

*Герасіна С. В.* кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології Університет  
Григорія Сковороди в Переяславі  
<https://orcid.org/0000-0002-8733-2600>

*Хомич Г. О.* кандидат психологічних наук,  
професор, завідувач кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
<https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

## ПСИХОКОНСУЛЬТАТИВНА ВЗАЄМОДІЯ З ДЕЗАДАПТОВАНИМИ ПІДЛІТКАМИ У СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

*У статті актуалізовано проблему порушення психосоціальної адаптації підлітків в умовах розлучення батьків. Розкрито вікові особливості і кризові тенденції формування підлітка. Досліджено психосоціальну дезадаптацію підлітків у комунікаціях з рідними, ровесниками і педагогами, у звичних їхніх справах і заняттях. Запропоновано психологічний супровід підлітка на засадах особистісно орієнтованого консультування у руслі тріадної взаємодії: «дитина – родина – школа».*

**Ключові слова:** підліток; дитячо-батьківські взаємини; розлучення батьків; підліткова криза; психосоціалізація; дезадаптація; психоконсультування.

**Вступ.** Розлучення подружжя, знецінення родинних традицій, осиротілість при живих батьках, завжди було гострою проблемою суспільства. Тенденція до зростання розлучень свідчить про занепад громадських, соціально-психологічних та духовних компетентностей людей, відповідальності, добробуту, здорового способу життя та продовження роду. Саме в таких умовах зростає значна кількість дітей, які стали свідками сімейного розладу, зневаги та втрати довіри між батьками. Статистичні дані свідчать, що за останні роки зросла кількість підлітків, які виховуються у проблемних (конфліктних, асоціальних) сім'ях. Враховуючи вікові зміни, зокрема, психофізіологічні та пубертатні трансформації, формування Я-концепції, становлення характеру, життєвої позиції та світоглядних орієнтацій, підліток є особливо вразливим до взаємин з оточенням. Тому будь-які деструктивні зміни сімейної взаємодії та особливо факт розпаду сім'ї є надзвичайно травматичним психоемоційним випробуванням, що дестабілізує діяльність та порушує звичний уклад життя підлітків.

Прикладне дослідження родинної системи та її внутрішніх процесів є актуальним серед науковців (психологів,

соціологів, педагогів, юристів). Народження, зростання і виховання гармонійної особистості можливе лише в сім'ї, де кожен з батьків вносить свій фундаментальний вклад у становлення морально-духовної особистості. Зростання деструктивних явищ у сімейній системі (приниження, конфлікти, зради, ревності, насильство) провокує розлучення, яке, з одного боку, захищає права людини на особисту свободу й автономію, визнаючи право на звільнення від невдалого шлюбу, а з іншого – завдає непоправної шкоди, перш за все, дітям. Із консультаційних практик відомо, що шлюбні партнери часто можуть бути хорошими батьками, але нещасливим подружжям, яке не готове духовно зростати у цих стосунках: морально зріти, кріпнути, поступатися заради щастя всієї родини. Так, для суспільства стає звичним «тато вихідного дня», який у такий спосіб виконує батьківську місію, намагається компенсувати свою відсутність у сім'ї.

Більшість дітей переживає розлучення надзвичайно боляче, воно викликає різні психоемоційні порушення: страхи, тривоги, розпач, смутні почуття і думки. Іноді їхню стурбованість можна порівняти з переживанням втрати (смерті) когось із батьків. Навіть найбільш виправдане

розлучення може стати для дитини стресогенним потрясінням, викликати неблагополучні наслідки, прояви яких іноді тривають значний час і проявляються у зрілому віці. Зростання насильства і злочинності у сфері сімейно-побутових взаємин, розлучення активізують психоемоційну дезадаптацію дітей, оскільки у формуванні особистості потужну роль відіграє атмосфера внутрішньо-сімейного життя, дитячо-батьківські взаємини. Сімейні умови, включаючи соціальний стан, рід занять, матеріальне забезпечення та рівень освіти батьків значною мірою моделюють життєвий сценарій дитини, смисложиттєві цінності; патерни психологічної прив'язаності та емоційної близькості; конструкти / деструкти «Я-образу» та «Я-концепції», як регуляторів подружніх взаємин.

**Мета статті** передбачає теоретико-методичний аналіз проблеми впливу розлучення батьків на особистісне зростання дітей, специфіку порушення психосоціальної адаптації підлітків до усталеного способу життя після розлучення; емпіричне вивчення дезадаптаційних проявів поведінки підлітків; пошук ефективних засобів стабілізації психоемоційного стану дезадаптованих підлітків та психоконсультативної взаємодії.

**Теоретичне підґрунтя.** Вивчення наукових джерел свідчить, що основна увага приділяється специфіці впливу розлучення на подружжя та їхню модель поведінки у майбутньому (А. Варган, Н. Давидюк, В. Лисенко, А. Співаковська, Л. Шнайдер). Аналізуються причини, зовнішні фактори та внутрішні детермінанти розлучень (В. Костів, Л. Ковальчук, В. Котирло, А. Макаренко, О. Максимович, М. Стельмахович, І. Мар'яно). Учені країн СНД (Г. Воронцова, С. Зеленчукова, О. Неделіна, К. Кузнецова, К. Нартова-Бочавер, Б. Нусхаєва) розкривають психологічні та соціальні фактори дестабілізації подружнього життя. Водночас, значно рідше досліджуються проблеми особистісного зростання та

соціалізації дитини в умовах розлученої сім'ї. Американські дослідники М. Геллергер (M. Gallagher), Ф. Додсон (F. Dodson), Д. Попеноу (D. Popenoe), Дж. Елстайн (J. Elstain), С. Макланахан (S. McLanahan), М. Деніелс (M. Daniels) активно вивчають проблеми функціонування неповних сімей та родин, які сформувалися вразі.

Варто відзначити, що сьогодні недостатньо уваги приділяється проблемам впливу процесу розлучення на психоемоційний стан дитини підліткового віку, її психосоціальної адаптації до життєвих реалій, які пов'язані з розпадом родини: зміна місця проживання чи школи; вихід з референтної групи і розлучення з друзями; навчальна і соціальна пасивність; втрата інтересу до позашкільних занять музикою, спортом, творчістю, ІТ-технологіями тощо; труднощі адаптації до нових соціальних умов розвитку; поява асоціальних проявів у поведінці тощо. З огляду на спектр окреслених питань соціально-психологічного спрямування, у запропонованій статті актуалізована проблема психосоціальної дезадаптації підлітків, які пережили розлучення батьків і потребують психоконсультативного супроводу.

У підлітковому віці завершуються основні структурні та функціональні зміни у мозку, пубертатні трансформації, що достеменно відображаються на психоемоційному стані підлітків. Все це спричиняє нестабільність поведінки та активності підлітків, які переживають «критичну», «переломну» фазу, коли підліток опиняється на фіналі дитинства і на старті дорослості. Її передумовою є руйнування старої структури особистості, системи переживань, світоглядної парадигми та смисложиттєвих цінностей. Ключовою причиною загострення кризового стану підлітків, на нашу думку, є факт того, що дорослі не переглядають і не коригують систему власних ставлень до підлітка, його прагнення до нових форм взаємодії, самопрояву та самовираження.

Суттєві кризові тенденції полягають у глибоких якісних змінах психічного

розвитку підлітка, його внутрішнього світу, а не лише у зовнішніх проявах та поведінкових стратегіях. Сучасному підлітку притаманні певні психосоціальні ознаки *кризового стану*:

➤ *навчальна демотивація* – зниження результативності навчання, а також спроможності підлітка до учіння, навіть тих предметів, у яких раніше виявляв обдарованість і демонстрував успіхи, іноді це зумовлено переходом від конкретного до логічного мислення;

➤ *важковиховуваність підлітка* – проявлення негативізму на всіх рівнях комунікації: він ніби «віддаляється», дистанціюється від оточуючих, стає схильним до конфліктів, порушень дисципліни; у нього часто виникає внутрішнє занепокоєння, невдоволення, прагне самотності та самоізоляції. Апогей кризи виявляється у хронічній некерованості дитиною та утрудненні виховних впливів;

➤ *ускладнення дитячо-батьківських взаємин* – стосунки з батьками набувають проблемного характеру: підліткам здається, що їх ніколи не зрозуміють і не приймуть як повноцінних дорослих. Контроль, опіку сприймають як обмеження свободи, насилля, придушення волі «дорослої» особистості.

Так званий *когнітивний дисонанс* особистісного зростання підлітка супроводжується суперечностями, знеціненням, що набирає негативної тенденції, скоріш у результаті швидкої руйнації, аніж творчої трансформації психічної інтеріоризації. Підліток не стільки здобуває, скільки втрачає з надбаного ним раніше, що надзвичайно насторожує батьків і педагогів. Звісно, що дорослість підлітків є суб'єктивною, проявляється в емансипації від батьків, новому ставленні до навчання, романтичних стосунках, зовнішньому вигляді та манері одягатися і поводитися. Взаємостосунки підлітків з членами родини також набувають якісно нового змісту. Так, на думку М.О. Докторович [5], міжособистісні стосунки у родині, їхній вплив на формування особистості та

поведінку дітей залежить від стабільності сімейного середовища, що є провідним фактором психоемоційної урівноваженості і психічного здоров'я дитини, у цілому, процесів його *соціалізації та адаптації*.

У процесі соціалізації підлітка суттєве значення має стиль виховання в родині, і, взагалі, її здатність до виховування. Першочергово, такий вплив на дитину здійснюють батьки, тому цілісність і благополуччя сім'ї обумовлено взаємостосунками на різних рівнях функціонування родинної системи.

Учені О. Кірьянова, В. Юницький, Л. Ковальчук виокремлюють такі *типи взаємостосунків батьків і дітей* [6]:

1) оптимальні дитячо-батьківські взаємини;

2) підвищений інтерес батьків до дітей, розділення їх інтересів, включеність у їхню життєдіяльність,

3) батьки надто переймаються проблемами дітей, тому діти менше проявляють бажання ділитися з батьками, що спричиняє взаємне невдоволення;

4) діти більшою мірою відчують бажання поділитися з батьками, чим ті проймаються інтересами і заняттями дітей;

5) поведінка, життєві прагнення дітей викликають у родині конфлікти;

6) батьки не цікавляться інтересами дітей, а діти не відчують бажання ділитися з ними, протиріччя поступово переростає у конфлікти, взаємне відчуження та конфронтацію, яка зберігається і в подальшому житті.

У сім'ях, де взаємини батьків і дітей характеризуються байдужістю, лицемірством, підліток важко оволодіває позитивним соціальним досвідом. Дитина у такій сім'ї рано втрачає прагнення спілкуватися з батьками. Це тривожний симптом, який свідчить, що майже 40 % підлітків не відчуває потреби і бажання ділитися власними думками з батьками [3, 13].

У дослідженнях А. Келам визначено, що у 89,4 % підлітків у сім'ях з дезорганізованими стосунками виявлено почуття страху, відсутність навичок культури спілкування, озлобленість, протиріччя інтересів; у 58,7 % – сором за

батьків, що призводить до втрати батьківського авторитету, їх знецінення та зневаги. Аналізуючи навчальну мотивацію та показники успішності підлітків з проблемних сімей, вчені виявили, що 57,6 % підлітків систематично порушує шкільну дисципліну, 63 % – є другорічниками, 91,7 % – не проявляє стійкого інтересу до навчання та суспільно-громадської діяльності [7]. Соціалізацію підлітка дослідники розуміють як утілення в окремому суб'єкті тієї соціальної реальності, в яку він «занурений». Адже кожен підліток – це суб'єкт, реально діюча особа, котра у спільній з іншими суб'єктами діяльності організовує, визначає і конструює процес власної соціалізації (М. Вебер, Г. Лейбніц). Бути соціалізованим означає бути залученим до норм і цінностей суспільства, володіти вміннями досягати власних цілей без неусвідомленого нанесення шкоди іншим людям (С. Розум).

Сучасні соціальні психологи тлумачать соціалізацію як безперервну адаптацію людини до оточення; комунікацію, під час якої, особистість здатна брати участь в узгоджених діях на основі загальноприйнятих норм і принципів (Г. Андреева, І. Мартинюк, Л. Орбан-Лембрик). Соціалізація постає як процес передачі підлітку соціального досвіду, який містить суспільні уявлення, ідеали, цінності та норми, алгоритми форм поведінки, з метою формування у неї необхідної сукупності соціальних ролей (Н. Лавриченко); пристосування особистості до навколишнього середовища для подолання суперечностей, що постають перед нею у соціальному житті (Б. Вульф). Цей процес нерозривно пов'язана з індивідуалізацією особистості: не існує однакових процесів соціалізації, індивідуальний досвід кожної особистості є унікальним і самотутнім.

Соціальна адаптація підлітка є однією з форм його соціалізації. Ми розглядаємо психологічний розвиток підлітка у площині саме його психосоціальної адаптації як суб'єкта, через призму узгодження інтересів, реалізацію власних потенцій, успішне

функціонування, здатність та прагнення до самоактуалізації. Сучасні психологічні дослідження підтверджують, що є підлітки, які прагнуть втекти від контакту з дійсністю, занурюються у світ власних переживань, замикаються в собі. Водночас, більшість із них прагне органічно й «безболісно» вписатися у навколишнє соціальне середовище. Адаптація є усвідомленим процесом: першочергово, підлітком освоюються стійкі властивості соціального середовища, типові способи соціальної поведінки. В основному – це зовнішні форми адаптації. Головне полягає в тому, що приймається система цінностей правил і вимог певного соціального оточення. Розуміння підлітком своєї соціальної ролі і статусу, відчуття загальної психологічної задоволеності середовищем у цілому – це показники успішної адаптації.

Сталість і непохитність адаптаційного процесу дитини у першу чергу забезпечується батьками, сила яких акумулюється у злагоджених подружніх взаєминах, родинних традиціях, що є плідним підґрунтям для зростання дитини, як повноцінної і самодостатньої особистості. Сім'ї, як провідному інституту соціалізації дитини, присвячено багато досліджень, серед них фундаментальні праці геніальних педагогів А. Макаренка, В. Сухомлинського, С. Шацького та сучасних вітчизняних психологів І. Бех, І. Кон, А. Мудрик, В. Семенова, В. Поліщук, Є. Потапчик та ін. Саме родина виконує роль «організатора» «стабілізатора», який приводить у конструктивну систему численні форми взаємодії, впорядковує будь-які дисгармонійні явища у соціумі, в яких часто опиняється і підліток, спричиняючи напруження у психоемоційному стані підлітка.

Поділ родини чи розлучення, навіть коли це відбувається мирно і цивілізовано, неодмінно викликає у дітей сильні переживання. Підліток, як ніхто інший, відчуває відсутність одного з батьків, навіть якщо відкрито не виражає свої емоції і почуття. Вихід із сім'ї підліток

сприймає як відречення (зраду, втечу). Наукові дослідження [2, 4, 9] свідчать, що якщо після розлучення батько регулярно відвідує підлітка, проявляє свою любов і великодушність, то це приводить до змішаних почуттів, стає незрозумілим. Крім того, іноді він з недовірою й образою буде ставитися до матері. Якщо ж батько тримається відчужено, не проявляє особливої турботи, то підліток іноді відмовляється від зустрічей і спілкування з батьком, що у результаті може поглиблювати почуття образи чи провини.

Коли батьки охоплені бажанням помсти один одному, вони підривають психологічну опору, порушує внутрішню рівновагу. Підліток, скориставшись ситуацією розлучення, іноді вдається до маніпулятивного спілкування і шантажу, зіштовхуючи батьків один із одним у змаганні проявляти любов до нього. Таким чином, змушує їх доводити свою любов через задоволення його примх і забаганок, що у результаті спричиняє невдоволення, образи, інтриги, провокує нову хвилю з'ясування стосунків чи конфлікту. Подібні ситуації вимагають психоконсультативної взаємодії на всіх рівнях комунікації.

Очевидно, що будь-які сімейні конфлікти у тому числі й розлучення, незалежно від віку й індивідуальності дитини, об'єднують одне: неможливість для батьків відмовитися від звичних, зафіксованих стереотипів у стосунках з дитиною; змінити систему оцінок її поведінки, стиль виховання. Ми вбачаємо у розлученні зміну балансу сил, що підтримують і руйнують шлюб. До підтримуючих факторів можна віднести морально-психологічну і фінансово-побутову зацікавленість одне в одному, задоволеність шлюбно-сімейними взаєминами, а також повага до соціальних норм, традицій тощо. До факторів, що руйнують шлюб, у першу чергу відносимо взаємне невдоволення та ворожість, антипатію, роздратування, відразу. Зовнішні фактори також стимулюють розвиток і загострення внутрішньосімейних конфліктів

(неприємності на роботі, протиріччя з родичами та сусідами тощо).

У підлітка до переживань з приводу «втрати» батька додається біль від усвідомлення того, що він сам особисто не є важливим і достатньо любимим, щоб «утримати» батька в сім'ї, незважаючи на його конфлікти з матір'ю. Усвідомлення своєї другорядності у житті батька, своєї безпорадності завадити тому, що батько його покидає, призводить до того, що почуття смутку перетворюється на гнітючу ненависть. Гнів, лють, розпач можуть бути спрямовані на обох батьків через те, що вони свої інтереси визнали важливішими. Ці почуття можуть бути спрямовані як на батька, який покинув сім'ю заради іншої жінки, так і на маму, яка не вміла поводитися так, щоб батько не шукав іншої жінки. У такій ситуації руйнується цілісність і стабільність внутрішнього світу дитини-підлітка, що заснована на можливості відчуття людської довіри і любові, прищепленого матір'ю, та на формуванні ставлення до суспільства, демонстрованого батьком.

За результатами досліджень виявлено, що найгостріша реакція підлітків на розлучення батьків проявляється у перші 6 місяців [11]. У дитини настільки тісний зв'язок з батьками, що практично будь-які зміни в їхніх взаємостосунках спричиняють загрозу для виникнення у дитини захворювання різного характеру [13]. Численними дослідженнями доведено, що психофізичний стан підлітка є показником взаємин його батьків. До того ж хворобливі психологічні прояви у дитини можуть бути єдиним індикатором сімейної дезорганізації. Своє життя після розлучення батьків підліток тісно пов'язує із суб'єктивним сприйняттям власного найближчого і віддаленого майбутнього саме у негативному ракурсі.

Спостереження показують, що підлітки по-різному реагують на розлучення батьків, переживають надзвичайно широку палітру негативних емоцій: гнів, стид, вину, заперечення, осудження, страх, невпевненість, меншовартість, горе, депресію, відчуження, самотність, що, однозначно,

«вибивають з колії» підлітка, тобто з нормального ритму і стилю життя, порушують природні процеси його психосоціального становлення.

Отже, розлучення є психотравмуючим фактором, що дестабілізує життя всіх членів родини, особливо дітей підліткового віку. *Десоціалізація (дезадаптація)* – це зворотний щодо соціалізації процес, який характеризується відчуженням особистості від соціально значущої групи людей (родини, класу), входженням її в асоціальні чи антисоціальні неформальні групи [7]. Процес десоціалізації вказує на те, що на певному етапі життя відбувається деформація психосоціалізації особистості (здебільшого під впливом негативних факторів), результатом якої є руйнація попередніх позитивних надбань: норм, цінностей, установок, переконань і життєвих принципів та, іноді, асоціальна спрямованість на засвоєння девіантних патернів поведінки.

*Дезадаптована особистість* підліткового віку втрачає здатність оволодівати та виконувати відповідну роль при входженні у нову соціальну ситуацію розвитку. Такий стан супроводжується невдоволенням своїм становищем у групі, зниженням статусу, «втратою» індивідуальності, власного «Я», формуванням негативної «Я-концепції». У результаті порушується соціальна комунікація, знижується емоційний інтелект, посилюються внутрішньоособистісні конфлікти. Як правило, внутрішній конфлікт особистості між її статусом та домаганнями може спровокувати асоціальні прояви поведінки. Юна особа, якій бракує життєвого досвіду зрозуміти наміри і вчинки дорослих, перебуває у надзвичайно пригніченому стані, що спричиняє порушення психосоціальної адаптації до звичного устрою шкільного, позашкільного та особистого життя. Повернення підлітка до звичного стабільного життя є цілеспрямованою метою психоконсультативної взаємодії [3].

**Методи дослідження.** Теоретичний огляд проблеми потребує емпіричного

підтвердження деструктивного впливу факту розлучення батьків на психосоціалізацію підлітка, пошуку ефективних методів надання психологічної підтримки засобами консультативного супроводу підлітка. *Психодіагностичний етап* дослідження ґрунтувався на відповідних організаційно-методичних засадах, з огляду на специфіку делікатності проблеми розлучення: у ході емпіричного вивчення підлітка важливо дотримуватися морально-етичних принципів і враховувати психоемоційний стан дитини на момент обстеження. Підлітки по-різному ставляться до розлучення, тому діагностична робота повинна мати індивідуальне, особистісно зорієнтоване спрямування. У ситуації, коли підліток приховує факт розлучення від однокласників, педагогів, друзів, то це ускладнює взаємодію з ним. Практичному психологу варто проявити особливий професіоналізм і майстерність у пошуку підходу до виконання діагностичної роботи. До того ж, іноді психологу доводиться взаємодіяти як з учнівським колективом підлітка, так і з батьками, які розлучаються.

Зазначимо, що підліток вирізняється підвищеною потребою у самопізнанні, що варто враховувати при виборі методик. Цей факт сприяє застосуванню тестів, які дають змогу одержати їм цікаву інформацію про себе. У ході діагностування індивідуальні дані підлітка порівнювалися з віковими нормами та передбачався можливий вплив суб'єктивних установок на результати тестування. Тести проводилися у звичних для них умовах (на заняттях з різних предметів, заняттях з психології, виховних годинах, факультативах).

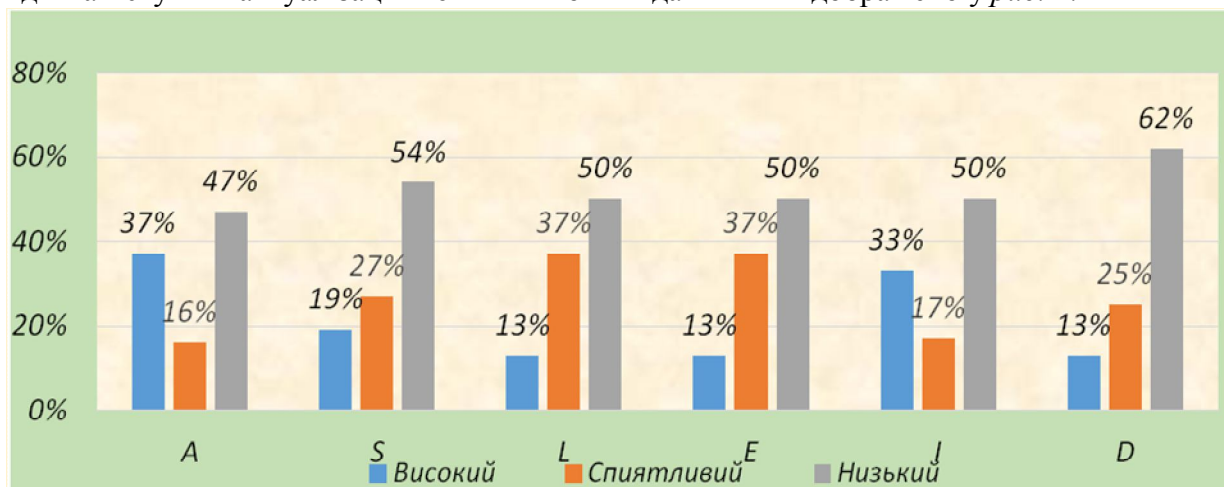
З метою наукового підтвердження теоретичних фактів щодо порушення психосоціальної адаптації підлітків, які пережили розлучення батьків, застосовувалися наступні емпіричні *методи дослідження* [3, с. 61-62]. Основним діагностичним методом у нашому дослідженні виступив тест «Соціально-психологічна адаптація підлітка» (К. Роджерс, Р. Даймондт), в

основу якого покладена концепція взаємостосунків людини з оточенням та з собою, як суб'єктом власного розвитку, здатного відповідати за свою поведінку у різних ситуаціях. Методика сприяла виявленню особливостей адаптаційного процесу підлітка, який переживає розлучення батьків та опинився у новій соціальній ситуації. Показниками адаптації є інтегральні показники: «здатність пристосуватися до нових умов», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність», «прагнення домінувати».

Окрім специфіки психосоціальної адаптації важливо було дослідити загальний психоемоційний стан підлітка за допомогою опитувальника САН (самопочуття, активність, настрій), авторами якого є колектив учених медичного інституту ім. І.М. Сеченова. Підліток методом самооцінювання описував свій психофізичний стан, відмічав ступінь актуалізації тієї чи іншої

характеристики свого самопочуття та настрою.

**Результати і обговорення.** У результаті застосування описаних методик було виявлено певні ознаки порушення психосоціальної адаптації підлітків, які пережили розлучення батьків. До емпіричного дослідження було залучено учнів підліткового віку 5-8 класів шкіл Волинської області, у кількості 31 особи. З етичних міркувань діти з розлучених сімей не виділялися в окрему групу для тестування. Дослідженням було охоплено всіх підлітків (92 особи). Аналіз та інтерпретація отриманих даних здійснювався за принципом диференціації, окрема увага приділялася результатам тестування дітей, які переживають чи пережили (найближчим часом) розлучення батьків. Вивчення соціально-психологічної адаптації підлітків до звичного укладу та образу життя здійснювалося шляхом аналізу рівня прояву показників, кількісні дані яких відображено у рис. 1.



**Рис. 1. Емпіричні показники особливостей психосоціальної адаптації підлітків**

**Адаптація (A).** Майже половина вибірки продемонструвала, що пристосовуватися до реальної ситуації проходить достатньо складно. Процес дорослішання здійснюється у нестабільних умовах сімейного життя (конфліктна взаємодія членів родини, емоційна холодність між батьками, напруження сімейної атмосфери), і це далеко не повний перелік деструкцій, які вносять розлучення.

**Самоприйняття (S)** є фундаментальною основою формування позиції підлітка, без якої подальший

процес соціалізації та адаптації ускладнюється, а інколи стає неможливим, оскільки сутнісний зміст соціалізації відображається у русі від самоприйняття, рефлексії, самооцінки, самоствердження до самосвідомості, соціальної відповідальності, інтеріоризації соціальних мотивів, самореалізації, суб'єктивного усвідомлення себе членом родини, особистістю, громадянином.

**Прийняття інших (L)** базується на тому, що підлітки з розлучених родин нелегко знаходять спільну мову з іншими, особливо з членами родини зі сторони

## Питання психології

батька. Підлітки відчувають загрозу і порушення зони комфорту у комунікації з людьми, які дотичні до процесу розлучення їх батьків. Порушення комунікативної взаємодії підлітки відмічають на всіх рівнях (школа, референтна група, соцмережі) у полярних проявах: гіперконтактність і надокучливість або ж замкнутість і відчуженість – обидва стани є дискомфортними.

*Емоційна комфортність (Е)* є індикатором емоційного благополуччя підлітка, що підживлює самооцінку та почуття власної гідності, формує навички самоконтролю, виваженість та орієнтацію на успіх у досягненні цілей. Цей показник символізує ресурсний стан, який допомагає прийняти життєві випробування, витримати труднощі й адаптуватися до реальної ситуації.

*Інтернальність (І)* є інтегральною якістю особистості підлітка, це показник здатності приймати відповідальність за події, реалізовувати активну життєву позицію і досягати успіху у різноманітних життєвих ситуаціях. Висока інтернальність свідчить про достатній рівень пристосування. Підліток усвідомлює, що його життя залежить від нього самого, він має можливість змінювати середовище і впливати. Йому так само притаманне адекватне сприйняття навколишнього світу і легка адаптація. У ситуації розлучення деякі підлітки розділяють

відповідальність за розпад родини, вбачають у цьому частково і свою провину.

*Прагнення домінувати (D)* розглядається як альтернативний варіант психосоціальної адаптації: незначущий зв'язок з адаптивністю, тенденція до негативної кореляції зі шкалами прийняття себе та інших. Якщо найтиповішими є просоціальна орієнтація та прагнення домінувати, то у разі низького рівня адаптивності можливими є 3 стратегії: уникання, прагнення домінувати або прийняття – толерантність. У разі надвисокого рівня адаптивності виразнішим є зв'язок адаптивності з прагненням домінувати.

Отже, показники соціально-психологічної адаптації у дітей з розлучених родин перебувають на низькому рівні прояву і потребують додаткової психоконсультативної взаємодії з активізації здатності підлітків прийняти ситуацію. Низька адаптивність підлітка до обставин, які складаються у його родині, спричиняє пригнічений психоемоційний стан. Дослідження емоційного стану здійснювалося за методикою САН, емпіричні кількісні показники відображено на рис. 2.

Психоконсультативна взаємодія з підлітком у ситуації розлучення батьків, вибудовується з урахуванням його самопочуття, активності та настрою.

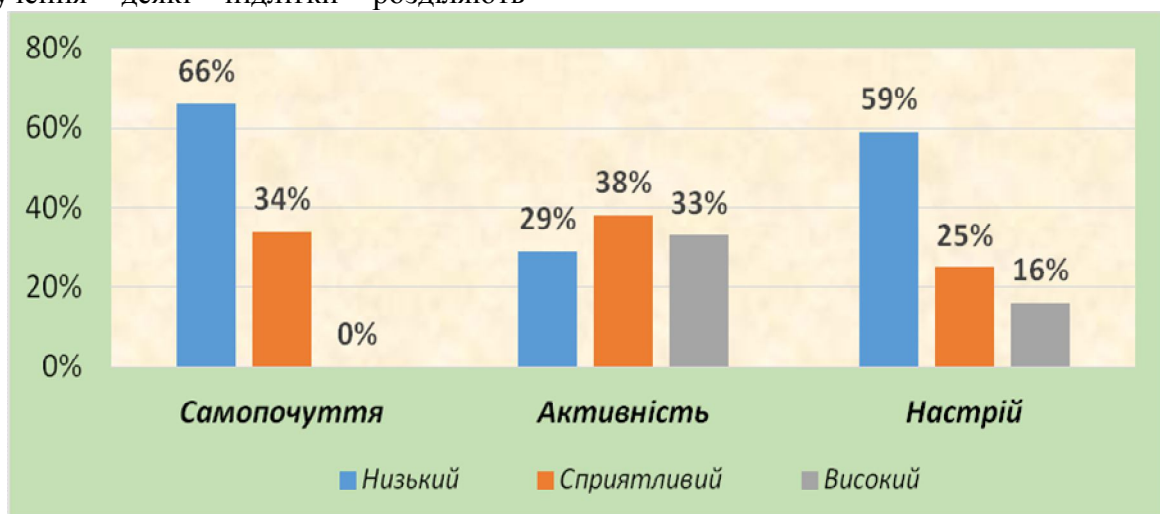


Рис. 2. Емпіричні показники психоемоційного стану підлітків у ситуації розлучення батьків



На основі представлених кількісних даних можна скласти характеристику показників психоемоційного стану.

*Самопочуття* акумулює сукупність суб'єктивних відчуттів дитини. Відбувається прояв особливостей фізіологічного та психологічного комфорту. Інтерпретація результатів свідчить про те, що самопочуття представлено деякою узагальнюючою характеристикою. В основному це виявляється у станах бадьорості, екзальтації, нездужанні та апатії. Суміжні з цими станами емоції і відчуття викликають дискомфорт у різних частинах тіла: головна біль, м'язова слабкість, спазми у ШКТ тощо.

*Активність*, рухливість, діяльність є загальною характеристикою підлітка у стані психологічної адаптації. При цьому динаміка полягає в тому, щоб перетворювати або підтримувати життєважливі взаємини із мікро- та макросоціумом. Активність безпосередньо пов'язана з тим, яким чином відбувається прогнозування розвитку подій. Це стосується самого середовища, а також положення підлітка в ньому. Крім того, це сфера прояву темпераменту підлітка. Активність визначається широтою взаємодії підлітка і навколишнього середовища (соціального, фізичного). Цей параметр продукує самопочуття, яке відповідає таким характеристикам як інертність, пасивність, спокій, ініціативність, імпульсивність та бадьорість.

*Настрій*. Ця якість представлена тривалими емоційними станами підлітка, для яких характерна стійкість. Діагностика передбачає оцінювання емоційного фону, що характеризує пригнічений або піднесений настрій. Емоційний фон являє собою реакцію на наслідки подій, які пов'язані з розлученням батьків. Це стосується і їх значення для очікувань, життєвих планів та інтересів. При цьому важлива чітка ідентифікація стану. Респондентам притаманний стан нудьги, смутку і роздратування. Важливим є присутність емоційного відгуку на будь-які дії і події. Зауважимо, що вплив на підлітка подій, пов'язаних з розлученням, не завжди можна передбачити. Так, на перший погляд, трагічні події можуть бути менш

травмуючими для одного підлітка і навпаки – для іншого; лояльні і більш демократичні обставини розлучення можуть менш драматично відобразитися на дитині.

Наступний етап нашої роботи передбачав організацію *психоконсультативної взаємодії* як системи психологічного супроводу у комунікативній тріаді «батьки-підліток-педагоги» на засадах особистісно і проблемно орієнтованого психоконсультування.

*Мета психоконсультативної взаємодії* полягає у психосоціальної підтримці функціонування розлученої сім'ї, забезпеченні сприятливих умов життєдіяльності підлітка, який переживає (пережив) розлучення батьків і потребує психологічного супроводу в активізації адаптивних здібностей до реальної ситуації життя. Адаптивність підлітка детермінується розвитком і задоволенням його потреб, формуванням психосоціальних навичок, конгруентним прийняттям реалій власного життя та здатності оптимістично моделювати саморозвиток.

Психокорекційна взаємодія з підлітками передбачала виконання таких *завдань*: забезпечення емоційного комфорту і настрою дітей; корекція небажаних особистісних проявів поведінки підлітків у школі і вдома; розвиток просоціальної спрямованості та соціального інтелекту; гармонізація внутрішньосімейних стосунків; позитивна динаміка дитячо-батьківських взаємин; моделювання перспективи сімейних стосунків.

Зауважимо, що консультативна взаємодія допомагає визначити індивідуальні труднощі адаптаційного процесу підлітка, діагностувати домінуючу сферу психічного реагування дитини: психоемоційну (тривожність за майбутнє); психофізичну (астенія, лінь); емоційно-вольову (демотивація розвитку); когнітивну (апатія пізнання); мотиваційну (дифузність інтересів, потреб і бажань). Звісно, що неможливо встановити чітку градацію, однак можливо визначити пріоритетні напрями психокорекційного впливу.

Консультативна взаємодія передбачала впровадження *корекційно-розвивальної програми* «Психосоціальна адаптація

підлітка у ситуації розлучення». Програма містила цикл тренінгових занять з використанням різних психологічних засобів: психологічні вправи та ігри (психогімнастичні, рухливі, рольові, релаксаційні) на знайомство, доброзичливість та довір'я; психоедукаційний сегмент взаємодії (бесіди, «брейнстормінг», перегляд відео-роликів, «лікбез»); психорозвиток (саморозкриття глибини «образу Я», розширення світогляду, палітри особистісного вибору і дій); психокорекційний сегмент взаємодії (арт-терапевтичне самовираження, рефлексивні вправи на активізацію самоусвідомлення); самодіагностика (методи самопізнання); релаксаційні вправи та домашні міні-практики.

*Основні етапи впровадження.* Реалізація психокорекційної програми передбачала 2 дві серії психоконсультативної взаємодії: перша серія спрямована на покращення взаємин між підлітком і батьками; друга серія – на вироблення ефективної стратегії психосоціальної адаптації.

Перебудова негативних внутрішньосімейних стосунків дорослих і дітей, створення сприятливих умов для здійснення ефективної педагогічної взаємодії сім'ї і школи, продукують нові можливості доцільності застосування виховного потенціалу батьків і учителів на благо дитини. Подібна сумісна взаємодія будується на принципах добровільності, вмотивованості (зацікавленості) та гуманності (товариськості), які конструюють взаємини у системі «батьки – діти – учителі», сприяють взаєморозумінню, взаємодовірі та взаємоповазі. Такий підхід дозволив виявити труднощі взаємодії та психологічні блоки психосоціальної адаптації підлітка.

Тренінгова психокорекційна робота сприяла зниженню негативних переживань та мобілізації психічних ресурсів підлітка. Індивідуальні консультації були націлені на стабілізацію емоційних переживань дитини, а групові – на забезпечення оптимальних умов для навчання, взаємодії та самовираження.

У процесі взаємодії зі шкільним психологом стало відомо, що більшість

таких учнів, порівняно з дітьми, що живуть у повних сім'ях, в яку з часом прийшов другий родителю (вітчим чи мачуха), більш гармонійно розвиваються: рідше спізнюються і пропускають заняття, мають вищі середні оцінки, ініціативніші до громадських доручень, менше зауважень і більше позитивних відгуків учителів. Однак, встановити чіткого причинно-наслідкового зв'язку між складом сім'ї дитини та її успіхами у навчанні не вдалося і є предметом іншого дослідження.

**Висновки.** Таким чином, спеціально організована психоконсультативна взаємодія з підлітками у ситуації розлучення батьків сприяла розвитку їх адаптивних навичок, продуктивної комунікації, конфліктологічної грамотності та зниженню дезадаптації. Отриманий досвід роботи з власними негативними почуттями (гнівом, тривожністю, образами) стимулював розвиток емоційного інтелекту, розширення ефективних копінг-стратегій та способів їх реалізації у складних ситуаціях. У підлітків сформувалося адекватне ставлення до подій та толерантне ставлення до особливостей інших людей, зокрема, батьків. Підлітки також оволоділи навичками релаксації, уміннями засобами арт-терапії вивільнювати емоційне напруження, що стабілізувало психоемоційний стан, сприяло посиленню почуття власної гідності та поважне ставлення до старших (батьків, педагогів).

Психосоціальна адаптація визначає місце особистості у суспільстві та якісне виконання обраних нею соціальних ролей: потенційних шлюбних партнерів, фахівців та свідомих громадян. Проблемність неадаптованої людини свідчить не тільки про її психоемоційну нестабільність, особистісну дисгармонію, але й про «проблемний» стан такого суспільства. Перспективи подальших досліджень стосуватимуться виокремлення психологічних чинників підвищення стресостійкості особистості підліткового віку, що передбачає серію емпіричних досліджень Я-концепції підлітка, його ставлення до навчання, однолітків та відчуття приналежності до референтних груп.

### Список використаних джерел

1. Беляєва О. Поговоримо про життя після розлучення батьків. *Психолог*. 2009. № 14. С. 16-19.
2. Вальчишена С. Розлучення батьків очима дитини. *Соціальний педагог*. 2012. № 10. С. 40-49.
3. Герасіна С.В., Люшук А.С. Розлучення батьків як чинник соціально-психологічної дезадаптації підлітків. *Перспективи розвитку сучасної психології*: зб. наукових праць Переяслав-Хм., 2018. Випуск 2. С. 55-64.
4. Груша М. Як допомогти пережити розлучення батьків? *Голос України*. 2013. № 15. С. 13.
5. Докторович М. О. Соціально-педагогічна робота з дітьми з неповних сімей: навч.-метод. посібн. для студ. ВНЗ. Київ: Ленвіт, 2010. 152 с.
6. Ковальчук Л. Особливості становлення майбутнього сім'янина в умовах неповної сім'ї. *Обрії*. Київ, 2013. №1. С. 18-25.
7. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.
8. Кошонько Г. А. Особливості психологічного консультування сім'ї в кризовій ситуації розлучення. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 112-128.
9. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус*. 2021. Випуск 21. С. 262-267.
10. Слюсар Л. І. Розлучення в Україні в демографічному вимірі: минуле і сучасність. *Демографія та соціальна економіка*. 2014. № 2. С. 78-89.
11. Старцева С. Особливості дітей у розлучених сім'ях: проблема й аспекти вивчення. *Соціальний педагог*. 2013. № 5. С. 31-32.
12. Степико В. П., Гребеннікова Н.В. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Випуск 15. С. 73-80.
13. Суятинова К. Е. Психолого-педагогическая помощь детям дошкольного возраста, которые пережили развод родителей: автореферат. Кривий Ріг, 2016. 48 с.
14. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.

### References

1. Bieliaieva O. Pohovorymo pro zhyttia pislia rozluchennia batkiv. [Let's talk about life after parental divorce] *Psykhologh*. 2009. № 14. S. 16–19. (in Ukrainian)
2. Valchyshena S. Rozluchennia batkiv ochyma dytyny. [Divorce of parents by the eyes of child]. *Sotsialnyi pedahoh*. 2012. № 10. S. 40–49. (in Ukrainian)
3. Herasina S.V., Liushuk A.S. Rozluchennia batkiv yak chynnyk sotsialno-psykhologichnoi dezadaptatsii pidlitkiv. [Divorce of parents as a factor of socio-psychological maladaptation of adolescents] *Perspektyvy rozvytku suchasnoi psykhologhii*: zb. naukovykh prats Pereiaslav-Khm., 2018. Vypusk 2. S. 55-64. (in Ukrainian)
4. Hrusha M. Yak dopomohty perezhyty rozluchennia batkiv? [How to help to outlive the divorce of parents?] *Holos Ukrainy*. 2013. № 15. S. 13. (in Ukrainian)
5. Doktorovych M. O. Sotsialno-pedahohichna robota z ditmy z nepovnykh simei [Socio-pedagogical work with children from single-parent families]: navch.-metod. posibn. dlia stud. VNZ. Kyiv: Lenvit, 2010. 152 s. (in Ukrainian)
6. Kovalchuk L. Osoblyvosti stanovlennia maibutnoho simianyna v umovakh nepovnoi simi. [Features of the becoming of the future family member in a single-parent family] *Obrii*. Kyiv, 2013. № 1. S. 18-25. (in Ukrainian)
7. Korolchuk M. S. Psykhologhiia simeinykh vzaiemyn [Psychology of family relationships]. Kyiv: Nika-tsentr, 2011. 296 s. (in Ukrainian)
8. Koshonko H. A. Osoblyvosti psykhologichnoho konsultuvannia simi v kryzovii sytuatsii rozluchennia [Features of psychological counseling of the family in a crisis situation of divorce]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: Psykhologichni nauky*. 2017. № 1. S. 112-128. (in Ukrainian)
9. Ovod Yu. V., Ventseslavska T. I. Praktychni rekomendatsii rozluchenym liudiam shchodo zapobihannia ta podolannia simeinoi kryzy «povtorni shliub» [Practical recommendations to the divorced people in relation to prevention and overcoming of family crisis «remarriage»]. *Habitus*. 2021. Vypusk 21. S. 262-267. (in Ukrainian)
10. Sliusar L. I. Rozluchennia v Ukraini v demografichnomu vymiri: mynule i suchasnist. [Divorce in Ukraine in the demographic dimension: past and present]. *Demografiia ta sotsialna ekonomika*. 2014. № 2. S. 78–89. (in Ukrainian)

11. Startseva S. Osoblyvosti ditei u rozluchenykh simiakh: problema y aspekty vyvchennia. [Features of children in divorcee families: problem and aspects of study]. Sotsialnyi pedahoh. 2013. № 5. S. 31-32. (in Ukrainian)
12. Stepyko V. P., Hriebiennikova N.V. Rozluchennia yak ryzyk suchasnykh shliubno-simeinykh vidnosyn [Divorce as risk of modern marriage-family relations]. Mizhnarodnyi naukovi forum: sotsiologhiia, psykholohiia, pedahohika, menedzhment. 2014. Vypusk 15. S. 73-80. (in Ukrainian)
13. Suiatynova K. E. Psixologo-pedagogicheskaya pomoshh' detyam doshkol'nogo vozrasta, kotory'e perezhili razvod roditel'ej [Psychological and pedagogical assistance to children of preschool age who survived the divorce of their parents]: avtoref. Kryvyi Rih, 2016. 48 s. (in Russian)
14. Chepmen H. Piat oznak dobroj simi. Lviv: Svichado, 2014. 270 s. (in Ukrainian) [Five signs of a good family]

### Summary

**Herasina S.** PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

**Khomych H.** Candidate of Psychological Sciences, Professor Manager of Department of Psychology Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

### PSYCHOCONSULTATIVE INTERACTION WITH DISAPAPTED TEENAGERS IN THE SITUATION OF PARENTAL DIVORCE

**Introduction.** The article highlights the problem of socio-psychological adaptation of adolescents who have experienced parental divorce. The age peculiarities of the adolescent and crisis tendencies of his formation are revealed. The destructive manifestations of child-parent relations are analyzed. The psycho-traumatic impact of parental divorce on the psychosocial development and productive life of adolescents is substantiated.

**The purpose** of the article is to analyze the problem of the impact of parental divorce on the personal development of children, the peculiarities of the violation of psychosocial adaptation of adolescents in the context of parental divorce; empirical study of maladaptive behaviors of adolescents; search for effective means of stabilizing psycho-emotional maladapted adolescents and psycho-counseling interaction.

**Research methods.** The study of psychological adaptation of adolescents who have survived parental divorce was carried out using the following empirical methods: test «Sociopsychological adaptation of adolescents» (K. Rogers, R. Diamondt), which is based on the concept of human relationships with others, as an object of their own development, able to be responsible for their behavior in different situations. Indicators of adaptation are: «ability to adapt to new conditions», «self-acceptance», «acceptance of others», «emotional comfort», «internality», «desire to dominate». In addition to the specifics of psychological adaptation, it was important to investigate the general emotional state of the adolescent with the help of the questionnaire «Feeling. Activity. Mood».

**Research results.** The features of psychosocial maladaptation manifested in interpersonal communication of adolescents have been empirically studied. Destructive signs of adaptation to situations of socially significant spheres of a teenager's life. The program of psychological support of the teenager on the basis of personality-problem-oriented psychoconsulting in the process of interaction «child-family-school» is offered. The leading directions of correctional and developmental influence on adolescents are determined; methods of activating the adolescent's adaptive abilities are selected.

**Conclusion.** Psycho-counseling interaction with adolescents in a situation of parental divorce, contributed to the development of their adaptive skills, productive communication and conflict literacy. Gained experience working with their own negative feelings stimulated the development of emotional intelligence, effective coping strategies and ways to implement them in difficult situations. Adequate attitude to events and tolerant attitude to parents was formed. Mastering the skills of relaxation, art therapy to relieve emotional stress, stabilize the state, strengthen self-esteem and respect for elders.

**Prospects for further research** will be to identify psychological factors that increase the resilience of adolescents, which includes a series of empirical studies of the self-concept of adolescents, their attitudes to learning, peers and a sense of belonging to reference groups.

**Keywords:** teenager; child-parent relationship; parental divorce; teenager crisis; psychosocialization; desocialization; disadaptation; psychoconsultation; psychocorrection; personality adaptability.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.  
Received/Поступила: 16.04.22.