стрес щодня або кілька разів на тиждень. Це може свідчити про те, що більшість респондентів змогли знайти емоційну рівновагу після розлучення, хоча деякі все ж переживають періодичні труднощі. Загалом, ці результати вказують на наявність адаптаційного процесу серед більшості респондентів, але водночас підкреслюють, що певні емоційні проблеми можуть залишатися у деяких осіб.

Запитання щодо частоти відчуття суму через розлучення батьків дає змогу вивчити емоційні реакції дітей на зміни в сімейному середовищі. Відчуття суму може бути індикатором глибини емоційного переживання та складнощів, з якими діти стикаються після розлучення батьків. Визначення частоти суму є важливим для оцінки впливу цього емоційного стану на загальний психологічний стан дітей, що дозволяє зрозуміти, наскільки зміни в сімейному житті можуть впливати на емоційну адаптацію підлітків в короткостроковій та довгостроковій перспективі (рис. 2.5).

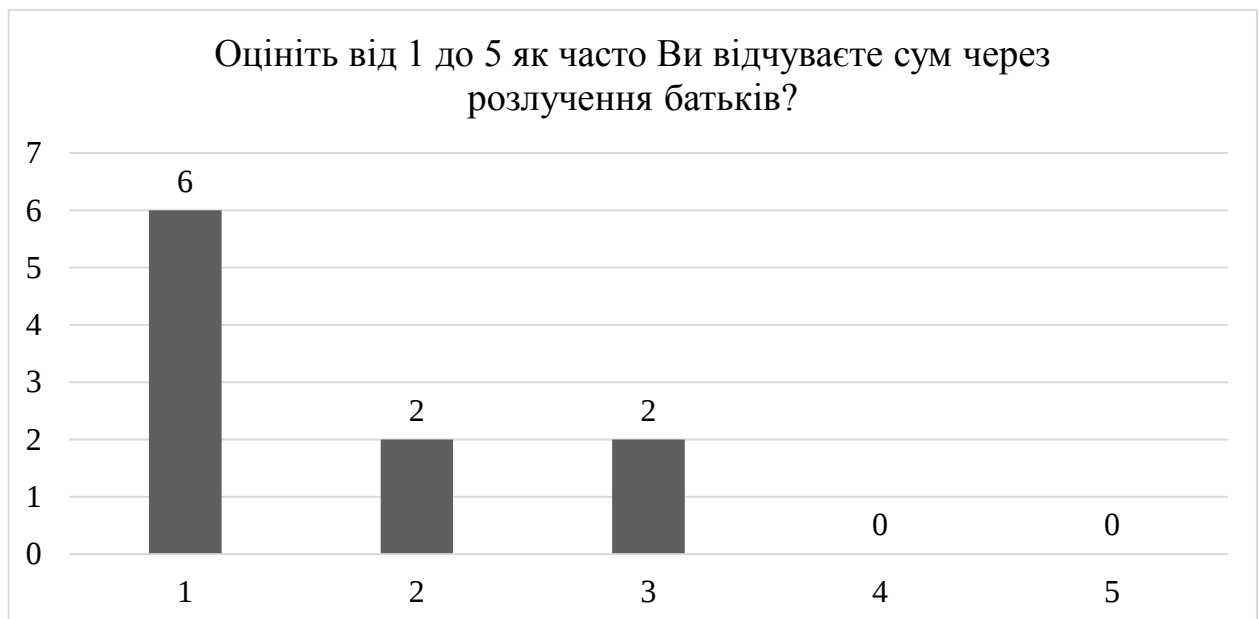


Рис. 2.5. Результати щодо частоти відчуття суму через розлучення батьків

Згідно з результатами опитування, більшість респондентів (6 осіб) оцінюють відчуття суму як мінімальне (1 бал), що свідчить про те, що для більшості дітей розлучення не стало суттєвим фактором емоційного болю або пригнічення. Також двоє респондентів вказали на частоту відчуття суму на рівні 2 бали, а ще двоє — на рівні 3 бали. Це може вказувати на те, що певна частина респондентів все ж переживає певний емоційний дискомфорт через зміну сімейного статусу. Водночас жоден з респондентів не вказав на високий рівень суму (4 або 5 балів), що може свідчити про більш успішну емоційну адаптацію до ситуації розлучення в більшості випадків. Результати вказують на загальну стійкість більшості респондентів до емоційних труднощів, пов'язаних з розлученням.

Запитання щодо частоти відчуття тривоги через розлучення батьків дозволяє визначити, наскільки ситуація в сім'ї впливає на психоемоційний стан дітей. Тривога є важливим показником стресу та переживань, що виникають унаслідок змін у сімейних відносинах. Аналіз цієї емоції може допомогти зрозуміти, чи є у дітей стійке відчуття непевності або страху щодо майбутнього після розлучення батьків (рис. 2.6).

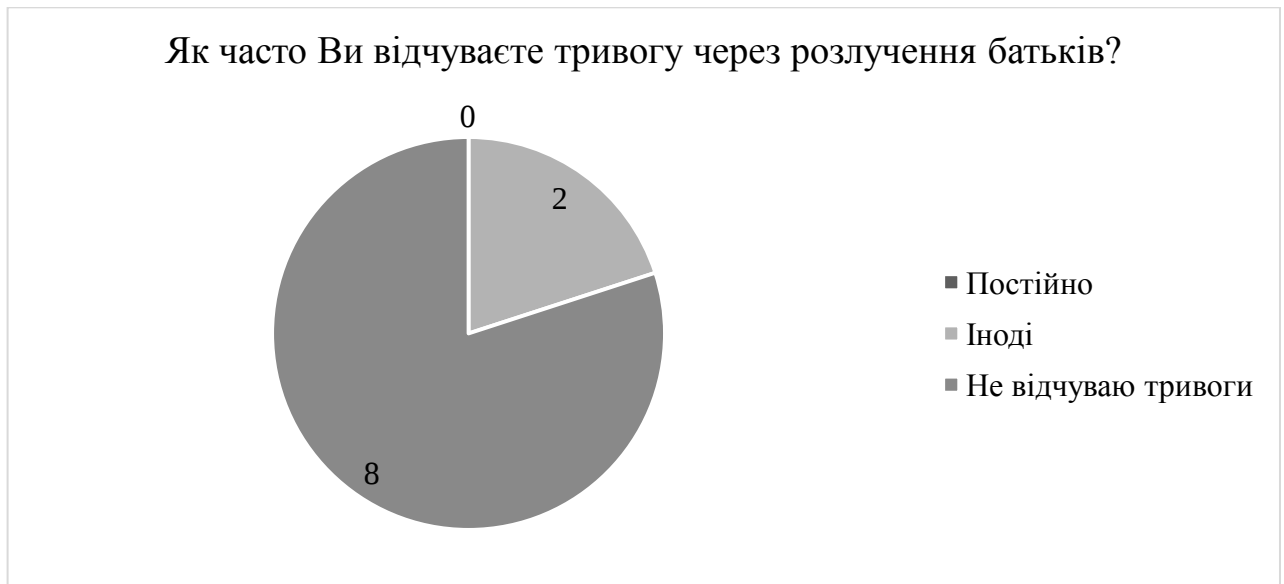


Рис. 2.6. Результати щодо частоти відчуття тривоги через розлучення батьків

Результати опитування показують, що більшість респондентів (8 осіб) не відчують тривоги через розлучення батьків. Це свідчить про те, що для більшості дітей ситуація розлучення не викликає постійного емоційного занепокоєння або страху. Двоє респондентів зазначили, що інколи відчують тривогу, що вказує на певну нестабільність емоційного фону в окремих випадках. Однак жоден з респондентів не відчуває постійної тривоги, що вказує на те, що ситуація в більшості випадків є здатною до адаптації та не призводить до значних тривожних станів у дітей.

Запитання щодо складнощів у спілкуванні з однолітками після розлучення батьків дозволяє з'ясувати, чи впливає зміна сімейної ситуації на соціальні взаємодії дітей. Це питання є важливим для розуміння того, чи має розлучення батьків наслідки для соціальних зв'язків і комунікаційних навичок дітей, а також для визначення рівня адаптації до нових соціальних умов (рис. 2.7).

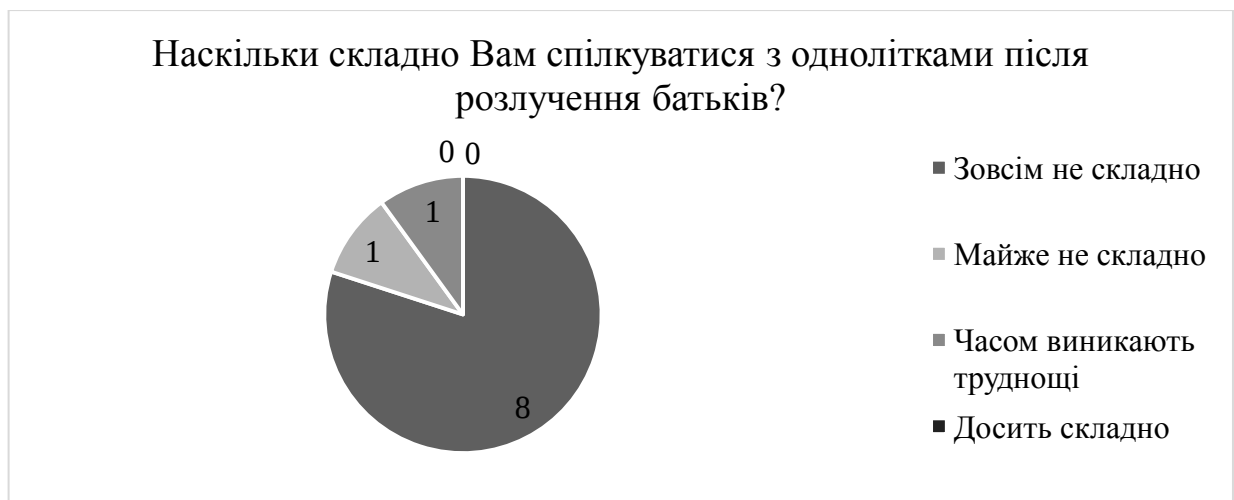


Рис. 2.7. Результати щодо складнощів у спілкуванні з однолітками після розлучення батьків

Результати опитування показують, що більшість респондентів (8 осіб) не відчують труднощів у спілкуванні з однолітками, що свідчить про позитивну соціальну адаптацію та здатність до збереження нормальних відносин з друзями після розлучення батьків. Один респондент зазначив, що майже не відчуває труднощів, а ще один відчуває деякі труднощі час від часу. Водночас

жоден респондент не зазначив, що має серйозні проблеми в комунікації, що може вказувати на загалом стабільні соціальні взаємозв'язки в більшості дітей, попри сімейні труднощі.

Завдяки цьому питанню можна оцінити, чи вплинуло розлучення батьків на соціальну підтримку та відносини з друзями. Зміни в стосунках з друзями можуть свідчити про адаптаційні механізми або труднощі, пов'язані з розлученням, а також допомогти зрозуміти, як діти справляються з емоційними переживаннями в контексті своїх соціальних зв'язків (рис. 2.8).

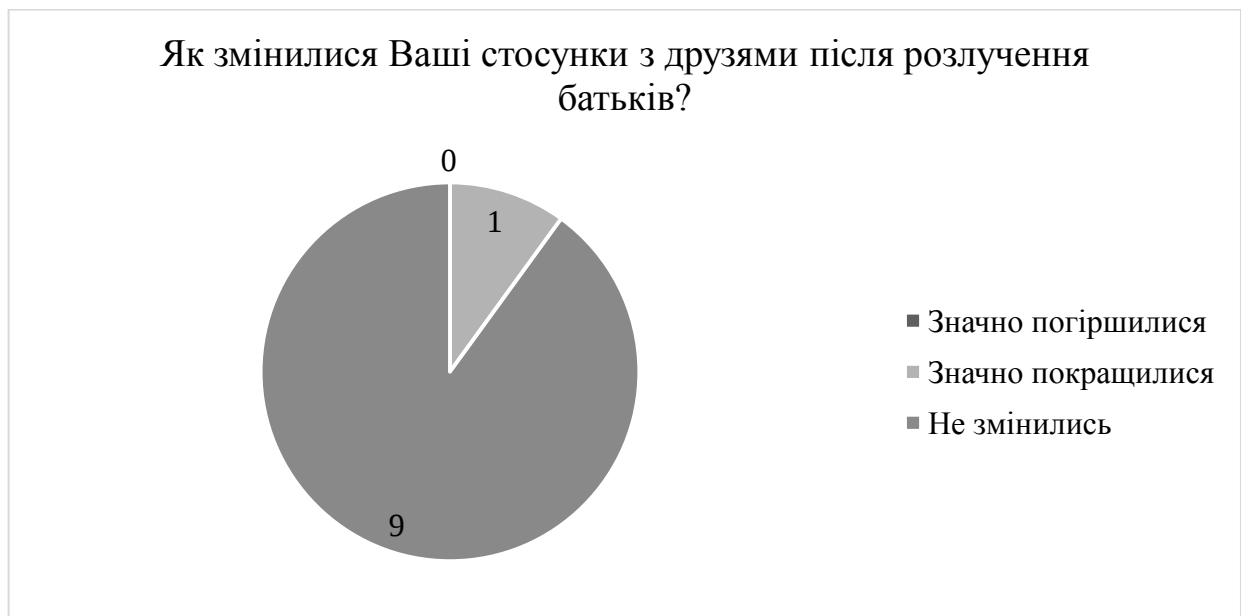


Рис. 2.8. Результати щодо змін у стосунках з друзями після розлучення батьків

Результати опитування показують, що більшість респондентів (9 осіб) відзначили, що їхні стосунки з друзями не змінилися після розлучення батьків, що може вказувати на стабільність їх соціального середовища та здатність до підтримання звичних взаємозв'язків. Один респондент відчув значне покращення стосунків з друзями, що може бути пов'язано з підвищеною підтримкою від оточення в цей складний період. Водночас жоден респондент не зафіксував значного погіршення стосунків з друзями, що може свідчити про відносну стійкість соціальних зв'язків навіть у разі сімейних змін.

Питання, яке ставиться в рамках цього опитування, має на меті визначити вплив розлучення батьків на емоційний стан респондентів, зокрема, чи відчують вони зміни в настрої та емоціях після цього події. Це важливий аспект, оскільки від емоційного благополуччя залежить загальний рівень адаптації до нових умов життя (рис. 2.9).

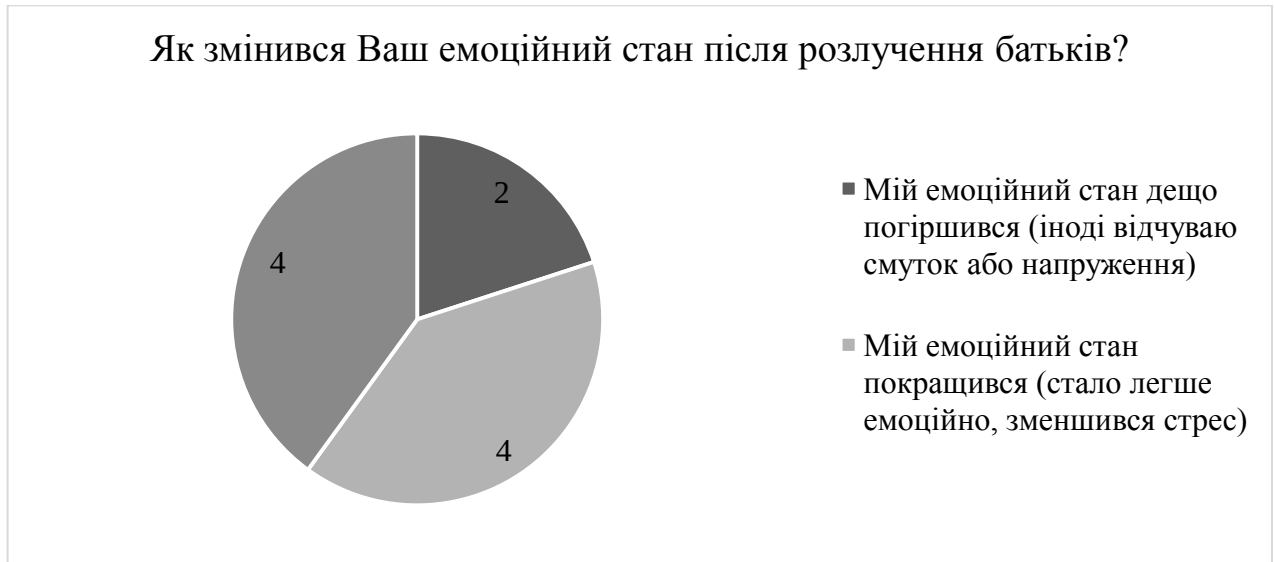


Рис. 2.9. Результати щодо змін у емоційному стані після розлучення батьків

Результати показують, що емоційний стан респондентів варіюється. Два респонденти вказали, що їхній емоційний стан дещо погіршився, що може свідчити про наявність негативних емоцій, таких як смуток чи напруження. Чотири респонденти зазначили, що їхній емоційний стан покращився, ймовірно, завдяки зменшенню стресу та покращенню загального настрою. Водночас чотири респонденти не помітили суттєвих змін у своїх емоціях, що свідчить про відсутність значних коливань в емоційному стані після розлучення батьків.

Запитання стосувалося підтримки, яку респонденти відчувають з боку своїх батьків після розлучення. Це є важливим аспектом для вивчення, оскільки підтримка з боку батьків може значно впливати на психологічне благополуччя дитини в період адаптації до змін у сімейному житті (рис. 2.10).

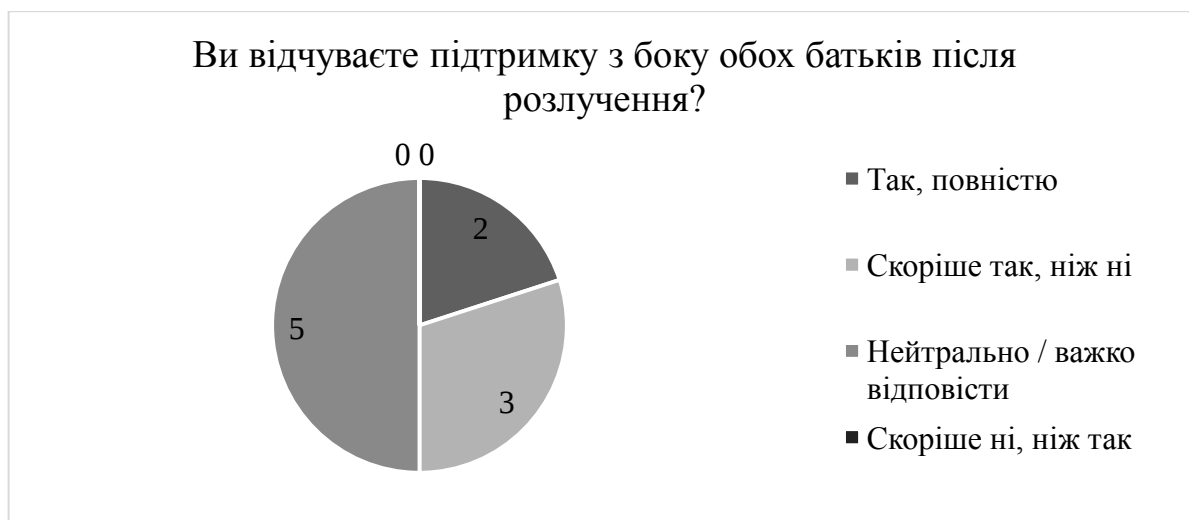


Рис. 2.10. Результати щодо відчуття підтримки з боку батьків після розлучення

Результати опитування показують, що два респонденти повністю відчувають підтримку з боку обох батьків, що є позитивним фактором для емоційної стабільності. Три респонденти вказали, що вони скоріше відчувають підтримку, ніж ні, що також свідчить про присутність певної підтримки з боку батьків, хоча і не в повному обсязі. П'ять респондентів висловили нейтральну позицію або не змогли визначити, чи отримують вони достатню підтримку, що може вказувати на певну невизначеність чи непостійність у взаємодії з батьками після розлучення. Водночас жоден респондент не зазначив, що зовсім не відчуває підтримки.

Запитання стосувалося відчуття провини, яку можуть переживати респонденти через розлучення батьків. Це важливий аспект для дослідження, оскільки відчуття провини може бути пов'язане з важкими емоційними переживаннями та психосоціальними наслідками після розлучення (рис. 2.11).



Рис. 2.11. Результати щодо відчуття провини за розлучення батьків

Результати показують, що більшість респондентів (вісім осіб) зовсім не відчувають провину за розлучення своїх батьків, що свідчить про відсутність самозвинувачення та можливих психологічних труднощів у цьому контексті. Один респондент майже не відчуває провину, що може свідчити про незначний рівень самозвинувачення або відчуття вини. Тільки один респондент інколи відчуває провину, що вказує на періодичне переживання цього емоційного стану, хоча й без постійного характеру. Жоден респондент не відчуває провину часто або постійно, що вказує на відсутність серйозних психологічних труднощів, пов'язаних із самозвинуваченням.

Запитання щодо впливу розлучення батьків на успіхи в навчанні має на меті дослідити, яким чином зміни в сімейному середовищі можуть позначитися на академічних досягненнях підлітків. Оскільки емоційні та соціальні трансформації, пов'язані з розлученням, можуть впливати на концентрацію, мотивацію та загальний психологічний стан учнів, важливо з'ясувати, чи існує взаємозв'язок між цими змінами і навчальними результатами. Вивчення цього питання дозволяє виявити потенційні фактори, що впливають на успішність підлітків в умовах сімейних кризових ситуацій (рис. 2.12).

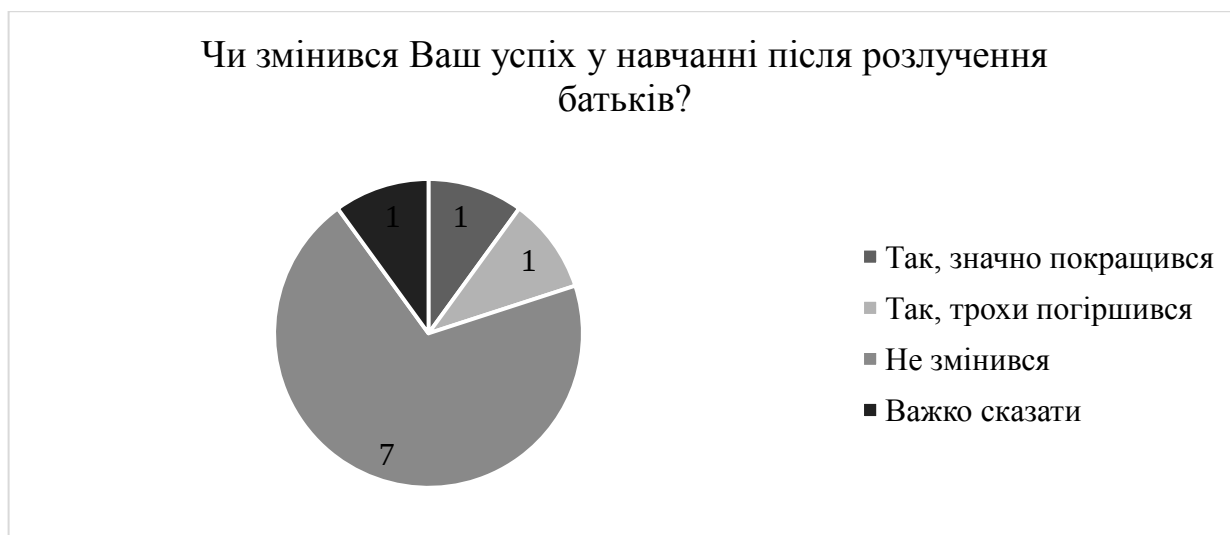


Рис. 2.12. Результати щодо зміни успіху в навчанні після розлучення батьків

Отримані результати анкетування свідчать про те, що більшість респондентів (7 із 10) не відчули суттєвого впливу розлучення батьків на свій навчальний процес. Це може вказувати на те, що академічні досягнення значною мірою залежать від внутрішньої мотивації учня, підтримки з боку вчителів або інших зовнішніх факторів, які залишилися стабільними навіть після сімейних змін. Можливо, ці підлітки мали достатній рівень адаптивності, що дозволило їм продовжувати навчання без значних труднощів. Також важливим фактором може бути наявність ефективних стратегій подолання стресу або підтримка з боку одного з батьків чи інших родичів.

Водночас один із респондентів зазначив, що його успіх у навчанні значно покращився після розлучення батьків. Це може бути пов'язано з тим, що після сімейних змін він отримав більше можливостей для зосередження на навчанні, наприклад, через зменшення напруженої атмосфери вдома або зміну життєвих пріоритетів. У деяких випадках розлучення може слугувати поштовхом до більшої самостійності та відповідальності, що позитивно впливає на навчальні результати. Крім того, можливий варіант, коли один із батьків починає приділяти більше уваги дитині після розлучення, що також може сприяти покращенню навчальних показників.

Інший респондент навпаки зазначив, що його успіх у навчанні дещо погіршився. Це може свідчити про те, що емоційний стрес, пов'язаний із розлученням, негативно позначився на концентрації уваги, мотивації або загальному психологічному стані. Також це може бути наслідком змін у розпорядку дня, зміни місця проживання або навіть необхідності більше допомагати одному з батьків у побутових справах. Емоційне навантаження, пов'язане з переживанням розлучення, нерідко впливає на когнітивні процеси, що може ускладнювати запам'ятовування інформації, знижувати рівень залученості до навчального процесу та викликати проблеми з виконанням домашніх завдань.

Один респондент не зміг чітко визначити, чи змінилися його навчальні успіхи після розлучення батьків. Це може свідчити про відсутність значних змін або про невизначеність у власному сприйнятті цього процесу. У деяких випадках підлітки можуть не одразу усвідомлювати вплив сімейних змін на їхню навчальну діяльність, оскільки цей вплив може бути відстроченим або проявлятися лише в окремих аспектах, наприклад, у зміні стосунків з однолітками чи вчителями.

Запитання щодо впливу розлучення батьків на самовизначення респондентів спрямоване на вивчення того, як цей сімейний процес може вплинути на формування ідентичності, самооцінки та життєвих орієнтирів підлітків. Оскільки розлучення є значущою подією в житті молодої людини, важливо з'ясувати, чи відбулися зміни в їхньому сприйнятті себе, своїх життєвих цілей та напрямків після пережитого досвіду. Це дозволяє оцінити, яким чином зміни в сімейному житті можуть впливати на психологічні процеси самовизначення в підлітковому віці (рис. 2.13).



Рис. 2.13. Результати щодо впливу розлучення батьків на самовизначення

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів (п'ять осіб) не відчули значного впливу розлучення батьків на власне самовизначення. Це може вказувати на те, що для них більш важливими чинниками у формуванні ідентичності та життєвих орієнтирів є особисті інтереси, соціальне оточення або власні амбіції. Також це може свідчити про наявність стабільної підтримки з боку одного або обох батьків навіть після розлучення, що дозволило підліткам уникнути серйозних емоційних потрясінь, які могли б вплинути на процес самовизначення.

Один із респондентів зазначив, що розлучення батьків майже не вплинуло на його самовизначення. Це може означати, що він усвідомлював певні зміни, спричинені розлученням, однак вони не стали ключовими у формуванні його поглядів, цінностей та життєвих пріоритетів. Частковий вплив розлучення міг виражатися в зміні сімейної динаміки, емоційного стану або міжособистісних стосунків, проте не настільки, щоб кардинально змінити процес самовизначення.

Разом із тим, кілька респондентів зазначили, що розлучення батьків частково або навіть суттєво вплинуло на їхні переконання та цілі. Один учасник повідомив, що цей процес повністю визначив його самовизначення, що може вказувати на глибокий емоційний та психологічний вплив розлучення на

особистісний розвиток. У таких випадках розлучення могло стати своєрідним тригером для переосмислення життєвих пріоритетів, зміни уявлень про сімейні цінності або навіть вибору подальшого життєвого шляху. Це свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятті розлучення та його наслідках, що є важливим аспектом для розуміння процесів адаптації підлітків до змін у сімейному житті.

Запитання щодо найбільш корисних заходів підтримки під час розлучення батьків має на меті вивчити, які форми підтримки респонденти вважають найбільш ефективними для подолання емоційних труднощів, пов'язаних з цією ситуацією. Відповіді на це питання дозволяють оцінити, яку саме допомогу діти вважають найбільш корисною для свого психологічного та емоційного благополуччя в період адаптації до змін у сімейному житті. Це дослідження має важливе значення для розробки ефективних стратегій підтримки, орієнтуючись на потреби та сприйняття самих дітей у контексті подібних сімейних криз (рис. 2.14).

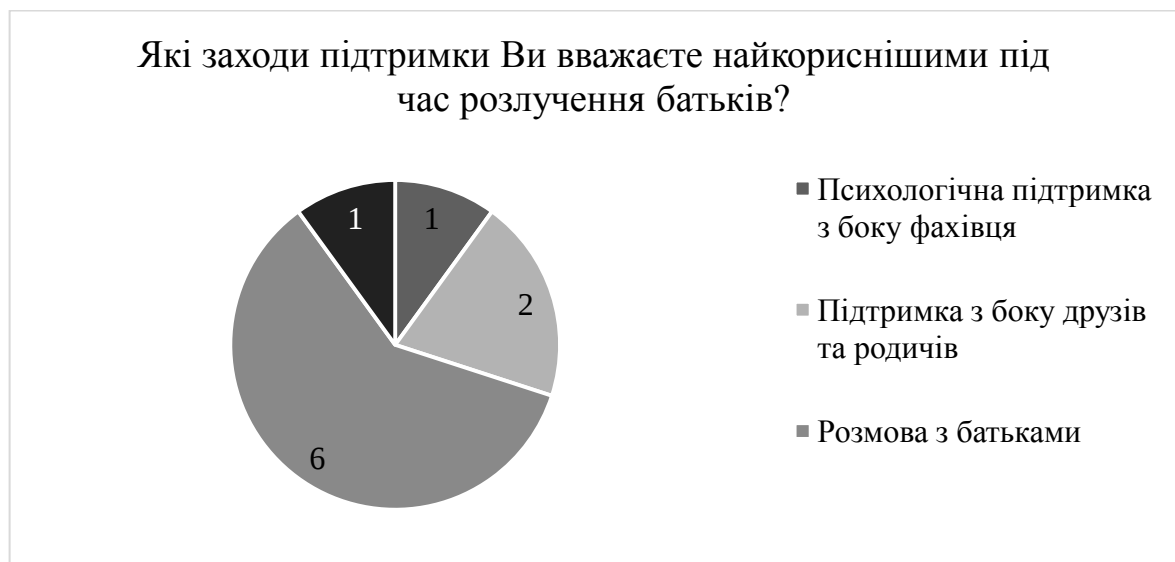


Рис. 2.14. Результати щодо найбільш корисних заходів підтримки під час розлучення батьків

Також, з метою визначення емоційного стану підлітків було вирішено провести опитування за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, адаптовану М. М. Пейсаховим (**Додаток Б**). Методика Тейлора є однією з найбільш визнаних і широко використовуваних у психологічних дослідженнях для вимірювання рівня тривожності. Методика дозволяє оцінити не лише ситуативну тривожність (відповідь на конкретну стресову ситуацію), а й особистісну тривожність (стабільну схильність особистості до переживання тривоги). Це дає можливість отримати цілісну картину емоційного стану підлітка, що важливо при вивченні емоційних реакцій на довготривалі стресові фактори, як-от розлучення батьків. Шкала містить 50 запитань, на які підлітки відповідають "так" або "ні", що робить методику простою у використанні. Це особливо важливо для роботи з підлітками, оскільки методика не є надто складною і не потребує тривалого часу для заповнення.

Шкала Тейлора має високу валідність (тобто здатність точно вимірювати тривожність) і надійність (стабільність результатів при повторних вимірюваннях). Ці характеристики є необхідними для проведення наукових досліджень і психологічної діагностики, особливо коли мова йде про підлітків, чий емоційний стан може бути нестабільним.

Шкала тривожності Тейлора обрана для оцінки емоційного стану підлітків, оскільки вона надає можливість комплексно і достовірно виміряти рівень тривожності, є зручною у використанні та адаптована до культурних особливостей українського контексту. Це робить її ідеальним інструментом для дослідження та корекції емоційного стану підлітків, зокрема в ситуаціях, коли підлітки переживають стресові ситуації, такі як розлучення батьків.

За результатами опитування підлітків було встановлено:

- Високий рівень тривожності виявлено у 5 підлітків (50%). Це вказує на стійке переживання напруження, внутрішньої тривоги, невпевненості, що часто характерно для підлітків у ситуації сімейної дестабілізації.
- Середній рівень — у 4 учасників (40%). Це може свідчити про адаптаційний процес, у якому тривожність присутня, але не є критичною.

- Низький рівень тривожності виявлено лише в 1 підлітка (10%), що може свідчити як про стабільний емоційний стан, так і про ймовірне витіснення переживань.

Відповідно, можна зробити висновок, що половина опитаних демонструє високу тривожність, що потребує психологічної уваги та підтримки. Необхідна подальша робота з емоційною сферою: індивідуальні або групові заняття, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, подолання страхів та підвищення самооцінки.

Аналіз результатів показує, що більшість респондентів (шість осіб) вважають найбільш корисною розмову з батьками, що свідчить про важливість відкритого спілкування у сім'ї в цей складний період. Це підкреслює значення емоційної підтримки, що надається безпосередньо в колі близьких людей. Підтримка з боку друзів та родичів є корисною для двох респондентів, що може вказувати на те, що соціальні зв'язки поза межами сім'ї також виконують важливу роль. Психологічну підтримку з боку фахівця та участь у соціальних заходах або групах підтримки вважають корисними по одному респонденту, що може свідчити про індивідуальні вподобання в отриманні допомоги, а також можливі труднощі у доступі до професійних чи групових форм підтримки.

2.3. Рекомендації для батьків і соціальних педагогів щодо підтримки підлітків після розлучення

Опитування серед підлітків, що пережили розлучення батьків, показало, що більшість респондентів не відчують значного стресу через цей процес (7 осіб). Однак, 2 учасники зазначили, що їхній емоційний стан погіршився, що свідчить про індивідуальні особливості сприйняття розлучення та його впливу на кожну дитину. Це підкреслює важливість надання своєчасної підтримки з боку батьків і соціальних педагогів, які мають враховувати різні емоційні реакції підлітків. Результати опитування за методикою «Шкала тривожності» Дж.Тейлора підтвердили суб'єктивну оцінку підлітків, засвідчуючи 50 % високого та 40 % середнього рівня тривожності. Відповідно нами було прийнято рішення щодо розробки рекомендацій для батьків, соціальних педагогів та самих підлітків.

Рекомендується, щоб батьки створювали довірливу атмосферу в родині, де підліток може без страху і сорому висловлювати свої переживання та емоції. Важливо підтримувати відкритий діалог з дитиною, не ігнорувати її почуття та уважно ставитись до змін у її емоційному стані. Соціальні педагоги також можуть сприяти емоційному розвитку підлітків, організовуючи спеціалізовані групові заняття та тренінги для розвитку емоційної стійкості, що допоможе дитині краще адаптуватися до змін у її житті.

Нижче наведено таблицю з рекомендаціями для батьків і соціальних педагогів щодо підтримки підлітків після розлучення (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя підлітків

Аспект підтримки	Рекомендації для батьків	Рекомендації для соціальних педагогів
Емоційна підтримка	- Створити довірливу атмосферу вдома, щоб підліток міг відкрито	- Організовувати групові заняття для розвитку емоційної стійкості.

	говорити про свої переживання.	
	- Проявляти підтримку, цікавитися станом дитини, не ігнорувати її емоції.	- Проводити тренінги з управління емоціями та саморегуляції.
	- Висловлювати свою любов та турботу, навіть якщо контакт з дитиною став рідшим.	- Виявляти підлітків, які потребують додаткової психологічної допомоги, та рекомендувати фахівців.
Комунікація та взаємодія	- Не втягувати дитину у конфлікти між батьками, не змушувати її обирати сторону.	- Навчати підлітків навичкам ефективної комунікації.
	- Підтримувати регулярний контакт з обома батьками, якщо це можливо.	- Проводити індивідуальні бесіди з учнями, допомагаючи їм вирішувати конфліктні ситуації.
	- Бути чесними з підлітком щодо причин розлучення, не маніпулюючи його думкою.	- За потреби організовувати зустрічі з батьками для покращення сімейної комунікації.
Соціальна адаптація	- Заохочувати підлітка до спілкування з друзями, участі у позашкільних заходах.	- Створювати середовище, де підліток може соціалізуватися (клуби за інтересами, групові проєкти).
	- Підтримувати інтереси та захоплення дитини, навіть якщо вони відрізняються від уподобань батьків.	- Проводити інтеграційні заходи для покращення стосунків між однолітками.
Психологічна підтримка	- За потреби звертатися до сімейного психолога для індивідуальної або сімейної терапії.	- Запровадити консультації з психологом для дітей, які переживають складні емоції після розлучення.
	- Допомогати дитині розвивати навички подолання стресу (спорт, творчість, хобі).	- Інформувати учнів про можливі шляхи подолання стресу та ресурсні центри підтримки.
Навчальна підтримка	- Стежити за успішністю дитини, допомагати у навчанні, але без надмірного тиску.	- Виявляти учнів, які мають зниження успішності після розлучення батьків, та надавати їм додаткову підтримку.
	- Бути терплячими, якщо у підлітка виникають тимчасові труднощі в навчанні.	- За необхідності залучати до співпраці психологів та батьків.

Джерело: сформовано автором на основі джерел [26-28]

Загальний підхід до рекомендацій для підтримки підлітків після розлучення батьків є комплексним і включає важливі аспекти, спрямовані на емоційну стабільність і соціальну адаптацію дітей. Позитивним є те, що більшість підлітків не відчують значного стресу, що дозволяє ефективно застосовувати стратегії підтримки. Основні рекомендації, такі як створення довірливого середовища в родині та організація групових занять для розвитку емоційної стійкості, є важливими інструментами для забезпечення психологічного благополуччя підлітків. Вони допомагають їм легше адаптуватися до змін та зберігати емоційну рівновагу.

Ключовим аспектом є також важливість підтримки з боку батьків. Рекомендація зберігати активне і відкрито комунікативне середовище в родині є важливою для підлітків, оскільки збереження близьких стосунків з обома батьками сприяє стабільності емоційного стану дитини. Це також дозволяє уникнути почуття покинутості або емоційного занедбання, що може виникнути внаслідок розлучення.

Не менш важливою є рекомендація звертатися за допомогою до професіоналів, таких як психологи або соціальні педагоги. Це особливо актуально для підлітків, які все ж відчують стрес, тривогу або сум через розлучення. Групові заняття та індивідуальні консультації можуть допомогти дітям не тільки впоратися з емоціями, а й знайти способи для кращої адаптації до нових обставин, що в цілому покращить їхнє соціальне самовизначення та міжособистісні стосунки.

Таким чином, запропоновані рекомендації надають всебічний підхід до підтримки підлітків, ураховуючи індивідуальні особливості кожної дитини. Це дозволяє ефективно працювати з різними емоційними реакціями на розлучення батьків, допомагаючи підліткам не лише зберігати внутрішню рівновагу, а й розвивати соціальну і психологічну стійкість. Урахування цих аспектів значно полегшує адаптацію підлітків до змін і створює основу для їхнього емоційно здорового розвитку в умовах розлучення батьків.

Результати опитування показали, що більшість респондентів (5 осіб) щодня підтримують контакт з обома батьками, що позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя та процес самовизначення. Це свідчить про важливість активної участі батьків у житті підлітка, навіть після розлучення, адже регулярне спілкування з обома батьками дозволяє підтримувати емоційну стабільність та забезпечує підлітку відчуття підтримки та безпеки. Однак один учасник зазначив, що рідко спілкується з обома батьками, що може спричиняти емоційну напругу та почуття втрати.

З огляду на ці результати, важливо, щоб батьки, навіть після розлучення, активно підтримували зв'язок з дитиною. Рекомендовано домовлятися про регулярні зустрічі та організовувати спільні заходи, що дозволить підліткові уникнути емоційної ізоляції та зберегти здорові стосунки з обома батьками. Крім того, соціальні педагоги можуть допомогти у встановленні ефективної комунікації між підлітком та батьками через консультації та медіацію. Нижче наводяться рекомендації для забезпечення стабільних сімейних відносин (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рекомендації щодо забезпечення стабільних сімейних відносин для підлітків після розлучення батьків

Рекомендація	Опис	Ціль
Регулярні зустрічі з обома батьками	Домовлятися про регулярні зустрічі підлітка з кожним із батьків, щоб зберегти емоційну близькість.	Забезпечення емоційної стабільності дитини, збереження контакту з обома батьками.
Спільні заходи	Організовувати спільні сімейні заходи або виходи, щоб підліток мав можливість спілкуватися з батьками в неформальній атмосфері.	Зміцнення сімейних зв'язків, створення позитивних емоційних спогадів.
Відкриті комунікаційні канали	Підтримувати відкриту та чесну комунікацію між батьками та дитиною про її переживання і почуття.	Забезпечення емоційної підтримки дитини, полегшення вираження емоцій.
Медіація і консультації	Залучення соціальних педагогів або психологів для вирішення	Покращення відносин між батьками,

	конфліктів між батьками і покращення комунікації.	запобігання емоційному стресу у дитини.
Гнучкість у плануванні часу з батьками	Батьки повинні бути готовими до коригування планів в разі необхідності, щоб зберегти стабільність контактів.	Забезпечення зручності та емоційного комфорту дитини при плануванні зустрічей.
Збереження підтримки від обох батьків	Підтримка і взаємоповага з боку обох батьків, незалежно від їхнього статусу чи стосунків.	Підтримка здорового емоційного розвитку дитини, уникнення почуття покинутості.
Налагодження емоційної підтримки через сторонніх осіб	Соціальні педагоги та психологи можуть допомогти батькам та підлітку налагодити комфортну емоційну атмосферу.	Підвищення емоційної стійкості дитини через професійну підтримку.

Джерело: сформовано автором на основі джерел [28-30]

Забезпечення стабільних сімейних відносин є важливим аспектом емоційного благополуччя підлітків після розлучення батьків. Результати опитування показують, що регулярне спілкування з обома батьками допомагає підліткам підтримувати відчуття стабільності та емоційної безпеки. Це підтверджує необхідність активної участі обох батьків у житті дитини, адже навіть у випадку розлучення їхня підтримка є критично важливою для розвитку здорових емоційних зв'язків.

Однією з основних рекомендацій є організація регулярних зустрічей та спільних заходів між дитиною та батьками. Це дозволить уникнути відчуття емоційної втрати, яке може виникнути через рідкісні контакти. Такий підхід не тільки сприятиме емоційному зростанню підлітка, але й допоможе зберегти та зміцнити зв'язки між батьками та дитиною.

Крім того, важливо, щоб соціальні педагоги та психологи активно залучалися до процесу медіації та консультацій, надаючи підтримку в разі труднощів у налагодженні комунікації. Така підтримка може бути особливо

корисною, якщо між батьками виникають конфлікти, і допоможе створити умови для конструктивного спілкування та взаєморозуміння.

Незважаючи на позитивні результати, необхідно враховувати, що не всі підлітки мають рівні можливості для підтримки активного контакту з обома батьками. Це може бути пов'язано з різними обставинами, такими як відстань між батьками, їхні особисті проблеми чи правові обмеження. Важливо, щоб у таких випадках соціальні педагоги забезпечували додаткову підтримку, щоб підліток не відчував себе покинутим або позбавленим емоційної підтримки з боку одного з батьків.

Таким чином, рекомендації щодо забезпечення стабільних сімейних відносин мають значний потенціал для покращення емоційного стану підлітків, особливо в умовах після розлучення батьків. Вони дозволяють зберегти здорові сімейні зв'язки, сприяють розвитку емоційної стійкості та допомагають підліткам адаптуватися до нових умов життя.

Висновки до другого розділу

Для проведення дослідження було підібрано відповідний діагностичний інструментарій, що спрямований на оцінку емоційного стану підлітків після розлучення батьків, їхніх стосунків з батьками, рівня стресу та впливу сімейних змін на навчання і соціальну адаптацію. Опитування дозволило отримати комплексне уявлення про переживання підлітків, а також визначити найбільш ефективні форми підтримки. У дослідженні взяли участь 10 підлітків віком 12-15 років, які пережили розлучення батьків, і були відібрані через соціальні та освітні установи міста Миколаєва.

Результати опитування показують, що більшість підлітків, які пережили розлучення батьків, відчують стабілізацію емоційного стану через кілька років після розриву. Більшість респондентів (9 осіб) пережили розлучення більше трьох років тому, а 1 учасник — більше десяти років тому, що свідчить про довготривалі зміни в їхньому житті. Щодо підтримки з боку батьків,

більшість (5 осіб) мають регулярне спілкування з обома батьками щодня, що позитивно позначається на емоційному стані. Інші підтримують контакт кілька разів на тиждень чи місяць, а один респондент зазначив, що спілкується рідко, що може вказувати на емоційну дистанцію.

Оцінка стосунків з батьками також варіюється. 6 респондентів вказали, що мають дуже тісні стосунки з матір'ю (оцінка 10), в той час як стосунки з батьком оцінені на середньому рівні (7 балів) у більшості випадків. Деякі респонденти оцінили свої стосунки з батьком значно нижче, що може свідчити про конфлікти після розлучення. Відчуття стресу й тривоги серед респондентів також варіюється: 7 осіб зазначили відсутність стресу, що може свідчити про адаптацію до змін, а інші кілька разів на тиждень відчувають незначний стрес чи тривогу.

Щодо емоційного стану, 4 респонденти повідомили про покращення настрою після розлучення, відчуваючи менше стресу, а 2 учасники зазначили, що їхній стан погіршився. Відсутність значного відчуття провини в більшості респондентів (8 осіб) вказує на те, що вони нормально адаптуються до змін, хоча 2 учасники іноді відчувають провину. Вплив розлучення на самооцінку також різний: 5 респондентів зазначили, що зміни в родині не вплинули на їхнє самовизначення, тоді як інші вказали, що це вплинуло на них частково або визначальним чином.

Щодо підтримки, більшість респондентів (6 осіб) відзначили, що найефективнішою підтримкою є розмова з батьками. Інші отримують підтримку від друзів, родичів або психологів, але більшості підлітків сімейна комунікація є найбільш важливим фактором емоційної стабільності.

На основі результатів опитування було сформульовано низку рекомендацій для підтримки підлітків, які переживають розлучення батьків.

ВИСНОВКИ

У результаті дослідження впливу розлучення на формування особистості дітей підліткового віку можна зробити кілька важливих висновків

1. Було встановлено, що розлучення є складним соціально-психологічним явищем, яке має глибокий вплив на всі сфери життя особистості, зокрема на емоційний, психологічний і соціальний розвиток дітей. Це не лише юридичний процес, але й серйозний стресовий фактор для членів родини, який змінює їх взаємодію, а також ускладнює процес адаптації до нових життєвих умов. Особливо сильний вплив розлучення має на дітей, оскільки вони знаходяться на стадії формування особистості і емоційно дуже вразливі до будь-яких змін у сімейному середовищі. Розлучення часто супроводжується емоційними переживаннями, конфліктами між батьками та змінами в соціальній ситуації дитини, що може негативно позначитися на її розвитку.

2. Розлучення батьків є значним стресовим фактором для підлітків, оскільки вони переживають не лише втрату цілісності сім'ї, а й зміну життєвих умов, посилення конфліктних ситуацій, а також необхідність адаптації до нових реалій сімейного життя. Підлітки можуть переживати сильні емоційні потрясіння, такі як почуття покинутості, гніву, суму, а також відчуття розгубленості через зміну стабільного родинного середовища. Ці переживання можуть впливати на їхню самооцінку, соціальну поведінку та психологічний стан. Вони можуть стати більш замкнутими, агресивними чи навпаки – демонструвати відсутність інтересу до зовнішнього світу. Водночас у деяких підлітків може сформуватися висока здатність до адаптації, що залежить від рівня емоційної підтримки, яку вони отримують від батьків, а також від наявності здатності до саморегуляції та розвитку здорових копінг-стратегій. Виявлено, що емоційна реакція підлітка на розлучення залежить від рівня підтримки з боку батьків, стосунків у родині до розлучення, а також особистісних характеристик дитини.

3. Проведене діагностичне дослідження серед підлітків передбачало реалізацію трьох послідовних етапів (підготовчого, основного і аналітичного) і спрямоване на визначення особливостей їх емоційного стану. Зокрема, було встановлено, що значна частина підлітків, що пережили розлучення адаптується до змін протягом кількох років після розлучення. Дослідження виявило, що регулярне спілкування з обома батьками є критично важливим фактором емоційної стабільності підлітка. Респонденти, які мали підтримку з боку обох батьків, демонстрували нижчий рівень тривожності та стресу порівняно з тими, хто мав обмежені або конфліктні стосунки з одним із батьків. Виявлено, що розлучення впливає на самооцінку підлітків. Опитування засвідчило, що у значної частини підлітків після розлучення виникають труднощі у формуванні позитивної самооцінки. Однак у тих випадках, коли батьки зберігають теплі стосунки з дітьми, забезпечують стабільну емоційну підтримку і не втягують підлітків у конфлікти, наслідки для самооцінки є менш вираженими. Соціальна адаптація підлітків після розлучення залежить від рівня підтримки з боку родини, друзів і педагогів. Школа відіграє важливу роль у процесі адаптації, оскільки вчителі та соціальні педагоги можуть допомогти підліткам впоратися з емоційними труднощами та зберегти академічну успішність.

На основі отриманих результатів дослідження сформульовано низку практичних рекомендацій для батьків та соціальних педагогів щодо підтримки підлітків у процесі адаптації до розлучення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буряк О. О. Процеси трансформації шлюбних стосунків в сучасному українському суспільстві. Магістерська дисертація за спеціальністю 054 – Соціологія. Київ: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології, 2018. 82 с.
2. Байрачна М. І. Правова природа шлюбного договору. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: юридичні науки. 2019. Т. 30 (69). № 3. С. 45–50.
3. Дутко А. О. Поняття та природа шлюбного договору : монографія. Львів, 2016. С. 190.
4. Явор А. О. Договір у регулюванні сімейно-правових відносин: загальна характеристика. Правові засади гарантування та захисту прав і свобод людини і громадянина : матеріали III міжнар. наук.практ. конф. (м. Полтава, 22 трав. 2015 року). Харків, 2015. С. 59–60.
5. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 5. С. 1-12
6. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2018. №11. С. 209-226.
7. Румак Т. П. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / Т. П. Румак; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2023. – 69с.
8. Туровська А.О. Розлучення одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. Студентський вісник НУВГП. 2015. Вип. 1(3). С. 164-166.
9. Степико В.П., Гребеннікова Н.В. Розлучення як ризик сучасних шлюбносімейних відносин. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2014. Вип. 15. С. 73-80.

10. Бабенко Ю. А. Теоретичні аспекти дослідження цінностей. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2013. №3. С. 88-93.
11. Булах І.С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2009. № 1. С. 115-131.
12. Скрипник О. Гендерна ідентичність підлітків: психологічні особливості та фактори формування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, психологія, 43(1), 2014, 124-129.
13. Андреєнкова Н.В., Мудрик А.В. Психологічні засади розвитку дитини в заможних та бідних сім'ях Психологічний часопис. 2009. Т. 4, № 2. С. 29- 39.
14. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Х.: НТУ «ХП», 2017. 172 с.
15. Семенова А. Особливості формування Я-концепції підлітків / А. Семенова // Psychology Travelogs. – 2021. – № 2. – С. 191–198.
16. Можайкіна О. С. Основні фактори впливу сім'ї на формування відхилень у поведінці підлітків. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 18 : Економіка і право. 2012. Вип. 18. С. 180-185.
17. Чіп Р. Психологічні особливості розвитку ідентичності підлітка в умовах дисфункційної сім'ї. Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. 2015. - Вип. 37. - С. 213–224.
18. Лаптев І. Особливості психічного розвитку дитини після розлучення батьків // Наукові інновації та передові технології. – 2024. – № 2(30). – С. 1581–1592.
19. Радзівіл К. Відчуження дитиною одного з батьків як психологічний феномен: науково-теоретичне обґрунтування / К. Радзівіл // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2021. – Вип. 11. – С. 167–172.
20. Bernet W. Parental Alienation and Misinformation Proliferation. Family Court Review. 58. 2020. P. 293–307.

21. Amato P.R., Keith B. Parental divorce and adult well being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*. 1991. Vol. 53. № 1. P. 43–58.
22. Герасіна С., Хомич Г. Психоконсультативна взаємодія з дезадаптованими підлітками у ситуації розлучення батьків / С. Герасіна, Г. Хомич // Вісник Національного університету оборони України. – 2022. – Т. 66, № 2. – С. 25–36.
23. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. пос. Част. II. Тернопіль, 2015. 696 с.
24. Леонова І. М. Головні підходи до аналізу проблеми батьківського ставлення / І. М. Леонова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: ДП «Інформаційно-аналітично агентство», 2009. Т. X. Вип. 15. С. 286–296.
25. Максимович О.М. Особливості виховання дітей із розлучених сімей: Навчально-методичний посібник / О.М. Максимович, В.Г. Постовий. К.: Держсоцслужба, 2005. 189 с
26. Вплив розлучення батьків на психологію дитини-підлітка – причини, наслідки та способи підтримки. *Psychologist*. URL: <https://psychologist.com.ua/vpliv-rozluchennya-batkiv-na-psixologiyu-ditini-pidlitka-prichini-naslidki-ta-sposobi-pidtrimki>
27. Вплив розлучення батьків на психіку дитини – наслідки та рекомендації. *Psychologist*. URL: <https://psychologist.com.ua/vpliv-rozluchennya-batkiv-na-psixiku-ditini-naslidki-ta-rekomendatsii>
28. Як допомогти дитині пережити розлучення батьків. *Розвиток дитини*. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/parents/4916/>
29. Як допомогти дитині пережити розлучення батьків? *Менталзон*. URL: <https://surl.li/mvkcxa>
30. Як допомогти дітям морально пережити розлучення батьків. *Психологічна енциклопедія*. URL: <https://surl.li/nfyglk>
31. Файчук О. Л. Соціальна робота з сім'ями. Методичні вказівки для спеціальності 231 «Соціальна робота» / О. Л. Файчук. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ

ім. Петра Могили, 2019. – 52 с. (Методична серія ; Вип. 272).
<https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/310>

32. Faichuk O., Lizakovska S. The Effect of Mass Media on The Process of Socialization of an Individual // Lizakovska S., Faichuk O./ Colloquium Edukacja – Polityka – Historia Kwartalnik, 2019. - № 1(33). – P. 145-158.

33. Файчук О.Л. Вплив соціальних інститутів на процес соціалізації підлітків // IV Міжнародна науково-практична конференція «Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток», 24-25 травня 2018 року (м. Львів).

34. Щербіна В. Ф. Арт-терапія як провідний напрям психологічної допомоги дітям у кризових станах. – Ізмаїл, 2023. – 100 с.

35. Мітакі К. В. Психологічні особливості підлітків, які пережили травматичні події: кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія» / наук. кер. Васильєва О. А. – Ізмаїл, 2024. – 93 с.

36. Майстер-клас «Ігрова терапія – метод психотерапевтичного впливу на учасників освітніх відносин з використанням гри» (з досвіду роботи). URL: <https://vcf.vn.ua/majster-klas-igrova-terapiya-metod-psixoterapevtichnogo-vplivu-na-uchasnikiv-osvitnix-vidnosin-z-vikoristannyam-gri-z-dosvidu-roboti/>

37. «Коло безпеки»: складні питання та важливі відповіді. URL: <https://osvita.cv.ua/kolo-bezpeky-skladni-pytannya-ta-vazhlyvi-vidpovidi/>

38. Children of Divorce – Coping with Divorce (CoD-CoD). URL: <https://www.blueprintsprograms.org/programs/1083999999/children-of-divorce-coping-with-divorce-cod-cod/>

39. Children of Divorce Intervention Program (CODIP). URL: <https://www.childrensinstitute.net/programs-services/children-divorce-intervention-program-codip>

40. New Beginnings Programme for Divorced and Separating Families. URL: <https://guidebook.eif.org.uk/programme/new-beginnings-programme-for-divorced-and-separating-families>

41. В Україні стартував проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ». URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/poruch>

42. Подільська районна в місті Києві державна адміністрація. Офіційний веб-портал КМДА. URL: <https://podil-2023.kyivcity.gov.ua/content/podilsky-rayonnyy-u-misti-kyievi-centr-socialnyh-sluzhb-dlya-simi-ditey-ta-molodi.html>

43. Довідник: як організації Мережі допомагають дітям та сім'ям? URL: <https://childrights.org.ua/news/dovidnyk-yak-organizaciyi-merezhi-dopomagayut-dityam-ta-simyam/>

44. На варті безпеки дітей. URL: https://ridni.org.ua/?gad_source=1

45. Громадська організація «Підтримай дитину». URL: <https://helpchild.org.ua/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета щодо впливу розлучення на формування особистості підлітків

1. Як давно відбулося розлучення ваших батьків?

- До 1 року
- 1-3 роки
- Більше 3 років
- Більше 10 років тому

2. Як часто ви спілкуєтеся з обома батьками після розлучення?

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Кілька разів на місяць
- Рідко

3. Як ви оцінюєте ваші стосунки з батьком після розлучення? (1 - дуже погані, 10 - дуже добрі)

Відповідь: _____

4. Як ви оцінюєте ваші стосунки з матір'ю після розлучення? (1 - дуже погані, 10 - дуже добрі)

Відповідь: _____

5. Як часто ви відчуваєте стрес через розлучення батьків?

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Іноді
- Не відчуваю стресу

6. Оцініть від 1 до 5 як часто Ви відчуваєте сум через розлучення батьків?

Відповідь: _____

7. Як часто Ви відчуваєте тривогу через розлучення батьків?

- Постійно
- Іноді
- Не відчуваю тривоги

8. Наскільки складно Вам спілкуватися з однолітками після розлучення батьків?

- Зовсім не складно
- Майже не складно
- Часом виникають труднощі
- Досить складно
- Дуже складно

9. Як змінилися Ваші стосунки з друзями після розлучення батьків?

- Значно погіршилися

- Значно покращилися
- Не змінились

10. Як змінився Ваш емоційний стан після розлучення батьків?

- Мій емоційний стан дещо погіршився (іноді відчуваю смуток або напруження)
- Мій емоційний стан покращився (стало легше емоційно, зменшився стрес)
- Мій емоційний стан не змінився (не помічаю суттєвих змін у своїх емоціях)

11. Ви відчуваєте підтримку з боку обох батьків після розлучення?

- Так, повністю
- Скоріше так, ніж ні
- Нейтрально / важко відповісти
- Скоріше ні, ніж так
- Ні, зовсім не відчуваю

12. Наскільки Ви відчуваєте провину за розлучення батьків?

- Зовсім не відчуваю провину
- Майже не відчуваю провину
- Час від часу відчуваю провину
- Досить часто відчуваю провину
- Постійно відчуваю провину

13. Чи змінився Ваш успіх у навчанні після розлучення батьків?

- Так, значно покращився
- Так, трохи погіршився
- Не змінився
- Важко сказати

14. Наскільки розлучення батьків вплинуло на Ваше самовизначення?

- Зовсім не вплинуло
- Майже не вплинуло
- Вплинуло частково
- Суттєво вплинуло
- Повністю визначило моє самовизначення

15. Які заходи підтримки Ви вважаєте найкориснішими під час розлучення батьків?

- Психологічна підтримка з боку фахівця
- Підтримка з боку друзів та родичів
- Розмова з батьками
- Участь у соціальних заходах або групах підтримки

Додаток Б

Методика «Шкала тривожності» Тейлора

Інструкція. У таблиці (табл. 1) перелічені ситуації, з якими ти часто стикаєшся в житті. Деякі з них можуть бути неприємними, бо викликають тривогу, хвилювання чи страх. Уважно прочитай кожне речення і обведи кружечком одну з цифр праворуч - 0, 1, 2, 3, 4 - залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною для тебе і може викликати тривогу хвилювання, побоювання чи страх. Якщо ситуація тобі зовсім не здається неприємною, обведи цифру 0. Якщо трохи неприємна - обведи цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна, викликає у тебе занепокоєння і ти хотів би уникнути її, обведи цифру 2. Якщо вона тобі дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведи цифру 3. Якщо ситуація тобі вкрай неприємна і викликає у тебе дуже сильне занепокоєння та надто сильний страх, обведи цифру 4. Те, що означає кожна цифра, написано зверху таблиці.

Отже, твоє завдання - якомога ясніше уявити собі кожну ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Таблиця 1

№ з/п	Можлива ситуація	Міра занепокоєння				
		відчутне	трохи	достатньо	значно	дуже
1	Треба відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
2	Потрібно зайти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
3	Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4	Необхідність розмовляти з директором школи	0	1	2	3	4
5	Необхідність думати про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6	Учитель дивиться в журнал і збирається когось викликати	0	1	2	3	4
7	Тебе критикують, тобі докоряють	0	1	2	3	4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі)	0	1	2	3	4
9	Під час контрольної роботи	0	1	2	3	4
10	Після контрольної, коли вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
11	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
14	Тобі загрожує невдача	0	1	2	3	4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4

16	Необхідність складати екзамени у школі	0	1	2	3	4
17	На тебе гніваються (невідомо через що)	0	1	2	3	4
18	Треба виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19	Має відбутися важлива подія	0	1	2	3	4
20	Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21	З тобою не згодні й суперечать тобі	0	1	2	3	4
22	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23	Під час перевірки твоїх здібностей	0	1	2	3	4
24	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
25	На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання	0	1	2	3	4
26	Оточуючі замовкають, коли ти підходиш	0	1	2	3	4
27	Під час оцінювання твоєї роботи	0	1	2	3	4
28	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29	Тобі потрібно прийняти важливе рішення	0	1	2	3	4
30	Не можеш упоратися з домашнім завданням	0	1	2	3	4

Оцінювання та аналіз результатів

Наведена методика містить ситуації трьох видів: пов'язані зі школою, взаємодією з учителем (шкільна тривожність) й ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність).

Дані про віднесення ситуацій до конкретної шкали видів тривожності наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Вид тривожності	Ситуація
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

У таблиці 3 наведено стандартні дані, за якими можна визначити рівень тривожності в різних статеві-вікових у групах.

Таблиця 3

№ з/п	Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності (в балах)			
		клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1	Нормальний	8	Жін.	30-62	7-19	11-21	7-20
			Чол.	17-54	4-17	4-8	5-17
		9	Жін.	17-54	2-14	6-19	4-19
			Чол.	10-48	1-13	1-17	3-17
		10	Жін.	35-62	5-17	12-23	5-20
			Чол.	23-47	5-14	8-17	5-14
2	Трохи завищений	8	Жін.	63-78	20-25	22-26	21-27
			Чол.	55-73	18-23	19-25	18-24
		9	Жін.	55-72	15-20	20-26	20-26
			Чол.	49-67	14-19	18-26	18-25
		10	Жін.	63-76	18-23	24-29	21-28
			Чол.	48-60	15-19	18-22	15-19
3	Високий	8	Жін.	79-94	26-31	27-31	28-33
			Чол.	74-91	24-30	26-32	25-30
		9	Жін.	73-90	21-26	27-32	27-33
			Чол.	68-86	25-25	27-34	26-32
		10	Жін.	77-90	24-30	30-34	29-36
			Чол.	61-72	20-24	23-27	20-23
4	Дуже високий	8	Жін.	> 94	> 31	> 31	> 33
			Чол.	> 91	> 30	> 32	> 30
		9	Жін.	> 90	> 26	> 32	> 33
			Чол.	> 86	> 25	> 34	> 32
		10	Жін.	> 90	> 30	> 34	> 36
			Чол.	> 72	> 24	> 27	> 23
5	Надто спокійний	8	Жін.	< 30	< 7	< 11	< 7
			Чол.	< 17	< 4	< 4	< 8
		9	Жін.	< 17	< 2	< 6	< 4
			Чол.	< 10	< 2	< 4	< 3
		10	Жін.	< 35	< 5	< 12	< 5
			Чол.	< 23	< 5	< 8	< 5