

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-46
Кав'як Вікторії Ігорівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії з психології
Вінничук Мирослава Вікторівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
практичний психолог
Козівського ліцею №2
Андрусишин Уляна Петрівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....	8
1.1 Психологічні особливості підліткового віку.....	8
1.2 Роль сім'ї в житті підлітка та особливості дитячо-батьківських стосунків.....	13
1.3 Вплив розлучення батьків на психоемоційний стан підлітків	17
1.4 Теоретичні моделі емоційної адаптації підлітків до розлучення батьків ..	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ	28
2.1 Опис методів дослідження та вибірки	28
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	33
2.3 Рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків, які пережили розлучення батьків	45
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний демографічний ландшафт України суттєво змінився за останні роки. За даними Міністерства юстиції, у 2024 році в державі було зареєстровано близько 150,2 тисячі шлюбів і 141,8 тисячі розлучень, що свідчить про фактичний паритет обох показників та збільшення кількості розлучень на 42 % порівняно з попереднім роком [38]. Хоча у 2025 році окремі індикатори вказують на часткову стабілізацію (приблизно 165 тисяч укладених шлюбів та 125 тисяч розлучень), шлюборозлучна динаміка лишається тривожною з огляду на стресогенні чинники воєнного часу: тривалу фізичну розлуку подружжя, мобілізацію, вимушену внутрішню та зовнішню міграцію, емоційну виснаженість сімей. Зростання абсолютної кількості розлучень неминуче розширює коло неповнолітніх, які переживають розпад батьківської сім'ї як значущу життєву подію.

Особливо вразливою категорією виступають підлітки, оскільки саме на цей віковий період припадають ключові завдання психосоціального розвитку: формування ідентичності та автономії від батьків, становлення цілісної Я-концепції, розвиток системи самоствавлення та побудова значущих міжособистісних стосунків. Накладання сімейної кризи на нормативні вікові виклики створює ризики порушення емоційної регуляції, зниження самооцінки, формування тривожної та депресивної симптоматики. За даними міжнародних епідеміологічних досліджень, поширеність великих депресивних епізодів серед підлітків сягає 8,3 % і пов'язана зі значними короткостроковими та довгостроковими наслідками для психічного здоров'я. Результати сучасних лонгітюдних досліджень свідчать, що емоційні та поведінкові проблеми у підлітків посилюються саме після розлучення батьків і можуть зберігатися до раннього дорослого віку [42; 47]. В умовах, коли українські підлітки одночасно перебувають у воєнній реальності та часто стикаються з реструктуруванням батьківської сім'ї, дослідження їхніх емоційних станів набуває не лише наукової, а й вираженої практичної значущості.

Психологічні аспекти впливу розлучення на дитячу та підліткову сферу досліджувалися у роботах М. Мушкевич, Л. Ковальчук, І. Стаднік, І. Хоржевської, А. Туровської, В. Степико, Т. Титаренко, М. Слюсаревського та інших вітчизняних авторів. У зарубіжному науковому полі ці питання представлені працями П. Амато, Б. Кейта, Е. М. Хетерінгтон, Дж. Уолерстайн, Дж. Б. Келлі та інших дослідників, які сформували теоретичний фундамент сучасних уявлень про адаптацію дітей до батьківського розлучення. Водночас бракує вітчизняних емпіричних досліджень, у яких би системно порівнювалися емоційні стани підлітків із повних і розлучених сімей із застосуванням сучасного валідованого україномовного психодіагностичного інструментарію. Це створює підґрунтя для дослідження, спрямованого на виявлення особливостей емоційних станів підлітків, які пережили розлучення батьків, із використанням сучасних валідованих психодіагностичних інструментів.

Об'єктом дослідження є емоційні стани підлітків.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційних станів підлітків, які пережили розлучення батьків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні особливості емоційних станів підлітків, які пережили розлучення батьків, та емпірично дослідити відмінності емоційного стану підлітків із розлучених і повних сімей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційних станів у підлітковому віці та чинників їх формування в умовах сімейної дезінтеграції.
2. Систематизувати теоретичні моделі емоційної адаптації підлітків до розлучення батьків.
3. Обґрунтувати психодіагностичний комплекс та провести емпіричне дослідження емоційних станів підлітків із розлучених і повних сімей.
4. Дослідити взаємозв'язок між особливостями сімейної ситуації після розлучення батьків та показниками емоційного стану підлітків.
5. Розробити рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків, які пережили розлучення батьків.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнювальних методів:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емоційних станів у підлітковому віці, психології сім'ї та розлучення, теоретичних моделей емоційної адаптації;

– *емпіричні*: авторська анкета для збору соціально-демографічних даних та характеристик сімейної ситуації; Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI); методика діагностики самопочуття, активності, настрою (САН); Опитувальник настрою та почуттів MFQ А. Ангольда та Е. Костелло (україномовна адаптація Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, 2012); Шкала самооцінки М. Розенберга (україномовна адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької, 2025);

– *методи математико-статистичної обробки даних*: описова статистика (середнє значення, стандартне відхилення, медіана, мінімальне та максимальне значення), U-критерій Манна–Вітні для порівняння двох незалежних вибірок, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для аналізу взаємозв'язків між показниками методик та змінними анкети.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням сервісу Google Forms. В опитуванні взяли участь 55 підлітків віком 14–17 років, з них 25 – підлітки з розлучених сімей (експериментальна група) та 30 – підлітки з повних сімей (контрольна група)

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання емпіричних даних практичними психологами закладів загальної середньої освіти, фахівцями психологічних служб та консультативних центрів для побудови індивідуальних і групових програм психологічного супроводу підлітків з розлучених сімей. Розроблені рекомендації можуть бути корисними для батьків, які проходять процес розлучення, класних керівників та соціальних педагогів. Запропонований психодіагностичний комплекс може застосовуватися як скринінговий інструмент для своєчасного виявлення підлітків групи ризику емоційного неблагополуччя.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів із підрозділами, висновків, списку використаних джерел у кількості 55 найменувань та додатків. Загальний обсяг тексту – 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

1.1 Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найбільш складних періодів розвитку особистості, для якого характерні значні зміни у психічній, емоційній і соціальній сферах. У сучасній психології відсутня єдина загальноприйнята схема вікової періодизації, оскільки межі окремих етапів розвитку можуть варіювати залежно від теоретичних підходів і критеріїв аналізу. Водночас більшість сучасних психологічних концепцій визначають підлітковий вік у межах приблизно 12–18 років, а окремі автори розширюють його до 20 років. Зокрема, у періодизаціях Б. Ньюман і Ф. Ньюмана та Т. Армстронга підлітковий вік (adolescence) охоплює період від 12 до 18–20 років, що характеризується інтенсивним формуванням особистісної ідентичності, емоційної саморегуляції та автономізації від батьків [8]. У межах цього дослідження увага зосереджена на середньому та старшому підлітковому віці, для якого особливо характерними є емоційна чутливість, підвищена значущість міжособистісних стосунків, нестабільність самооцінки та активне формування Я-концепції.

Класичну концепцію цього періоду розробив Е. Еріксон, увівши поняття «кризи ідентичності» як центрального завдання розвитку п'ятої стадії психосоціального циклу. У його розумінні підліток намагається поєднати різні соціальні ролі та сформулювати цілісне уявлення про себе як унікальної особистості; труднощі у розв'язанні цього завдання можуть призводити до невизначеності власної ідентичності, що супроводжується тривогою, апатією, нездатністю до тривалих особистісних зобов'язань і реалістичного планування майбутнього [48]. Криза ідентичності, за висновками автора, не є патологічним станом сама по собі – радше це закономірна точка психосоціального переходу, успішне проходження

якої відкриває доступ до якісно нового рівня особистісного функціонування. У межах цієї перспективи розлучення батьків у підлітковому віці стає особливо комплексним випробуванням, оскільки руйнує одну з ключових опор для побудови ідентичності.

Т. Титаренко наголошує на тому, що саме в підлітковий період формується індивідуальний життєвий простір особистості, її система життєвих цінностей і смислів, прийняття власних меж та усвідомлення власного ресурсу подолання труднощів. На думку дослідниці, підлітково-юнацька субкультура має власні форми взаємодії, специфічні способи заохочення і покарання, навіть особливу мову, через яку транслиуються норми життєстійкості та взаємного прийняття всередині референтної групи [33]. Невдалі спроби побудувати власну ідентичність всередині цих субкультурних рамок породжують або реакції протесту, або стани емоційної відстороненості, що утруднюють адаптацію в інших соціальних середовищах і поглиблюють відчуття внутрішньої розгубленості.

Поряд зі становленням ідентичності для підліткового віку характерним є значне зростання амплітуди емоційних коливань, зумовлене перебудовою нейроендокринної регуляції та незавершеністю дозрівання префронтальних відділів кори головного мозку. У сучасній віковій психології цей феномен описується як період підвищеної емоційної реактивності та одночасно зниженої здатності до довільного емоційного контролю [29]. Наслідком такого нейропсихологічного дисбалансу стають часті перепади настрою, імпульсивні реакції, схильність до ризикованих рішень, які з боку дорослих часто сприймаються як прояви недисциплінованості, тоді як насправді відображають об'єктивні особливості цього вікового періоду і не піддаються вольовій корекції такою ж мірою, як у дорослої людини. Розуміння нейробіологічної основи цих проявів є принциповим для коректної інтерпретації емпіричних даних щодо емоційного стану підлітків. Сучасні нейровізуалізаційні дослідження підтверджують, що підлітки демонструють підвищену активність мигдалевого тіла у відповідь на емоційно навантажені стимули та одночасно знижений контролюючий вплив префронтальної кори.

Емоційна нестабільність підлітків тісно пов'язана з трансформацією системи самоставлення. Якщо у молодшому шкільному віці самооцінка дитини переважно зумовлена оцінками значущих дорослих, то в підлітковому вона починає формуватися на основі рефлексії власних якостей, порівняння себе з однолітками та проекції образу майбутнього «Я». Цей процес супроводжується підвищеною чутливістю до критики, схильністю до самозвинувачення, періодами зниження настрою та сумнівів у власній цінності [36]. Особливо вираженою ця динаміка стає в умовах, коли підліток не має стабільного емоційного зв'язку з принаймні одним зі значущих дорослих, на якого можна було б спертися в моменти невпевненості, а у разі сімейної кризи додатково втрачає звичну систему координат для оцінки власної значущості.

Окремою лінією аналізу психологічних особливостей цього вікового періоду є зміна системи соціальних стосунків. Група однолітків поступово перебирає на себе ті функції, які раніше виконувала сім'я, – забезпечення емоційної підтримки, підтвердження значущості власних переживань, простору для випробування різних поведінкових моделей і способів самовираження. Через це підлітковий період часто описується як час максимальної соціальної залежності від мікрогрупи, причому ця залежність може як підсилювати психологічний добробут, так і провокувати ризикову поведінку залежно від цінностей референтної групи [21]. Зміщення центру тяжіння соціальних контактів від сім'ї до однолітків саме по собі є нормативним, проте робить підлітка особливо вразливим до групового тиску і до можливого знецінення з боку важливих ровесників.

Не менш важливим для розуміння емоційного функціонування підлітка є ранній досвід прив'язаності до значущого дорослого, теоретично обґрунтований у класичних роботах Дж. Боулбі. Згідно з його концепцією, дитина у перші роки життя формує уявлення про стосунки з іншими людьми, які визначають її очікування щодо доступності, чутливості та надійності інших людей. У підлітковому віці ці моделі актуалізуються при кожному значущому міжособистісному виборі - від побудови дружніх стосунків до перших романтичних взаємин і способів реагування на сімейні труднощі. Безпечна

прив'язаність створює основу для здатності переживати інтенсивні емоції без втрати самовладання, тоді як уникаючі або тривожно-амбівалентні патерни корелюють із труднощами емоційної регуляції в кризових ситуаціях, включно з ситуацією розпаду батьківської сім'ї [46]. Саме якість попередньої прив'язаності значною мірою прогнозує, чи зможе підліток мобілізувати внутрішні ресурси адаптації, чи потребуватиме інтенсивної зовнішньої психологічної підтримки для опрацювання кризи.

На вираженість тих чи інших емоційних реакцій підлітка істотно впливають стиль батьківського виховання та якість попереднього емоційного досвіду. Г. Бичковська, описуючи феномен підліткової агресивності, звертає увагу на те, що зовнішньо демонстративна поведінка часто є компенсаторною реакцією на брак прийняття в родинному середовищі, прихований страх відкинутості або хронічну емоційну депривацію. У такому контексті агресія постає не як риса характеру, а як одна зі стратегій захисту крихкого підліткового «Я» від загроз втрати самоповаги, причому інтенсивність агресивних проявів зазвичай пропорційна глибині внутрішньої тривоги [5]. Виходячи з цього, поведінкові порушення в підлітковому віці мають інтерпретуватися як симптоматичне вираження емоційних труднощів, а не як суто дисциплінарна проблема, що потребує винятково корекційно-виховних впливів.

Поряд із поведінковими порушеннями значного поширення в підлітковому середовищі набувають внутрішні емоційні розлади. У дослідженні соціодемографічних чинників депресивних і тривожних проявів у старшокласників, проведеному О. Литвиненко і Ю. Бандурою, констатується підвищення поширеності цих симптомів серед сучасних українських підлітків, з більшою вразливістю дівчат та осіб з родин, що переживають кризові ситуації. Дослідниці наголошують, що внутрішні емоційні розлади часто залишаються поза увагою педагогів та батьків, оскільки не порушують зовнішнього порядку поведінки, але мають серйозні довгострокові наслідки для розвитку особистості, включно з підвищеним ризиком афективної патології у дорослому віці [17].

Своєчасне виявлення таких станів через стандартизовані скринінгові інструменти є важливою умовою профілактики хронічних форм емоційних розладів.

Сукупність окреслених вище особливостей робить підлітковий період часом підвищеної психологічної вразливості до будь-яких порушень сімейного контексту. Реструктуризація батьківської сім'ї, конфлікти між значущими дорослими, втрата звичних побутових і емоційних опор актуалізують ті самі завдання сепарації, з якими підліток і так стикається у нормативному режимі, але роблять їх більш гострими і потенційно травматичними [19]. Саме тому розгляд впливу розлучення батьків на психоемоційну сферу підлітків потребує врахування всіх викладених нормативних особливостей вікового періоду - інакше отримані емпіричні дані буде неможливо коректно інтерпретувати, а психологічна допомога ризикує бути спрямованою на симптоми поза розумінням контексту їх виникнення.

Розвиваючи лінію аналізу психодіагностичних підходів до вивчення емоційної сфери підлітків, М. Лемак та В. Петрище звертають увагу на те, що підлітковий вік потребує особливо ретельного підбору методичного інструментарію, оскільки стандартні дорослі методики часто не враховують вікову специфіку емоційного функціонування, а дитячі методики не охоплюють тієї складності, якої досягає психіка підлітка на цьому етапі. Дослідники наголошують на доцільності комплексного підходу до діагностики, який поєднує опитувальники, проєктивні техніки та елементи клінічної бесіди, що дозволяє отримати багатовимірне уявлення про актуальний емоційний стан і стабільні особистісні характеристики підлітка [15]. У ситуації родинної кризи саме комплексна діагностика дає змогу відрізнити тимчасові емоційні реакції, пов'язані безпосередньо з ситуацією розлучення, від глибших особистісних деформацій, що могли формуватися ще до неї.

Важливим аспектом психологічного вивчення підлітків, які перебувають у кризових сімейних обставинах, є також підбір валідних і надійних діагностичних інструментів, що відповідають як цілям дослідження, так і віковим можливостям респондентів [13]. Підвищена соціальна бажаність відповідей, схильність подавати себе у більш позитивному світлі під час обстеження, а також можлива закритість

стосовно дорослого-психолога створюють додаткові виклики у роботі з цією категорією досліджуваних і потребують особливої уваги до процедури встановлення довіри перед початком обстеження. Урахування всіх цих факторів є необхідною умовою для отримання достовірних емпіричних даних та обґрунтованої інтерпретації результатів, що буде враховуватись при побудові методичного інструментарію власного дослідження.

Отже, підлітковий вік характеризується сукупністю якісних змін у когнітивній, емоційній і соціальній сферах: становленням ідентичності, перебудовою нейроендокринної регуляції з підвищенням амплітуди емоційних коливань, актуалізацією ранніх патернів прив'язаності, формуванням самосвідомості на основі рефлексії, зміщенням значущості з родини на групу однолітків та підвищенням ризиком інтерналізованих емоційних розладів. Кожна з цих особливостей може підвищувати психологічну вразливість підлітка, де батьківське розлучення може посилити нормативні труднощі і за певних умов трансформувати їх у клінічно значущі розлади. Подальші підрозділи буде присвячено детальному аналізу ролі сім'ї як середовища підліткового розвитку, прямих наслідків батьківського розлучення для психоемоційної сфери підлітка та теоретичних моделей, що описують процес його емоційної адаптації до цієї складної життєвої події.

1.2 Роль сім'ї в житті підлітка та особливості дитячо-батьківських стосунків

Сім'я відіграє важливу роль у психічному та особистісному розвитку підлітка, оскільки саме в родині закладаються базові моделі емоційного реагування, формується система цінностей, освоюються правила міжособистісної взаємодії. У вітчизняній психології проблематика внутрішньо-сімейних відносин ґрунтовно досліджена у роботах І. Юрченка, який на матеріалі аналізу проєктивної методики «Малюнок сім'ї» виявив істотні відмінності у тому, як діти з повних та

неповних сімей сприймають структуру і емоційний клімат родини. Дослідник наголошує, що навіть формально благополучна неповна сім'я часто характеризується порушенням уявленням дитини про власне місце в сім'ї, що проявляється у малюнковому матеріалі через надмірну деталізацію, символічне відсторонення певних членів родини або підкреслено фрагментоване зображення сімейних сцен [40].

Особливим випадком сімейного середовища у сучасному українському контексті є так звана дистантна сім'я, феномен якої детально проаналізувала О. Двіжона. Авторка визначає дистантну сім'ю як ту, в якій один або обидва батьки тривалий час перебувають фізично відокремленими від дитини через трудову міграцію, військову службу або інші обставини, що набуло особливого поширення в останні роки. У таких сім'ях, як зазначає дослідниця, навіть за умови формального збереження шлюбних стосунків між батьками дитина переживає емоційну відсутність одного з батьків, що призводить до подібних психологічних наслідків, як і офіційне розлучення: емоційної неприсутності, нестабільної прив'язаності, дефіциту особистого спілкування зі значущим дорослим [9]. Цей феномен показує, що для емоційного розвитку підлітка важливо не стільки формальне існування обох батьків, скільки якість взаємин і реальна участь батьків у житті дитини. У повоєнних реаліях України цей феномен охоплює особливо широку категорію родин, де один з батьків несе військову службу, а інший виконує батьківські функції фактично як «одинак».

Стилі батьківського виховання як систематичні характеристики дитячо-батьківської взаємодії традиційно поділяються на чотири основні типи: авторитарний, авторитетний, ліберальний та нехтуючий. Дослідження впливу кожного зі стилів на психічний розвиток дитини показують, що найбільш сприятливим для емоційного благополуччя підлітка є саме авторитетний стиль, який поєднує тепло і чітке встановлення меж, тоді як надмірна суворість, так і надмірна поблажливність можуть негативно впливати на емоційний стан підлітка, хоча й через різні механізми [29]. Підлітки з родин з авторитарним вихованням частіше демонструють пасивно-агресивні реакції та занижену самооцінку, а діти

ліберальних батьків – труднощі з саморегуляцією та схильність до ризикованої поведінки.

Сім'я функціонує як цілісна система, у якій зміни у взаєминах між одними членами родини впливають на інших. Порушення в одній з підсистем неминуче відбивається на функціонуванні інших, тому емоційний стан підлітка не може розглядатися ізольовано від стану шлюбної підсистеми та якості подружніх стосунків його батьків [22]. У такому контексті емоційні труднощі підлітка нерідко пов'язані з проблемами сімейних взаємин, а не власне індивідуальної патології, що визначає необхідність системного підходу до психологічної допомоги і неефективність роботи виключно з підлітком без залучення значущих для нього дорослих.

Серед українських досліджень проблеми розвитку особистості підлітків у неповних сім'ях важливе місце посідають праці, присвячені впливу сімейної дезінтеграції на формування міжособистісних взаємин, самооцінки та уявлень про майбутнє сімейне життя. Дослідники зазначають, що відсутність одного з батьків, особливо за умов конфліктного розлучення, може впливати на формування у підлітків суперечливих уявлень про сімейні ролі та шлюбно-сімейні взаємини. У частини підлітків це проявляється у схильності до ідеалізації відсутнього з батьків, тоді як в інших – у недовірі до стабільності сімейних стосунків і негативному ставленні до перспективи створення власної сім'ї у майбутньому [10]. Обидва варіанти можуть негативно впливати на майбутні міжособистісні стосунки у дорослому віці.

Якість подружніх стосунків батьків значною мірою визначає психологічну атмосферу, у якій розвивається підліток. Емпіричні дані свідчать, що навіть у формально повних сім'ях хронічна незадоволеність шлюбом, прихована міжбатьківська ворожість, відсутність емоційної близькості між дорослими створюють для дитини стресове середовище, зіставне за впливом на психоемоційний стан з відкритим розлученням [12]. У зв'язку з цим тип сім'ї (повна / неповна) сам по собі не є визначальним чинником емоційного стану підлітка – значно важливішою є якість стосунків між значущими для нього

дорослими, незалежно від формального статусу шлюбу. Цей висновок має принципове значення для емпіричного дослідження, оскільки дозволяє очікувати неоднозначних результатів при простому порівнянні підлітків з повних і розлучених сімей.

Опис психологічних особливостей поведінки шлюбних партнерів у ситуації розлучення представлений у роботі Д. Карпової та Т. Румак. Авторки виокремлюють типові стратегії, що використовують подружжя в період кризи стосунків, і наголошують, що від обраної стратегії (конкурентна, кооперативна, уникаюча, поступлива) значною мірою залежить, наскільки сильно сімейний конфлікт відіб'ється на дитині: кооперативні стратегії дають змогу зберегти функцію батьківства попри розпад подружнього зв'язку, тоді як конкурентні підходи перетворюють дитину на свідка або інструмент батьківської боротьби [11]. Для підлітка, який і так перебуває у вразливому віковому періоді, такий контекст стає додатковим джерелом хронічного стресу.

Розлучення як спеціальний випадок сімейної кризи розглядається у роботі Є. Кучеренка, який характеризує цей феномен як комплексну психологічну проблему, що зачіпає всі рівні функціонування сім'ї – подружній, батьківський, дитячий. Автор виокремлює стадії, через які проходить родина у процесі розлучення: емоційне розлучення, юридичне, економічне, соціальне і психологічне, причому кожна з цих стадій має свою специфіку переживання для підлітка [14]. Психологічне розлучення – як остаточне завершення емоційних зв'язків – часто є найскладнішою стадією і може тривати роками після офіційного оформлення розриву шлюбу, продовжуючи впливати на дитину навіть після формального завершення процедури.

У ширшій перспективі сімейні кризи, включно з розлученням, є частиною спектру життєвих криз, з якими стикається людина протягом життя. У межах вікового підходу до криз ці події розглядаються як нормативні або ненормативні чинники розвитку, причому розлучення батьків для підлітка є типовою ненормативною кризою, що накладається на нормативну кризу самого підліткового віку [36]. Подвійне навантаження робить адаптацію особливо складною і вимагає

мобілізації як індивідуальних ресурсів підлітка, так і підтримуючих факторів сімейного та соціального середовища, без яких ризик розвитку хронічних емоційних розладів суттєво підвищується.

Отже, сім'я є визначальним чинником психоемоційного розвитку підлітка, причому її роль не зводиться до формальної структури – повної чи неповної – а полягає у якості внутрішньо-сімейних стосунків, стилі батьківського виховання, рівні емоційної доступності значущих дорослих та загального психологічного клімату в сім'ї. Зміни у будь-якому з цих параметрів, особливо в період підліткової вікової кризи, мають значні наслідки для емоційного стану дитини, що буде детально розглянуто на прикладі розлучення батьків у наступних підрозділах. Розуміння цього комплексу факторів дозволяє запропонувати індивідуальний підхід до психологічної допомоги.

1.3 Вплив розлучення батьків на психоемоційний стан підлітків

Одним із перших масштабних досліджень впливу розлучення батьків на емоційний стан дітей і підлітків став лонгітюдний проєкт Дж. Уолерстайн та Дж. Б. Келлі «Children of Divorce Project», який охопив 60 каліфорнійських сімей і простежив їх упродовж перших п'яти років після розлучення. Дослідниці виявили, що адаптація дитини залежить більше від того, що відбувається після розлучення, ніж від дорозлученої ситуації, причому стосунки з тим із батьків, який проживає окремо, не втрачають своєї значущості незалежно від частоти контактів, а гнів та емоційні переживання дитини можуть зберігатися тривалий час [55]. Ці результати показали, що розлучення є не лише юридичною подією, а й тривалим психологічним процесом.

Метааналіз П. Амато і Б. Кейта, що охопив 92 дослідження, дав узагальнену оцінку відмінностей між дітьми з розлучених і повних сімей. Автори встановили, що діти з розлучених сімей демонструють нижчі показники за різними параметрами благополуччя [43]. Серед чотирьох конкуруючих теоретичних

перспектив – відсутності батька, економічного знедолення, сімейного конфлікту, стресу і копінгу – найбільш послідовну емпіричну підтримку отримала перспектива сімейного конфлікту, що пояснює, чому розлучення з низьким рівнем міжбатьківського конфлікту іноді покращує психологічний стан дитини порівняно з повною, але конфліктною сім'єю.

Проблема розлучень в Україні суттєво загострилася після 2022 року, що пов'язано з накладанням передвоєнних тенденцій збільшення розлучень з додатковими стресовими факторами повномасштабної війни – тривалою фізичною розлукою подружжя, мобілізацією, вимушеною міграцією, накопиченою емоційною виснаженістю сімейних систем. Аналітики відзначають, що співвідношення шлюбів до розлучень у 2024 році наблизилося до паритетного значення, а порівняно з 2023 роком кількість розлучень зросла приблизно на 42 % [32]. Зростання абсолютної кількості розлучень означає і збільшення кількості дітей і підлітків, які переживають розпад батьківської сім'ї, що актуалізує запит на ефективну психологічну допомогу таким підліткам.

Депресивні розлади як одна з найважчих форм емоційного неблагополуччя підлітків мають значну поширеність у популяції незалежно від сімейного контексту. За даними епідеміологічних оглядів, поширеність великих депресивних епізодів сягає 2,5 % серед дітей і 8,3 % серед підлітків, і ці показники зростають при наявності хронічних стресових факторів, до яких належить і розлучення батьків [45]. Дитячі депресивні розлади, які не відповідають всім критеріям великих депресивних епізодів за DSM-5, також пов'язані з серйозними наслідками для психічного здоров'я, недостатньо діагностуються і можуть призвести до розвитку уніполярного або біполярного афективного розладу ще більшої тяжкості у дорослому віці. Тривожним є те, що поширеність депресивних розладів серед українських підлітків у воєнний період зросла за різними оцінками в півтора-два рази порівняно з довоєнними показниками.

У межах Вірджинського лонгітюдного дослідження розлучень М. Хетерінгтон та М. Стенлі-Гаган сформулювали підхід ризику й резильєнтності до адаптації дітей з розлучених сімей. Згідно з цим підходом, наслідки розлучення

не визначаються однозначно фактом розриву подружжя, а залежать від поєднання захисних чинників і чинників ризику: якістю стосунків з кожним із батьків після розлучення, рівнем міжбатьківського конфлікту, доступністю розширеної сім'ї як ресурсу підтримки, особистісними характеристиками самої дитини. Дослідниці підкреслюють, що приблизно 75-80 % дітей з розлучених сімей з часом адаптуються до нової реальності і не мають виражених психологічних порушень, проте решта 20-25 % переживають серйозні емоційні труднощі, що потребують професійної допомоги [50].

Серед сучасних вітчизняних аналізів емоційного стану дитини в ситуації розлучення особливо ґрунтовною є робота І. Хоржевської та І. Гречешнюк, які узагальнили результати власних спостережень і опублікованих українських досліджень. Авторки виокремлюють типові емоційні реакції підлітків на розлучення батьків: страх перед майбутнім, відчуття покинутості, провина за нездатність запобігти розпаду сім'ї, гнів на одного або обох батьків, прагнення до соціальної ізоляції. Дослідниці наголошують на необхідності індивідуального підходу до психологічного супроводу, оскільки інтенсивність та поєднання цих реакцій залежать від вікової підгрупи, статі, попереднього емоційного досвіду та доступності альтернативних джерел підтримки [35].

Окрему сферу впливу розлучення на підлітка становлять академічні досягнення та шкільна адаптація. Результати метааналізів показують, що діти з розлучених сімей в середньому демонструють нижчі показники успішності, частіше пропускають заняття, мають більше дисциплінарних проблем, проте розмір цих ефектів варіює залежно від конкретного методологічного дизайну і має тенденцію до зменшення при контролі за соціально-економічними змінними [49]. Незважаючи на відносно малу величину середнього ефекту, для конкретного підлітка зниження академічної успішності може призводити до подальших труднощів зниженої мотивації, втрати інтересу до навчання і подальшої соціальної маргіналізації, що потребує своєчасного педагогічного і психологічного втручання.

Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги дітям у ситуації розлучення батьків розроблені у численних довідниках для батьків і фахівців.

Серед основних принципів виокремлюються збереження емоційної доступності обох батьків незалежно від характеру стосунків між ними, чесна і вікова-адаптована комунікація з дитиною про зміни в сім'ї, забезпечення стабільності повсякденних рутин, обмеження впливу батьківських конфліктів на дитину, підтримка контакту з розширеною родиною [20]. Ці рекомендації базуються на емпіричних даних щодо захисних факторів, які мінімізують негативний вплив розлучення на психоемоційний стан підлітка.

Стан психічного здоров'я дітей у контексті визначення місця проживання після розлучення розглянуто у дослідженні І. Стаднік, яка пов'язала юридичні аспекти процесу розлучення з його психологічними наслідками для дитини. Авторка демонструє, що тривала юридична процедура з невизначеним результатом є самостійним стресовим фактором, який може посилювати тривожність і депресивні прояви підлітка більшою мірою, ніж саме розлучення як таке [30]. Зважаючи на це, вирішення питання про місце проживання дитини у максимально стислі терміни і з мінімальним її залученням до судових процедур є важливою умовою профілактики хронічних емоційних розладів і вторинної травматизації.

Лонгітюдні дослідження дозволяють розглянути динаміку емоційних і поведінкових проблем у підлітків з розлучених сімей у тривалій перспективі. У межах TRAILS-дослідження Я. Тулліус зі співавторами на голландській когорті з 2230 підлітків встановив, що інтерналізовані і екстерналізовані проблеми у підлітків зростають саме після батьківського розлучення (а не до нього), і цей ефект зберігається протягом усього періоду спостереження аж до раннього дорослого віку [54]. Цей результат спростовує гіпотезу про те, що емоційні труднощі підлітків з розлучених сімей є передвісниками самого розлучення, і підтверджує суттєвий вплив самого розлучення батьків. Цей результат особливо важливий, бо означає необхідність системного моніторингу емоційного стану підлітків з розлучених сімей протягом тривалого часу після розлучення.

В аспекті ширшого суспільного впливу розлучення характеризується як одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства, оскільки воно стосується не лише окремої родини, а й має наслідки для демографічної ситуації,

психічного здоров'я населення, рівня соціальної згуртованості, навантаження на психологічні та юридичні служби [34]. У повоєнній перспективі цей феномен набуває особливого значення з огляду на загальне психологічне виснаження суспільства і потребу в системних програмах підтримки сімей у кризі.

Деталізуючи специфіку повоєнного контексту, Н. Басюк у своєму дослідженні емоційного інтелекту учасників освітнього процесу зазначає, що тривалий вплив травматичних подій воєнного часу формує особливий психоемоційний фон, у межах якого будь-які додаткові стресори, включно з родинною дезінтеграцією, мають істотно посилену травматичну дію на дітей і підлітків. Дослідниця наголошує на важливості розвитку емоційного інтелекту як ресурсу адаптації до складних життєвих обставин, оскільки розвинена здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції суттєво полегшує проходження кризових періодів і знижує ризик хронізації емоційних розладів [2]. У контексті дослідження емоційного стану підлітків з розлучених сімей в українських реаліях це означає необхідність розглядати їхні переживання не ізольовано від воєнного контексту, а як накладання двох стресових чинників.

Не менш важливим для розуміння внутрішньосімейної динаміки є аналіз чинників задоволеності подружніми стосунками. У своєму дослідженні психологічних чинників задоволеності стосунками в подружніх парах Л. Лисенко виокремлює низку психологічних змінних, що визначають стабільність шлюбу: емоційна близькість партнерів, спільність цінностей, ефективність комунікативних патернів, спроможність до спільного подолання труднощів. Авторка демонструє, що зниження цих показників закономірно передують юридичному оформленню розлучення на декілька років, упродовж яких діти живуть у емоційно нестабільній сімейній ситуації, не маючи стійких емоційних опор [16]. Це означає, що психологічна вразливість підлітків у родинях перед розлученням нерідко формується задовго до самої події, а офіційне розлучення часто лише робить уже наявні сімейні проблеми більш помітними.

Окремої уваги заслуговує проблематика повторного шлюбу як специфічної форми сімейної ситуації після розлучення батьків, яка набуває особливого

поширення у сучасному українському суспільстві. Перехід до сім'ї повторного шлюбу передбачає одночасне розв'язання декількох складних завдань адаптації: інтеграцію нерідного батька або мачухи у внутрішньосімейну систему, побудову стосунків зі зведеними братами і сестрами, перерозподіл емоційних і функціональних ролей у новій структурі родини [23]. Для підлітка, який ще не завершив емоційне опрацювання попереднього розлучення батьків, швидкі зміни в сімейних взаєминах можуть стати джерелом додаткового стресу, що підвищує потребу у психологічній підтримці саме цієї перехідної фази, а не лише гострого етапу розлучення.

Отже, розлучення батьків справляє істотний вплив на психоемоційний стан підлітків, проявляючись у підвищенні рівня тривожності і депресивної симптоматики, зниженні самооцінки, погіршенні академічної адаптації, ускладненні соціальних стосунків. Втім, ці наслідки не є однаковими для всіх підлітків і опосередковуються низкою захисних факторів – якістю стосунків з обома батьками після розлучення, рівнем міжбатьківського конфлікту, доступністю соціальної підтримки, індивідуальними ресурсами самого підлітка. При емпіричному порівнянні підлітків з розлучених і повних сімей особливу увагу слід приділяти не тільки факту розлучення, але і додатковим змінним – якості стосунків з обома батьками, давності розлучення, рівню міжбатьківського конфлікту. Це створює простір для цілеспрямованої психологічної допомоги, теоретичні моделі якої будуть проаналізовані у наступному підрозділі цієї роботи.

1.4 Теоретичні моделі емоційної адаптації підлітків до розлучення батьків

Однією з найбільш відомих моделей емоційної адаптації підлітків до розлучення батьків у сучасній науці є концепція ризику і резильєнтності, розгорнуто представлена у книзі М. Хетерінгтон та Дж. Келлі «For Better or For Worse». Авторки на основі двадцятирічного лонгітюдного спостереження за 1400

родинами доводять, що розлучення є серйозним стресором, але не неминучою катастрофою для дитини, причому близько трьох чвертей дітей з розлучених сімей з часом досягають нормативного рівня функціонування [47]. Ключову роль у цьому процесі відіграє баланс між факторами ризику (конфлікт батьків, погіршення економічного становища, нестабільність повсякденного режиму) і захисними факторами (тепло і доступність хоча б одного з батьків, підтримка значущих дорослих поза родиною, особистісна стійкість самої дитини).

В оновленому метааналізі досліджень 1990-х років, виконаному П. Амато на матеріалі 67 праць, проаналізовано зміни впливу розлучення на дітей у різні десятиліття і встановлено неоднозначні тенденції за різними параметрами благополуччя – академічними досягненнями, психологічним станом, Я-концепцією і соціальними стосунками. Автор продемонстрував, що розрив між дітьми з розлучених і повних сімей зменшувався протягом 1980-х років (імовірно, у зв'язку з нормалізацією явища розлучення у суспільстві) і знову збільшився в 1990-х на тлі економічних і соціальних змін [41]. Ці результати демонструють, що ефекти розлучення не є однаковими, а залежать також від соціальних умов, що особливо актуально для аналізу українських даних у воєнних умовах.

Підхід, відповідно до якого ключовим чинником психологічного неблагополуччя дитини виступає не сам факт розлучення батьків, а рівень міжбатьківської конфліктності, набув широкого поширення у сучасній психології сім'ї. Узагальнення результатів емпіричних досліджень свідчать, що саме інтенсивність і характер конфліктів між батьками значною мірою визначають негативні емоційні наслідки для дитини, причому їхній вплив може проявлятися ще до офіційного розпаду сім'ї [47]. У межах такого підходу розлучення за умов низької конфліктності інколи розглядається як менш травматичний варіант для дитини, ніж тривале перебування у конфліктній повній сім'ї, що має важливе значення для психологічного супроводу сімей у кризових ситуаціях.

Стадійний підхід до переживання розлучення дитиною описує послідовність типових емоційних станів, які проходить дитина після розпаду батьківської сім'ї. Класичні стадії включають заперечення нової реальності, гнів на батьків або

самозвинувачення, надію на відновлення сім'ї (часто з фантазіями про возз'єднання батьків), депресивний стан з визнанням незворотності змін і, нарешті, прийняття змін у сімейному житті [55]. Тривалість і інтенсивність кожної стадії індивідуальні, проте у підлітків, на відміну від молодших дітей, перехід до фази прийняття часто ускладнюється паралельним проходженням нормативної підліткової кризи, що подовжує загальний час адаптації.

Узагальнення сучасних моделей адаптації представлено у роботі Дж. Е. Лансфорд, яка об'єднує різні перспективи в інтегративний підхід, що враховує одночасну дію кількох механізмів впливу розлучення на дитину. Дослідниця виокремлює короткострокові ефекти (стресова реактивність, гострі емоційні реакції в перші місяці після розлучення) і довгострокові ефекти (хронічні зміни Я-концепції, моделей міжособистісних стосунків, навчальної діяльності), які опосередковуються різними механізмами і потребують різних форм втручання [51].

Тривалі лонгітюдні дослідження дозволили перевірити ці моделі на практиці. У TRAILS-дослідженні Я. Тулліус зі співавторами відстежили підлітків від 10-12 років до раннього дорослого віку. Автори показали, що внутрішні та зовнішні проблеми зростають саме у періоди після розлучення батьків (а не безпосередньо передують йому), причому ці труднощі можуть накопичуватися з часом і не зникають протягом усього періоду спостереження [54]. Ці дані ставлять під сумнів моделі, що передбачають швидку нормалізацію стану дитини після розлучення, і обґрунтовують необхідність тривалої психологічної підтримки протягом років після формального розпаду сім'ї.

Теорія прив'язаності як теоретична модель адаптації до розлучення наголошує на ролі ранніх стосунків з основним опікуном для здатності підлітка справлятися з втратою цілісної сімейної структури. У межах цієї моделі саме порушення стабільності сімейного середовища інтерпретується як активізація раніше сформованих моделей прив'язаності, причому підлітки з безпечним типом прив'язаності легше справляються з кризою, тоді як ті, чий ранній досвід характеризувався тривожно-амбівалентними або уникаючими моделями взаємодії,

демонструють більш виражені емоційні розлади [46]. Цей підхід дає теоретичне обґрунтування того, чому деякі підлітки за об'єктивно подібних обставин розлучення проходять адаптацію легше, а інші переживають важкі і тривалі емоційні труднощі.

Концепція життєстійкості як здатності особистості зберігати психологічне благополуччя в умовах життєвих криз пропонує ще одну рамку для розуміння індивідуальних відмінностей у реагуванні на розлучення батьків. У межах цієї моделі резильєнтність розглядається як динамічна особистісна характеристика, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які піддаються розвитку і психологічному навчанню [33]. Для підлітків, які переживають розлучення, цілеспрямоване формування навичок життєстійкості може суттєво пом'якшити негативні наслідки кризи і навіть створити основу для посттравматичного зростання у віддаленій перспективі.

Узагальнення підходів до психологічної допомоги дитині в умовах розлучення батьків представлене у роботі О. Любимової, яка пропонує інтегративну модель психологічного супроводу, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, наративного підходу і сімейної системної терапії. Авторка наголошує на необхідності одночасної роботи з підлітком, обома батьками і ширшою сімейною системою, оскільки робота виключно з дитиною без зміни сімейного контексту дає тимчасові результати [18]. Ця модель передбачає комплексну психологічну допомогу і відповідає сучасним стандартам доказової практики у сфері підтримки сімей у кризі.

В одному з найбільш цитованих оглядів останнього десятиліття П. Амато підсумовує тенденції і нові напрями досліджень адаптації дітей до розлучення, спираючись на дані останнього десятиліття. Дослідник звертає увагу на зростання уваги до різноманітності траєкторій адаптації (а не їх усереднення), на роль взаємин з батьками після розлучення, на значення культурних і соціально-економічних контекстів, у яких відбувається розлучення [42]. Сучасні моделі стають усе більш складними і враховують взаємодію різних чинників упродовж

часу, що принципово важливо для дослідницької практики, орієнтованої на реальні життєві ситуації, а не лише на середньостатистичні тенденції.

Окремо в українському науковому контексті розроблено модель психологічних особливостей підлітків, які зростають у сім'ях повторного шлюбу, що дозволяє перенести наявні теоретичні підходи на ситуацію репартерства одного або обох батьків. У такому контексті адаптація підлітка передбачає одночасне опрацювання двох пов'язаних, але різних завдань – переживання попереднього розлучення і адаптацію до нової структури сім'ї з нерідним батьком/мачухою, новими зведеними братами і сестрами [27]. Модель акцентує важливість поступовості, надання підлітку контролю над темпом адаптації і відмови від надто швидкого формування нових сімейних взаємин дорослими без врахування готовності дитини.

Серед сучасних терапевтичних моделей, що ефективно застосовуються для емоційної адаптації підлітків до розлучення батьків, особливе місце посідає когнітивно-поведінкова терапія, теоретичні засади якої систематизовано у працях Дж. С. Бек. У межах цього підходу ключовим механізмом адаптації є не сама подія розлучення, а її когнітивна інтерпретація підлітком – сукупність автоматичних думок та глибинних переконань, що формуються навколо переживання родинної кризи. Дослідниця наголошує, що негативні уявлення та переконання, такі як самозвинувачення за розпад сім'ї, очікування негативного розвитку подій або схильність сприймати конфлікти батьків на власний рахунок, є основним об'єктом терапевтичної роботи, а зміна таких негативних переконань допомагає зменшити емоційні труднощі за умови незмінності зовнішніх обставин [3]. Цей підхід має особливу практичну цінність для роботи з підлітками, які пережили розлучення батьків, оскільки спирається на досить розвинену в цьому віковому періоді здатність до рефлексії і усвідомлення та аналізу власних переживань.

Узагальнення результатів вітчизняних досліджень свідчить, що психологічні наслідки розлучення батьків значною мірою залежать від індивідуальної сімейної ситуації, рівня конфліктності, особливостей взаємин між членами родини та наявності соціальної підтримки. Тому ефективність психологічної допомоги

підліткам визначається насамперед урахуванням вікових особливостей дитини, умов сімейної взаємодії та ресурсів її найближчого оточення [6]. Це зумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень емоційних станів підлітків із розлучених сімей на сучасних українських вибірках.

Отже, сучасні теоретичні підходи до вивчення емоційної адаптації підлітків до розлучення батьків свідчать, що психологічні наслідки розлучення залежать не лише від самого факту розпаду сім'ї, а й від рівня міжбатьківського конфлікту, якості стосунків з батьками, наявності соціальної підтримки та індивідуальних ресурсів підлітка. Розглянуті моделі ризику і резильєнтності, прив'язаності, життєстійкості та сімейного конфлікту дають змогу комплексно пояснити особливості емоційного реагування підлітків у ситуації розлучення батьків. Узагальнення цих теоретичних підходів створює основу для подальшого емпіричного дослідження емоційних станів підлітків із розлучених і повних сімей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

2.1 Опис методів дослідження та вибірки

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційних станів підлітків, які пережили розлучення батьків, проводилося у дистанційному форматі з використанням сервісу Google Forms. Такий формат забезпечував зручність участі респондентів, можливість анонімного проходження психодіагностичних методик та створював більш комфортні умови для відповідей на запитання, пов'язані з особистими переживаннями та сімейною ситуацією.

У дослідженні взяли участь 55 підлітків віком 14–17 років, серед них 25 підлітків із розлучених сімей (експериментальна група) та 30 підлітків із повних сімей (контрольна група). Участь у дослідженні була добровільною. Дослідження мало констатувальний характер і не передбачало здійснення спеціального психологічного впливу на учасників. Використання термінів «експериментальна група» та «контрольна група» у роботі застосовується умовно – для зручності порівняння та інтерпретації отриманих результатів.

До експериментальної групи увійшли підлітки, чиї батьки офіційно розлучені або тривалий час проживають окремо. Додатковими критеріями відбору були: давність розлучення не менше шести місяців і не більше 8 років, проживання підлітка переважно з одним із батьків, а також відсутність гострої фази сімейного конфлікту на момент проведення дослідження. До контрольної групи увійшли підлітки, які проживають з обома біологічними батьками у повних сім'ях.

Респонденти проходили психодіагностичні методики онлайн відповідно до запропонованих інструкцій. Перед початком дослідження учасники отримували коротку інформацію про його мету та порядок проходження методик. Тривалість виконання психодіагностичного комплексу становила орієнтовно 60–70 хвилин,

що відповідало віковим особливостям підлітків та дозволяло забезпечити достатню концентрацію уваги під час виконання завдань.

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань було сформовано психодіагностичний комплекс, який включає п'ять взаємодоповнювальних методик. Першим інструментом стала авторська анкета, розроблена для збору соціально-демографічної інформації та вивчення особливостей сімейної ситуації підлітків. Зміст анкети формувався відповідно до теоретичних положень, розглянутих у першому розділі роботи, та був спрямований на виявлення чинників, які можуть впливати на емоційний стан підлітків після розлучення батьків.

Анкета містить 13 запитань і охоплює кілька змістових блоків: вік і стать респондентів, особливості актуальної сімейної ситуації, характер взаємин з матір'ю та батьком, давність розлучення батьків і вік підлітка на момент розлучення, частоту спілкування з тим із батьків, з ким підліток не проживає, рівень міжбатьківської конфліктності, зміни місця проживання після розлучення, наявність нових партнерських стосунків у батьків, а також суб'єктивне сприйняття підлітком впливу розлучення на власне життя.

Використання анкети у структурі психодіагностичного комплексу дозволило не лише отримати загальні відомості про учасників дослідження, а й проаналізувати зв'язок між особливостями сімейної ситуації після розлучення батьків та показниками емоційного стану підлітків. Повний текст анкети, інструкцію та опис обробки результатів подано у Додатку А.

Другим інструментом психодіагностичного комплексу стала Шкала самооцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, адаптована Ю. Л. Ханіним (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Методика використовувалася для дослідження тривожності як одного з основних показників емоційного стану підлітків. Вона дозволяє оцінити як актуальний емоційний стан респондента в момент обстеження (ситуативна тривожність), так і стійку схильність особистості до переживання тривоги (особистісна тривожність).

Опитувальник складається з двох субшкал по 20 тверджень у кожній. Перша субшкала спрямована на оцінку ситуативної тривожності та відображає інтенсивність переживань «тут і тепер». Друга субшкала дає змогу визначити рівень особистісної тривожності як відносно стійкої психологічної характеристики. Респонденти оцінювали кожне твердження за чотирибальною шкалою відповідно до запропонованих варіантів відповідей. Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключа методики з урахуванням прямих і зворотних тверджень. Інтерпретація результатів базувалася на трьох рівнях вираженості тривожності: низькому, помірному та високому.

Використано україномовний варіант методики [1, с. 15]. У структурі психодіагностичного комплексу методика дозволила оцінити як актуальні емоційні переживання підлітків, так і загальний рівень їхньої тривожності в умовах сімейної кризи. Повний текст бланків обох субшкал, інструкцію та ключ подано у Додатку Б.

Третім інструментом психодіагностичного комплексу стала методика «Самопочуття, активність, настрій» (САН), розроблена В. А. Доскіним та співавторами [15, с. 234]. Методика використовувалася для оцінки актуального емоційного стану підлітків та дозволяла визначити особливості їхнього самопочуття, рівень активності й загальний емоційний фон на момент проведення дослідження.

Методика складається з 30 пар протилежних за змістом характеристик, які об'єднані у три субшкали: «самопочуття», «активність» і «настрій». Кожна субшкала містить по 10 пар слів, між якими розташована шкала оцінювання. Респонденту пропонується обрати позицію, яка найбільше відповідає його актуальному стану. Обробка результатів передбачала переведення отриманих відповідей у бальну систему та обчислення середніх показників за кожною із трьох субшкал. Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до нормативних значень: низькі показники свідчили про несприятливий емоційний стан, середні – відповідали нормативним значенням, а високі – вказували на позитивний емоційний стан та достатній рівень психоемоційного благополуччя.

Методика САН є зручною для використання у підліткових вибірках завдяки простоті проведення, зрозумілості формулювань та можливості швидко оцінити емоційний стан досліджуваних. Важливою перевагою методики є її чутливість до змін емоційного стану, що дозволяє використовувати її для вивчення актуальних переживань підлітків у ситуації сімейної кризи. Стандартизовану форму методики, інструкцію та ключі подано у Додатку В.

Четвертим інструментом психодіагностичного комплексу став Опитувальник настрою та почуттів MFQ (Mood and Feelings Questionnaire), розроблений А. Ангольдом та Е. Костелло [40]. Методика використовувалася для виявлення депресивних проявів у підлітків та оцінки особливостей їхнього емоційного стану. Опитувальник призначений для роботи з дітьми та підлітками віком від 6 до 17 років і дозволяє виявити такі прояви, як пригнічений настрій, емоційна виснаженість, почуття безнадійності, зниження інтересу до звичної діяльності та негативне ставлення до себе.

У дослідженні використовувалася повна версія самозвіту, яка містить 33 твердження. Україномовний переклад методики представлений Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії [25]. Респонденти оцінювали кожне твердження за трибальною шкалою: «неправда», «інколи» або «правда». Загальний показник визначався шляхом сумування відповідей за всіма пунктами опитувальника.

Методика MFQ є однією з найбільш поширених скринінгових методик для оцінки депресивної симптоматики у підлітковому віці. Її використання у структурі психодіагностичного комплексу дозволило дослідити вираженість депресивних переживань у підлітків, які пережили розлучення батьків, а також порівняти ці показники з результатами підлітків із повних сімей.

Особлива увага в опитувальнику приділяється твердженням, пов'язаним із переживанням безнадійності, негативним баченням майбутнього та зниженням цінності власного життя, що дає змогу виявити виражені емоційні труднощі у підлітків. Психометричні характеристики методики підтверджені міжнародними

дослідженнями, які засвідчують її високу надійність та внутрішню узгодженість [53]. Повний текст опитувальника, інструкцію та ключ подано у Додатку Г.

П'ятим інструментом психодіагностичного комплексу стала Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) [52], яка є однією з найбільш поширених методик для дослідження глобального самоствавлення особистості. Використання цієї методики у дослідженні було зумовлене тим, що самооцінка є важливим компонентом емоційного благополуччя підлітка та тісно пов'язана з переживанням сімейних конфліктів і розлучення батьків.

Методика складається з 10 тверджень, які стосуються загального ставлення людини до себе, власної цінності та впевненості у собі. Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою від «повністю не погоджуюся» до «повністю погоджуюся». Частина тверджень має позитивне формулювання, а частина – негативне, що враховується під час обробки результатів.

Україномовний варіант методики представлений Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії. У 2025 році О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецька здійснили психометричну апробацію україномовної версії шкали та підтвердили можливість її використання у підліткових вибірках, починаючи з 11–12 років [7, с. 142].

Обробка результатів здійснювалася шляхом сумування відповідей з урахуванням прямих і зворотних тверджень. Загальний показник самооцінки дозволяв визначити низький, нормативний або високий рівень самооцінки респондентів. Використання методики у структурі психодіагностичного комплексу дало змогу дослідити особливості самоствавлення підлітків та оцінити його зв'язок з емоційним станом і переживанням сімейної ситуації після розлучення батьків. Бланк методики з інструкцією, ключем та інтерпретацією подано у Додатку Д.

Для математико-статистичної обробки отриманих даних використано комплекс взаємодоповнювальних методів. Описова статистика передбачала розрахунок середнього арифметичного, стандартного відхилення, медіани, мінімального та максимального значення для кожного з показників емоційного стану в обох групах. Для порівняння центральних тенденцій між

експериментальною та контрольною групами застосовано U-критерій Манна-Вітні – непараметричний аналог t-критерію Стюдента для незалежних вибірок, що не вимагає нормального розподілу даних і добре працює з відносно невеликими за обсягом вибірками. Для аналізу взаємозв'язків між показниками емоційного стану та особливостями сімейної ситуації після розлучення батьків в експериментальній групі застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Рівнем статистичної значущості прийнято $p < 0,05$; рівень $p < 0,01$ розглядався як висока значущість, а $p < 0,001$ – як надвисока значущість статистичного зв'язку.

Використаний психодіагностичний комплекс відповідає меті та завданням дослідження, оскільки дозволяє комплексно оцінити особливості емоційного стану підлітків. Методика САН дала змогу дослідити актуальний емоційний стан респондентів, шкала Спілбергера–Ханіна – рівень ситуативної та особистісної тривожності, MFQ – вираженість депресивних проявів, а шкала Розенберга – особливості самооцінки та самоставлення підлітків. Авторська анкета дозволила врахувати особливості сімейної ситуації після розлучення батьків та проаналізувати їхній зв'язок із показниками емоційного стану. Це створило основу для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих емпіричних результатів.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційних станів підлітків передбачало декілька послідовних етапів аналізу даних. На першому етапі здійснювалася первинна обробка результатів та обчислення показників описової статистики. На другому етапі за допомогою U-критерію Манна–Вітні визначалися статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами. Третій етап передбачав аналіз розподілу респондентів за рівнями вираженості досліджуваних показників. На завершальному етапі за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена досліджувалися взаємозв'язки між

особливостями сімейної ситуації після розлучення батьків та показниками емоційного стану підлітків експериментальної групи.

Соціально-демографічні характеристики експериментальної групи (n=25) подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика експериментальної групи (n=25)

Характеристика	Категорія	Кількість	%
Стать	Хлопці	14	56%
	Дівчата	11	44%
Вік	14 років	4	16%
	15 років	8	32%
	16 років	10	40%
	17 років	3	12%
Давність розлучення	До 1 року	5	20%
	1-2 роки	8	32%
	3-5 років	7	28%
	Понад 5 років	5	20%
Міжбатьк. конфліктність	Без конфліктів	6	24%
	Рідко спілкуються, мирно	9	36%
	Бувають конфлікти	8	32%
	Постійні конфлікти	2	8%

Як видно з таблиці 2.1, вибірка є відносно збалансованою за статтю: 56 % становлять хлопці та 44 % – дівчата. У дослідженні були представлені підлітки віком від 14 до 17 років, при цьому найбільшу частку становили респонденти 15–16 років. За показником давності розлучення батьків вибірка також є достатньо різномірною: частина підлітків пережила розлучення нещодавно, тоді як інші мають більш тривалий досвід життя після розлучення батьків. Аналіз міжбатьківської конфліктності показав, що у більшості сімей спостерігається помірний рівень напруги у взаєминах між батьками. Водночас лише у незначній частині респондентів зафіксовано постійні конфлікти між батьками, що може вказувати на меншу представленість гостро конфліктних сімей у вибірці.

Для загальної характеристики показників емоційного стану підлітків було здійснено аналіз описових статистик. Середні значення, стандартні відхилення, медіани, мінімальні та максимальні показники в експериментальній і контрольній групах подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Описові статистики показників емоційного стану підлітків
експериментальної та контрольної груп**

Показник	Група	М	SD	Медіана	Мін	Макс
Ситуативна тривожність	Експериментальна	48,40	8,43	48	33	62
	Контрольна	41,23	8,86	41	30	63
Особистісна тривожність	Експериментальна	48,16	10,46	48	32	66
	Контрольна	41,47	9,29	42	28	64
Самопочуття (САН)	Експериментальна	4,37	0,62	4,30	3,10	5,90
	Контрольна	4,77	0,70	4,80	3,30	6,30
Активність (САН)	Експериментальна	4,17	0,81	4,10	2,80	5,70
	Контрольна	4,67	0,60	4,70	3,40	6,10
Настрій (САН)	Експериментальна	4,32	0,73	4,40	2,90	5,80
	Контрольна	4,92	0,65	4,95	3,60	6,20
Депресія (MFQ)	Експериментальна	16,36	9,58	16	3	33
	Контрольна	9,10	6,76	9	1	31
Самооцінка (RSES)	Експериментальна	19,68	4,71	19	10	29
	Контрольна	23,47	3,53	24	15	28

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.2, свідчить про наявність помітних відмінностей між експериментальною та контрольною групами за більшістю досліджуваних показників. Зокрема, підлітки з розлучених сімей демонструють вищі середні показники ситуативної та особистісної тривожності порівняно з підлітками з повних сімей.

За субшкалами методики САН («самопочуття», «активність», «настрій») у підлітків експериментальної групи спостерігаються нижчі середні значення, хоча отримані показники загалом залишаються в межах нормативного діапазону. Це

може свідчити про менш сприятливий емоційний фон, нижчу активність та гірше суб'єктивне самопочуття у підлітків, які пережили розлучення батьків.

Найбільш виражені міжгрупові відмінності виявлено за показником депресивної симптоматики MFQ. Середній показник експериментальної групи майже вдвічі перевищує відповідний показник контрольної групи, що вказує на вищий рівень депресивних переживань у підлітків із розлучених сімей.

За шкалою самооцінки Розенберга підлітки експериментальної групи також демонструють нижчі результати порівняно з контрольною групою. Хоча середні значення залишаються в межах нормативних показників, вони є ближчими до нижньої межі норми, що може свідчити про певне зниження позитивного ставлення до себе та впевненості у власних можливостях.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей застосовано U-критерій Манна-Вітні. Результати порівняння представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння показників емоційного стану експериментальної та контрольної груп (U-критерій Манна-Вітні)

Показник	М (ЕГ)	SD (ЕГ)	М (КГ)	SD (КГ)	U	Значущість
Ситуативна тривожність	48,40	8,43	41,23	8,86	535,0	p < 0,01
Особистісна тривожність	48,16	10,46	41,47	9,29	505,5	p < 0,05
Самопочуття (CAH)	4,37	0,62	4,77	0,70	254,5	p < 0,05
Активність (CAH)	4,17	0,81	4,67	0,60	231,0	p < 0,05
Настрій (CAH)	4,32	0,73	4,92	0,65	197,5	p < 0,01
Депресія (MFQ)	16,36	9,58	9,10	6,76	556,0	p < 0,01
Самооцінка (RSES)	20,84	4,71	22,57	3,83	287,5	p > 0,05

Дані таблиці 2.3 свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за більшістю досліджуваних показників. На рівні $p < 0,01$ виявлено відмінності за показниками ситуативної тривожності, настрою та депресивної симптоматики, а на рівні $p < 0,05$ – за особистісною тривожністю, самопочуттям та активністю.

Отримані результати показують, що підлітки з розлучених сімей характеризуються вищим рівнем ситуативної та особистісної тривожності порівняно з підлітками з повних сімей. Також у них спостерігаються нижчі показники самопочуття, активності та настрою, що може свідчити про вищий рівень емоційного напруження та менш сприятливе психологічне самопочуття.

Найбільш виражені відмінності між групами виявлено за показником депресивної симптоматики. У підлітків із розлучених сімей середній рівень депресивних переживань є суттєво вищим, ніж у підлітків із повних сімей, що узгоджується з результатами сучасних досліджень впливу сімейної дезінтеграції на емоційний стан підлітків.

За показником самооцінки статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, хоча підлітки з розлучених сімей демонструють дещо нижчі середні значення. Це може свідчити про те, що самооцінка підлітків визначається не лише особливостями сімейної ситуації, а й ширшим комплексом особистісних та соціальних чинників.

Такі результати свідчать про наявність помітних відмінностей в емоційному стані підлітків залежно від особливостей сімейної ситуації. Для більш наочного представлення та поглибленого аналізу виявлених відмінностей далі розглянемо результати за окремими психодіагностичними методиками. Відмінності за показниками тривожності між групами наочно представлено на рисунку 2.1.

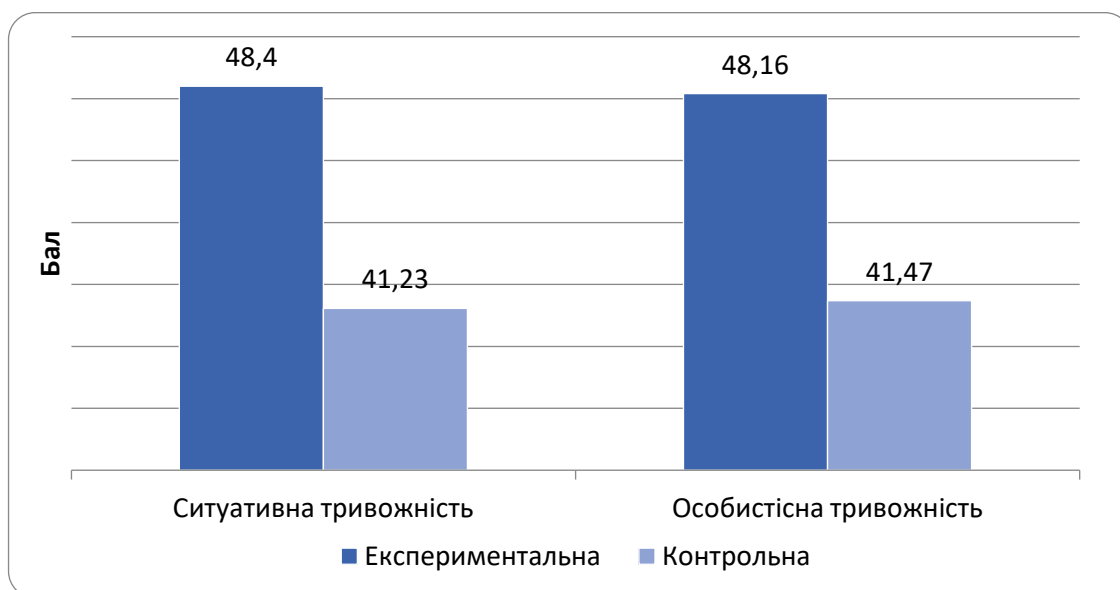


Рис. 2.1 Показники тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна

Як видно з рисунку 2.1, підлітки з розлучених сімей демонструють вищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності порівняно з підлітками з повних сімей. Середній показник ситуативної тривожності в експериментальній групі (48,40) знаходиться у верхній межі помірного рівня тривожності, тоді як у контрольній групі (41,23) він відповідає середньому рівню. Це свідчить про те, що підлітки з розлучених сімей частіше переживають напруження, емоційний дискомфорт, хвилювання та невпевненість у складних життєвих ситуаціях.

Особливо помітними є відмінності за показником особистісної тривожності. У підлітків експериментальної групи середній показник (48,16) відповідає високому рівню тривожності, тоді як у контрольній групі (41,47) він залишається у межах помірного рівня. Це може свідчити про більш стійку схильність підлітків із розлучених сімей до тривожних переживань, емоційної напруги та очікування негативних подій.

Для більш глибокого аналізу отриманих результатів було здійснено розподіл досліджуваних за рівнями особистісної тривожності. Такий підхід дозволяє оцінити не лише середні групові показники, а й зрозуміти, наскільки поширеними є високі рівні тривожності серед підлітків кожної групи. Структурні особливості розподілу представлені на рисунку 2.2.

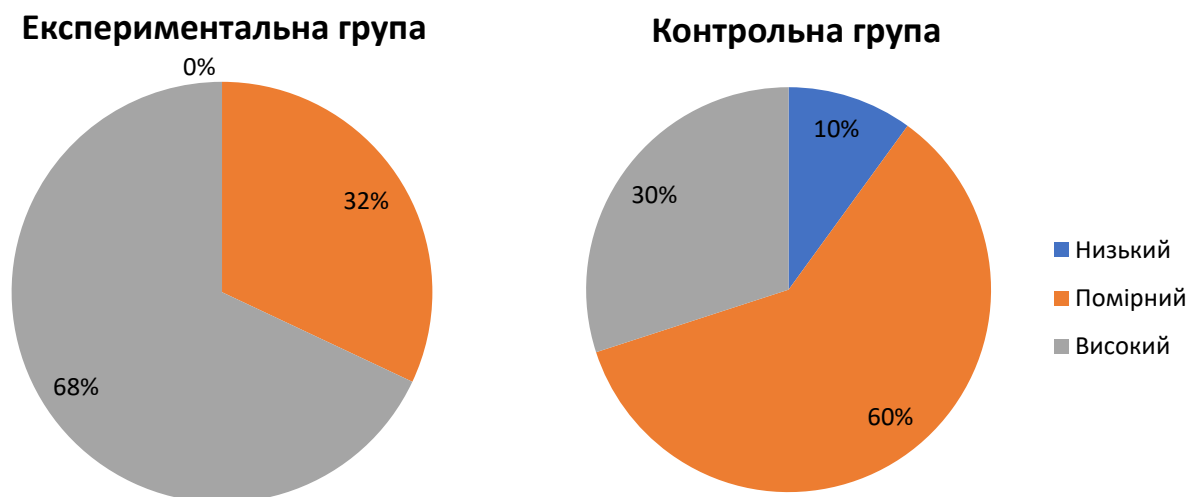


Рис. 2.2 Розподіл рівнів особистісної тривожності у підлітків експериментальної та контрольної груп

Як видно з рисунка 2.2, у структурі особистісної тривожності між групами простежуються суттєві відмінності. В експериментальній групі переважає високий рівень особистісної тривожності, який виявлено у 68 % підлітків, тоді як помірний рівень зафіксовано у 32 % респондентів. Низький рівень особистісної тривожності в цій групі не виявлено.

У контрольній групі спостерігається інша структура розподілу: у більшості підлітків (60 %) виявлено помірний рівень особистісної тривожності, у 30 % – високий, а у 10 % – низький рівень тривожності. Такий розподіл є більш типовим для підліткового віку та свідчить про відносно кращу емоційну стабільність досліджуваних.

Отримані результати дозволяють припустити, що для підлітків із розлучених сімей більш характерними є стійкі тривожні переживання, внутрішня напруга, підвищена чутливість до стресових ситуацій та схильність до емоційного дискомфорту. Водночас переважання помірної тривожності у контрольній групі може свідчити про більш сприятливі умови емоційного розвитку та психологічного благополуччя.

Важливе значення для оцінки емоційного стану підлітків мають також показники самопочуття, активності та настрою, які відображають особливості актуального психоемоційного функціонування. Результати за методикою САН представлені на рисунку 2.3.

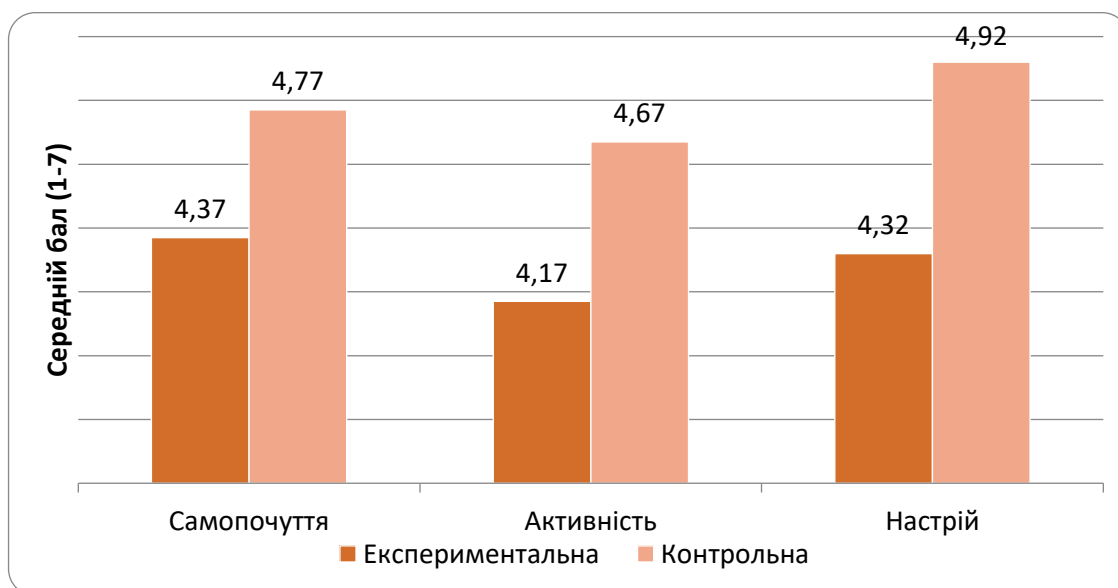


Рис. 2.3 Показники методики САН (Самопочуття, Активність, Настрій)

Як видно з рисунку 2.3, за всіма трьома показниками методики САН підлітки з розлучених сімей демонструють нижчі результати порівняно з підлітками з повних сімей. Найбільш виражені відмінності спостерігаються за показником настрою (4,32 проти 4,92), що також підтверджується статистично значущою різницею на рівні $p < 0,01$. Це може свідчити про нижчий емоційний фон, більшу емоційну нестійкість та схильність до негативних переживань у підлітків експериментальної групи.

Показники самопочуття (4,37 проти 4,77) та активності (4,17 проти 4,67) також є нижчими у підлітків із розлучених сімей. Хоча всі середні значення залишаються в межах нормативного діапазону, результати експериментальної групи наближаються до нижньої межі норми. Це може свідчити про підвищену психоемоційну втомлюваність, зниження енергетичного тону та менш сприятливий емоційний фон у підлітків, які пережили розлучення батьків.

Окрему увагу в дослідженні було приділено аналізу депресивної симптоматики як одного з найбільш чутливих показників емоційного неблагополуччя підлітків. Результати за опитувальником MFQ представлені на рисунку 2.4.

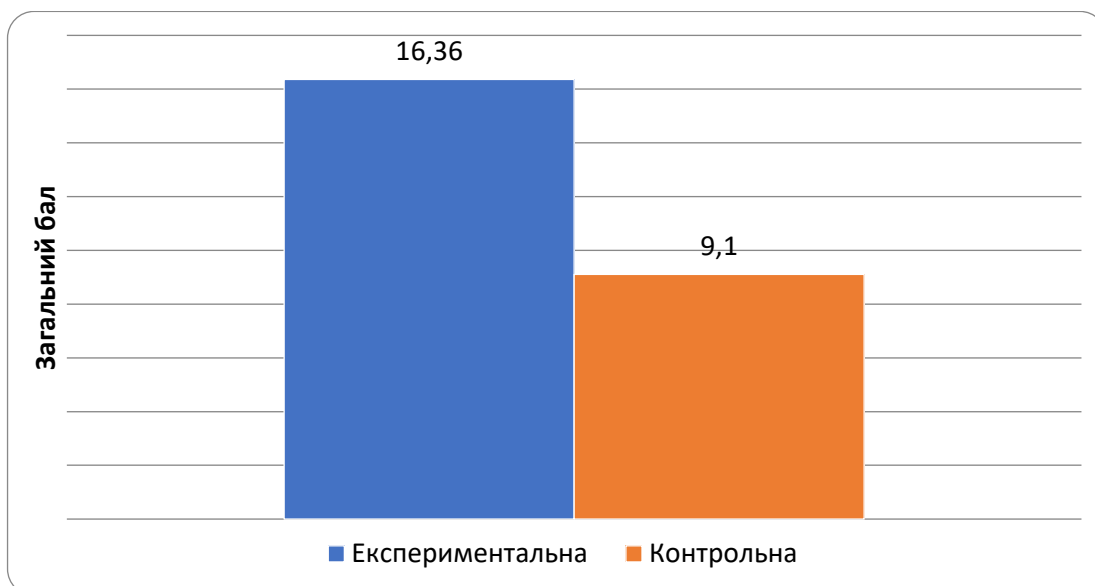


Рис. 2.4 Рівень депресивної симптоматики за опитувальником MFQ

Як видно з діаграми, середній показник депресивної симптоматики в експериментальній групі майже вдвічі перевищує показник контрольної групи

(16,36 проти 9,10). Хоча середні значення в обох групах не досягають клінічного порогового рівня, виявлена різниця є статистично значущою та свідчить про вищу вираженість депресивних переживань у підлітків, які пережили розлучення батьків.

Отримані результати можуть вказувати на наявність у частини підлітків експериментальної групи таких проявів, як пригнічений настрій, емоційна виснаженість, почуття безнадійності, зниження інтересу до звичної діяльності та негативне ставлення до себе. Максимальне індивідуальне значення в експериментальній групі сягнуло 33 балів, що перевищує пороговий рівень та може свідчити про наявність виражених депресивних проявів у окремих респондентів.

Для більш детального аналізу було здійснено розподіл досліджуваних за рівнями депресивної симптоматики. Такий підхід дозволяє оцінити не лише середні показники груп, а й визначити частку підлітків, у яких депресивні переживання набувають підвищеного рівня. Результати розподілу представлені на рисунку 2.5.

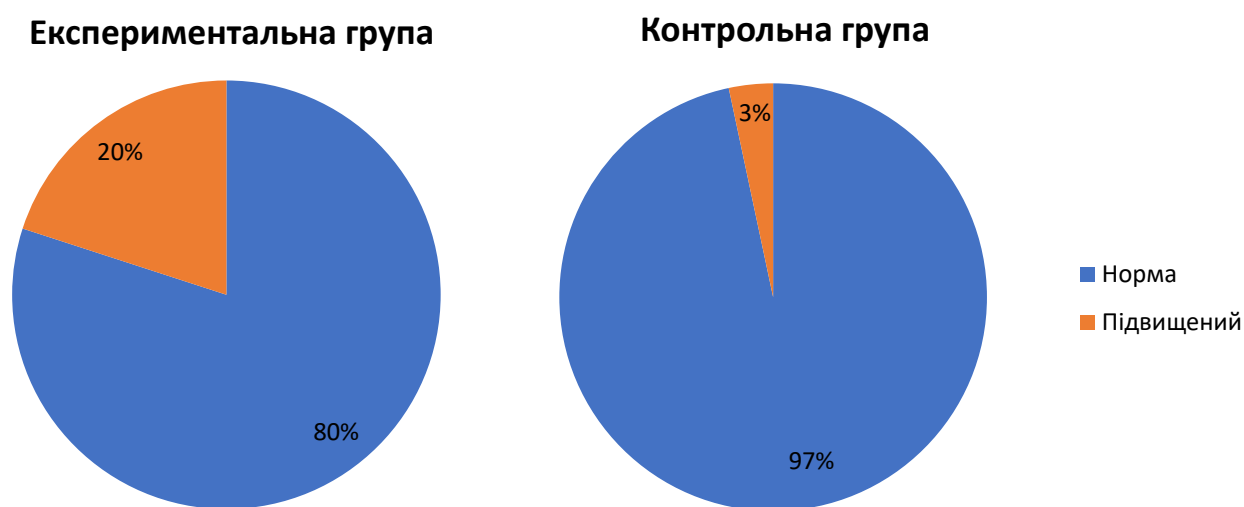


Рис. 2.5 Розподіл рівнів депресивної симптоматики у підлітків експериментальної та контрольної груп

Як видно з рисунка 2.5, у більшості підлітків обох груп показники депресивної симптоматики залишаються в межах норми. Водночас між групами простежуються суттєві відмінності у частці респондентів із підвищеним рівнем депресивних проявів.

В експериментальній групі підвищений рівень депресивної симптоматики виявлено у 20 % підлітків, тоді як у контрольній групі – лише у 3 % респондентів. Таким чином, кожен п'ятий підліток із розлученої сім'ї демонструє підвищені депресивні прояви, тоді як серед підлітків із повних сімей такі випадки є поодинокими.

Отримані результати свідчать про більшу поширеність емоційного неблагополуччя серед підлітків, які пережили розлучення батьків. Підвищений рівень депресивної симптоматики може проявлятися у зниженому емоційному фоні, почутті самотності, песимістичному сприйнятті майбутнього, втраті мотивації та емоційному виснаженні. Навіть за відсутності клінічно вираженої депресії такі прояви можуть ускладнювати процес соціальної адаптації підлітків, негативно впливати на міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя.

Динаміка показника самооцінки представлена на рисунку 2.6.



Рис. 2.6 Рівень самооцінки за шкалою М. Розенберга

Як видно з рисунку 2.6, підлітки з розлучених сімей мають дещо нижчі показники самооцінки порівняно з підлітками з повних сімей. Середній показник експериментальної групи становить 20,84 бала, тоді як у контрольній групі – 22,57

бала. Обидва значення залишаються в межах нормативного діапазону, однак результати підлітків із розлучених сімей є ближчими до нижньої межі норми.

Попри відсутність статистично значущих відмінностей між групами, отримані результати можуть свідчити про тенденцію до менш позитивного самоствлення у підлітків, які пережили розлучення батьків. Водночас самооцінка є складним психологічним утворенням, на яке впливають не лише особливості сімейної ситуації, а й індивідуальні риси, характер соціальних контактів, підтримка однолітків та інші чинники. Отримані результати дозволяють припустити, що переживання розлучення батьків може впливати насамперед на емоційний стан підлітків, тоді як самооцінка як більш стійке особистісне утворення формується під впливом ширшого кола життєвих і соціальних факторів.

Для аналізу взаємозв'язків між особливостями сімейної ситуації після розлучення батьків та показниками емоційного стану застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки (r_s Спірмена) між характеристиками сімейної ситуації після розлучення батьків та показниками емоційного стану ($n=25$, ЕГ)

Характеристика анкети	Сит. тривожн.	Особ. тривожн.	Само-почуття	Активність	Настрій	Депресія	Само-оцінка
Стосунки з мамою	0,35	0,41*	-0,17	-0,24	-0,02	0,36	-0,36
Стосунки з татом	0,46*	0,61**	-0,55**	-0,48*	-0,44*	0,49*	-0,52**
Давність розлучення	-0,02	-0,21	0,07	0,24	0,29	-0,11	0,03
Частота контакту з тим із батьків, хто проживає окремо	0,38	0,37	-0,47*	-0,54**	-0,41*	0,34	-0,34
Міжбатьківський конфлікт	0,35	0,37	-0,22	-0,35	-0,16	0,30	-0,34
Зміна місця проживання	0,11	-0,16	0,22	0,17	0,01	0,06	0,02
Суб'єктивна оцінка впливу	0,51**	0,62**	-0,36	-0,52**	-0,41*	0,64**	-0,44*

Примітка. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Аналіз таблиці 2.4 дозволив виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між особливостями сімейної ситуації після розлучення батьків та показниками емоційного стану підлітків. Найбільша кількість значущих кореляцій простежується щодо якості стосунків з татом. Зокрема, виявлено статистично значущі зв'язки між особливостями стосунків з батьком та рівнем ситуативної тривожності ($r_s = 0,46$; $p < 0,05$), особистісної тривожності ($r_s = 0,61$; $p < 0,01$), самопочуття ($r_s = -0,55$; $p < 0,01$), активності ($r_s = -0,48$; $p < 0,05$), настрою ($r_s = -0,44$; $p < 0,05$), депресивної симптоматики ($r_s = 0,49$; $p < 0,05$) та самооцінки ($r_s = -0,52$; $p < 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що погіршення стосунків з батьком пов'язане з підвищенням тривожності та депресивних переживань, зниженням показників функціонального стану й менш позитивним самоствавленням підлітків.

Значно менше статистично значущих зв'язків виявлено щодо стосунків з матір'ю. Значущою виявилася лише кореляція з особистісною тривожністю ($r_s = 0,41$; $p < 0,05$), що може свідчити про вплив емоційної напруги у взаєминах з матір'ю на формування стійкої тривожності у підлітків.

Важливими є також кореляційні зв'язки між частотою контактів з тим із батьків, хто проживає окремо, та показниками функціонального стану. Виявлено статистично значущі зв'язки із самопочуттям ($r_s = -0,47$; $p < 0,05$), активністю ($r_s = -0,54$; $p < 0,01$) та настроєм ($r_s = -0,41$; $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що рідші контакти з одним із батьків після розлучення пов'язані з менш сприятливим емоційним станом підлітків.

Особливу увагу привертають кореляції між суб'єктивною оцінкою впливу розлучення та показниками емоційного стану. Встановлено статистично значущі зв'язки із ситуативною тривожністю ($r_s = 0,51$; $p < 0,01$), особистісною тривожністю ($r_s = 0,62$; $p < 0,01$), активністю ($r_s = -0,52$; $p < 0,01$), настроєм ($r_s = -0,41$; $p < 0,05$), депресивною симптоматикою ($r_s = 0,64$; $p < 0,01$) та самооцінкою ($r_s = -0,44$; $p < 0,05$). Отримані результати дають підстави припустити, що саме суб'єктивне переживання розлучення та його особистісна значущість для підлітка

тісніше пов'язані з емоційним станом, ніж окремі об'єктивні характеристики сімейної ситуації.

Водночас такі показники, як давність розлучення, міжбатьківський конфлікт та зміна місця проживання, не продемонстрували статистично значущих зв'язків із досліджуваними показниками емоційного стану. Це може свідчити про те, що сам факт наявності певних життєвих змін не завжди визначає емоційний стан підлітка без урахування індивідуального переживання ситуації та якості міжособистісних стосунків у сім'ї.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що підлітки з розлучених сімей характеризуються вищим рівнем тривожності та депресивної симптоматики, а також нижчими показниками самопочуття, активності й настрою порівняно з підлітками з повних сімей. Кореляційний аналіз показав, що найбільш тісні статистично значущі зв'язки з показниками емоційного стану мають якість стосунків з батьком та суб'єктивна оцінка впливу розлучення. Отримані результати становлять основу для розробки психолого-педагогічних рекомендацій щодо психологічного супроводу підлітків, які пережили розлучення батьків.

2.3 Рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків, які пережили розлучення батьків

Результати теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження дозволили сформулювати психолого-педагогічні рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків, які пережили розлучення батьків. Отримані результати свідчать про те, що підлітки з розлучених сімей частіше характеризуються підвищеною тривожністю, більш вираженими депресивними переживаннями та менш сприятливим емоційним станом. Це зумовлює необхідність своєчасної психологічної підтримки як самих підлітків, так і їхнього найближчого соціального оточення.

Запропоновані рекомендації орієнтовані на кілька основних напрямів роботи: психологічний супровід підлітка, взаємодію з батьками, підтримку з боку педагогічного колективу та організацію групових форм психологічної допомоги. Особлива увага приділяється якості сімейних взаємин після розлучення батьків та суб'єктивному переживанню підлітком сімейної ситуації, оскільки саме ці чинники виявилися найбільш пов'язаними з особливостями емоційного стану.

Перший блок рекомендацій стосується роботи практичного психолога закладу освіти з підлітками, які переживають розлучення батьків. На етапі первинної діагностики доцільно проводити оцінку емоційного стану підлітків із використанням психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення тривожності, депресивних проявів та особливостей самооцінки. Це дозволяє своєчасно виявити підлітків групи ризику та організувати подальший психологічний супровід.

Особливої уваги потребують підлітки з вираженими депресивними проявами, високим рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та ознаками психологічного неблагополуччя. У випадках виявлення висловлювань про небажання жити, безнадійність або самоушкодження психологу необхідно своєчасно залучати батьків та рекомендувати звернення до відповідного спеціаліста.

Подальша психологічна робота з підлітком має бути спрямована на зниження емоційної напруги, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування більш адаптивного ставлення до сімейної ситуації. Доцільним є використання елементів когнітивно-поведінкового та наративного підходів, а також психоедукаційної роботи.

У межах психологічного супроводу важливо допомогти підлітку усвідомити, що він не несе відповідальності за розлучення батьків, навчити конструктивно виражати власні переживання та зменшити рівень негативних автоматичних думок, пов'язаних із сімейною ситуацією. Значну увагу варто приділяти роботі з почуттям провини, страхом втрати батьківської підтримки, тривогою щодо майбутнього та негативним самосприйняттям.

Наративний підхід може бути корисним для допомоги підлітку в переосмисленні власного досвіду та формуванні більш цілісного бачення життєвої ситуації. Важливим завданням психолога є підтримка підлітка у збереженні позитивного образу себе, власної життєвої перспективи та відчуття емоційної стабільності.

Психоедукаційна робота передбачає інформування підлітків про особливості емоційних переживань у період сімейної кризи, можливі способи психологічної підтримки та ефективні стратегії подолання стресу. Це сприяє зниженню емоційної напруги, нормалізації переживань і формуванню більш адаптивних способів реагування на складні життєві ситуації.

Другий блок рекомендацій стосується роботи з батьками, які проходять процес розлучення. Важливим завданням психологічного супроводу є зменшення негативного впливу сімейного конфлікту на емоційний стан підлітка. У зв'язку з цим психологічна допомога має бути спрямована не лише на дитину, а й на батьківську взаємодію після розлучення.

Практичному психологу доцільно проводити з батьками інформаційні консультації щодо особливостей переживання підлітками сімейної кризи. Під час таких консультацій важливо пояснювати можливі емоційні та поведінкові реакції підлітка, зокрема підвищену тривожність, дратівливість, емоційну нестабільність, замкненість або пригнічений настрій. Батькам необхідно наголошувати на важливості емоційної підтримки підлітка та створення стабільних умов сімейного життя після розлучення.

Особливу увагу слід приділяти зниженню рівня міжбатьківського конфлікту у присутності дитини. Батькам варто рекомендувати не використовувати підлітка як посередника у конфліктах, не втягувати його у з'ясування стосунків, не формувати негативне ставлення до іншого з батьків та не змушувати дитину «обирати сторону». Важливим є збереження звичного режиму життя підлітка, стабільності навчання, соціальних контактів та щоденних побутових рутин, оскільки це сприяє відчуттю безпеки й емоційної стабільності.

Окремого значення набуває підтримання регулярних контактів підлітка з тим із батьків, хто після розлучення проживає окремо. Результати дослідження показали, що якість взаємин із батьком пов'язана з показниками тривожності, депресивних переживань, самопочуття та самооцінки підлітків. Це свідчить про важливість збереження емоційного контакту з обома батьками навіть після розпаду сім'ї.

Батькам доцільно рекомендувати підтримувати регулярне спілкування з підлітком, брати участь у значущих подіях його життя, цікавитися навчанням, емоційним станом та повсякденними переживаннями дитини. Особливо важливо, щоб підліток не сприймав розлучення як втрату одного з батьків або як розрив емоційних стосунків із ним.

У випадках високої конфліктності між батьками доцільним може бути залучення сімейного психолога або сімейного консультанта. Це дозволяє знизити емоційне напруження між дорослими та створити більш сприятливі умови для психологічної адаптації підлітка до нової сімейної ситуації.

Третій блок рекомендацій стосується роботи класного керівника та педагогічного колективу закладу освіти. Саме педагоги часто першими помічають зміни в емоційному стані, поведінці чи навчальній діяльності підлітка після сімейної кризи. У зв'язку з цим важливо, щоб класний керівник володів базовими знаннями про особливості переживання підлітками розлучення батьків та був готовий надати необхідну емоційну підтримку.

Класному керівнику доцільно підтримувати доброзичливий контакт із підлітком, проявляти увагу до його емоційного стану та своєчасно реагувати на помітні зміни у поведінці чи навчанні. Важливо уникати як надмірної жалості, так і повного ігнорування переживань дитини. Позитивне значення можуть мати короткі індивідуальні розмови з підлітком, які дають змогу своєчасно помітити ознаки емоційного неблагополуччя та за потреби рекомендувати звернення до практичного психолога.

Педагогічному колективу важливо дотримуватися принципу гнучкого та підтримувального ставлення до підлітка в період сімейної кризи. У разі

необхідності доцільно надавати учню додатковий час для виконання навчальних завдань, враховувати можливе тимчасове зниження концентрації уваги, навчальної мотивації чи емоційної стабільності. Водночас підтримка не повинна призводити до зниження навчальних вимог або формування у підлітка відчуття власної неспроможності.

Важливим завданням закладу освіти є створення безпечного психологічного середовища, у якому підліток не відчуватиме осуду чи стигматизації через особливості сімейної ситуації. Педагогам варто уникати висловлювань, які можуть підкреслювати «неповноцінність» неповної сім'ї або провокувати в учнів почуття сорому чи ізольованості. Натомість важливо формувати в класному колективі толерантне ставлення до різних сімейних ситуацій та підтримувати атмосферу психологічної безпеки й взаємоповаги.

Окрему увагу доцільно приділяти взаємодії педагогів із батьками підлітка. Під час комунікації важливо зберігати нейтральність щодо сімейного конфлікту та уникати ситуацій, у яких заклад освіти може бути втягнутий у міжбатьківські суперечки. Основним пріоритетом педагогічного супроводу має залишатися психологічне благополуччя та стабільний розвиток підлітка.

Четвертий блок рекомендацій стосується групових форм психологічної роботи з підлітками, які пережили розлучення батьків. Одним із ефективних напрямів психологічного супроводу може бути організація груп підтримки або тренінгових занять для підлітків із подібним життєвим досвідом.

Основною метою таких занять є створення безпечного простору для обговорення переживань, зниження відчуття самотності та формування досвіду емоційної підтримки з боку ровесників. Участь у груповій роботі дозволяє підліткам усвідомити, що їхні переживання не є унікальними чи «ненормальними», а також сприяє більш відкритому вираженню емоцій і зниженню внутрішньої напруги. У межах групових занять доцільно приділяти увагу розвитку навичок емоційної саморегуляції, конструктивного вираження емоцій, подолання стресу та формування позитивного бачення майбутнього. Корисними можуть бути вправи на

розвиток самооцінки, комунікативних навичок, усвідомлення власних ресурсів та підтримки з боку значущих людей.

Групова форма роботи також створює умови для розвитку навичок взаємної підтримки та формування більш адаптивних способів реагування на складні життєві ситуації. Під час занять важливо підтримувати атмосферу психологічної безпеки, довіри та добровільності участі. Особливе значення має дотримання принципу конфіденційності щодо особистої інформації та переживань учасників групи. Оптимальною для групової роботи є невелика кількість учасників, що дозволяє забезпечити достатню увагу до кожного підлітка та підтримати активну взаємодію між учасниками. Заняття доцільно проводити регулярно, у формі короткотривалої психологічної програми, спрямованої на стабілізацію емоційного стану та покращення психологічної адаптації підлітків після розлучення батьків.

П'ятий блок рекомендацій стосується самих підлітків, які переживають розлучення батьків. Насамперед важливо, щоб підліток розумів: переживання суму, тривоги, образи, гніву чи розгубленості в такій ситуації є природною емоційною реакцією. Водночас не варто звинувачувати себе у розлученні батьків або брати на себе відповідальність за їхні конфлікти.

Підліткам доцільно підтримувати спілкування з друзями, близькими людьми та дорослими, яким вони довіряють, не залишатися наодинці зі своїми переживаннями та за потреби звертатися по психологічну допомогу. Важливе значення має збереження звичного ритму життя: відвідування школи, занять спортом, хобі та інших повсякденних активностей, які допомагають підтримувати емоційну стабільність.

Також підліткам варто усвідомлювати, що вони не повинні виконувати роль посередника у стосунках між батьками або намагатися самотійно вирішувати їхні конфлікти. У випадках тривалого емоційного напруження, пригніченого настрою чи виражених переживань доцільним є звернення до практичного психолога або іншого фахівця з психічного здоров'я.

Шостий блок рекомендацій стосується взаємодії із ширшим соціальним середовищем підлітка та його родини. У разі необхідності психологічна служба

закладу освіти може співпрацювати з центрами соціальної підтримки сімей, громадськими організаціями та фахівцями у сфері психологічного консультування й психотерапії. Така взаємодія є особливо важливою у випадках виражених емоційних труднощів, високої конфліктності в сім'ї або потреби у тривалому психологічному супроводі.

У сучасних умовах доцільним є також використання дистанційних форматів психологічної допомоги, зокрема онлайн-консультацій, телефонних ліній підтримки та психологічних чатів. Для частини підлітків такі форми звернення можуть бути більш комфортними та доступними, особливо у випадках труднощів відкритого очного спілкування з фахівцем. Закладу освіти доцільно мати актуальну інформацію про доступні служби психологічної та соціальної допомоги, щоб у разі потреби своєчасно скеровувати підлітків і батьків до відповідних спеціалістів.

Отже, психологічний супровід підлітків, які пережили розлучення батьків, має бути комплексним та охоплювати не лише самого підлітка, а й його сімейне та освітнє середовище. Важливими умовами ефективної допомоги є своєчасне виявлення емоційних труднощів, підтримання стабільних міжособистісних взаємин, зниження рівня сімейної конфліктності та забезпечення психологічно безпечного середовища для розвитку підлітка. Реалізація запропонованих рекомендацій може сприяти покращенню емоційного стану підлітків, розвитку адаптивних способів подолання стресу та збереженню їхнього психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційних станів підлітків у контексті розлучення батьків. Проведене дослідження дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до проблеми, виявити особливості емоційного стану підлітків із розлучених сімей та розробити практичні рекомендації щодо їх психологічного супроводу.

Проаналізовано наукові підходи до вивчення емоційних станів у підлітковому віці та чинників їх формування в умовах сімейної дезінтеграції. Встановлено, що підлітковий вік є періодом підвищеної емоційної вразливості, який характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, нестабільністю самооцінки, підвищеною чутливістю до міжособистісних взаємин та емоційною реактивністю. З'ясовано, що сім'я виступає провідним середовищем психоемоційного розвитку підлітка, а якість внутрішньосімейних взаємин, стиль батьківського виховання, рівень емоційної підтримки та міжбатьківської конфліктності істотно впливають на особливості емоційного функціонування дитини. Узагальнення наукових джерел дало змогу встановити, що розлучення батьків може супроводжуватися підвищенням тривожності, депресивних переживань, погіршенням самооцінки та труднощами емоційної адаптації підлітків, однак вираженість цих наслідків визначається не лише самим фактом розлучення, а насамперед особливостями післярозлучної сімейної ситуації та доступністю підтримки з боку значущих дорослих.

Систематизовано теоретичні моделі емоційної адаптації підлітків до розлучення батьків. Встановлено, що сучасні психологічні підходи розглядають адаптацію підлітка до сімейної дезінтеграції як багатофакторний процес, у якому поєднуються індивідуально-психологічні, сімейні та соціальні чинники. Узагальнено положення концепції ризику і резильєнтності, перспективи міжбатьківського конфлікту, теорії прив'язаності, стадійного підходу до переживання розлучення та концепції життєстійкості. Виявлено, що найбільш значущими чинниками успішної адаптації є збереження емоційно підтримувальних

стосунків принаймні з одним із батьків, зниження рівня міжбатьківської конфліктності, стабільність сімейного середовища та наявність ресурсів соціальної підтримки. Узагальнення теоретичних моделей дозволило сформулювати концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження емоційних станів підлітків із розлучених сімей.

Обґрунтовано психодіагностичний комплекс та проведено емпіричне дослідження емоційних станів підлітків із розлучених і повних сімей. Для реалізації завдань дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методик, спрямованих на вивчення тривожності, функціонального емоційного стану, депресивної симптоматики, самооцінки та особливостей сімейної ситуації підлітків. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що підлітки з розлучених сімей характеризуються вищим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, більш вираженими депресивними переживаннями, нижчими показниками самопочуття, активності, настрою та самооцінки порівняно з підлітками з повних сімей. Статистичний аналіз підтвердив значущість виявлених відмінностей, що свідчить про несприятливий вплив сімейної дезінтеграції на емоційну сферу підлітків.

Досліджено взаємозв'язок між особливостями сімейної ситуації після розлучення батьків та показниками емоційного стану підлітків. Встановлено, що найбільш значущими чинниками емоційного благополуччя підлітків є якість стосунків із тим із батьків, який проживає окремо, а також суб'єктивне сприйняття підлітком впливу розлучення на власне життя. Виявлено, що погіршення стосунків з батьком пов'язане з підвищенням рівня тривожності та депресивних переживань, зниженням самооцінки, погіршенням самопочуття, активності та настрою. З'ясовано також, що негативне суб'єктивне сприйняття розлучення супроводжується більш вираженими емоційними труднощами. Водночас такі чинники, як давність розлучення чи зміна місця проживання, не продемонстрували самостійного суттєвого впливу на емоційний стан підлітків. Отримані результати підтвердили, що психологічні наслідки розлучення визначаються передусім якістю міжособистісних взаємин та суб'єктивним переживанням сімейної ситуації.

Розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків, які пережили розлучення батьків. Запропонована система рекомендацій охоплює кілька взаємопов'язаних напрямів роботи: індивідуальний психологічний супровід підлітків, консультативну роботу з батьками, підтримку з боку педагогічного колективу, організацію групових форм психологічної допомоги, формування навичок самодопомоги у підлітків та взаємодію із соціальними службами. Рекомендації спрямовані на своєчасне виявлення емоційних труднощів, зниження рівня тривожності та депресивних переживань, підтримку самооцінки підлітків, мінімізацію негативного впливу міжбатьківських конфліктів і збереження емоційного контакту з обома батьками після розлучення. Практична спрямованість розроблених рекомендацій створює можливості для їх використання у діяльності психологічної служби закладів освіти та у практиці психологічного консультування сімей у кризових ситуаціях.

Проведене дослідження підтвердило, що розлучення батьків є значущим чинником емоційного неблагополуччя підлітків і потребує комплексного психологічного супроводу з урахуванням особливостей сімейної ситуації та індивідуальних переживань дитини. Отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників та батьків. Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні довготривалих наслідків сімейної дезінтеграції для психоемоційного розвитку підлітків, а також у розробленні та апробації програм психологічної підтримки для дітей і сімей, які переживають розлучення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агасєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 140 с.
3. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика / пер. з англ. Київ: Науковий світ, 2023. 460 с.
4. Беляєва О. М. Поговоримо про життя після розлучення батьків. *Психолог*. 2009. № 14. С. 16–19.
5. Бичковська Г. Агресивна дитина: запобігання та обмеження проявів. *Психолог*. 2018. № 5–6. С. 32–34.
6. Варга В. С., Маркович А. М. Особливості впливу розлучення на психічний розвиток дитини. *Журнал наукових праць Мукачівського державного університету*. 2015. № 18(13). С. 96–102.
7. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172.
8. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. *Спортивна наука України*. 2017. №6 (82). С. 9-17.
9. Двіжона О. В. Дистантна сім'я та її вплив на формування особистості дитини та підлітка. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч. 1. С. 116–120.
10. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Вплив неповної сім'ї на психологічний розвиток сучасних підлітків. *Journal of Psychology Research*. 2024. Вип. 30(13). С. 51-59.
11. Карпова Д., Румак Т. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні. *Психологічні травелоги: науковий журнал Хмельницького національного університету*. 2023. № 3. С. 193–202.

12. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 223–228.
13. Краснюк Л. В. Підбір і перевірка ефективного діагностичного інструментарію для дослідження психологічного стану особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Львів, 21 жовтня 2016 р. Львів: ЛьвДУВС, 2017. С. 160–164.
14. Кучеренко Є. В. Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. Вип. 10. С. 62–64.
15. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Видавництво О. Гаркуші, 2011. 615 с.
16. Лисенко Л. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. 11 с.
17. Литвиненко О., Бандура Ю. Депресивні та тривожні прояви у старшокласників залежно від соціодемографічних факторів. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. С. 70–75.
18. Любимова О. О. Ключові аспекти психологічної допомоги дитині в умовах розлучення батьків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2017. Вип. 7. С. 263–270.
19. Мазяр О. В. Діагностика особистісної проблеми: емоційна сфера. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4, т. 1. С. 36–41.
20. Малихіна М. С. Мама і тато більше не разом. Як допомогти дітям пережити розлучення батьків. Харків: Основа, 2021. 127 с.
21. Мамчур І. Психологічні особливості входження підлітків до соціальних референтних груп. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 2(55). С. 101–112.

22. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 389 с.
23. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус*. Київ, 2021. Вип. 21. С. 262–267.
24. Опитувальник настрою та почуттів (Mood and Feelings Questionnaire, MFQ): короткий довідник із користування. *UA-Test*. 2025. 7 с. URL: <https://start.ua-test.com/account/education/mfq/> (дата звернення: 27.05.2026).
25. Опитувальник настрою та почуттів MFQ: україномовний переклад. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. 2012. URL: https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/MFQc_ukr.pdf (дата звернення: 27.05.2026).
26. Психічне здоров'я українських підлітків – дослідження. *Центр знань*. 2026. URL: <https://knowledge.org.ua/psihichne-zdorov-ja-ukrainskih-pidlitkiv/> (дата звернення: 27.05.2026).
27. Пустовалов І. Психологічні особливості осмисленості життя дітей підліткового віку в сім'ях повторного шлюбу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 345.
28. Ситуаційний аналіз становища дітей в Україні 2024. *ЮНІСЕФ Україна*, 2024. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/49196/file/UNICEF_SitAn_2024_UKR.pdf (дата звернення: 27.05.2026).
29. Слюсаревський М. М., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. та ін. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти / за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. 580 с.
30. Стаднік І. М. Психічне здоров'я та емоційний стан дітей в аспекті впливу процесів розлучення батьків та визначення місця проживання дитини. *Криміналістика і судова експертиза*. 2022. Вип. 67. С. 677–687.
31. Статистика розлучень в Україні: тенденції, причини та прогнози. *Homester.com.ua*. 2025. URL: <https://homester.com.ua/statystyka-rozluchen-v-ukrayini-tendencziyi-prychyny-ta-prognozy-na-2025-rik/> (дата звернення: 27.05.2026).

32. Степико В. П., Гребеннікова Н. В. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Вип. 15. С. 73–80.
33. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ: Марич, 2009. 76 с.
34. Туровська А. О. Розлучення як одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. *Студентський вісник НУВГП*. Рівне: НУВГП, 2015. Вип. 1(3). С. 164–166.
35. Хоржевська І. М., Гречешнюк І. В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 185–189.
36. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ: БДПУ, 2016. 143 с.
37. Шкала самооцінки М. Розенберга: україномовний переклад. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. 2012. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення: 27.05.2026).
38. Шлюбний бум: скільки пар одружилися і розлучилися. *Дані Міністерства юстиції України*. РБК-Україна. 2026. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/shlyubniy-bum-skilki-par-odruchilisya-i-rozluchilisya-1769519829.html> (дата звернення: 27.05.2026).
39. Шумілова Н. Як говорити з дитиною про розлучення батьків. *The Village Україна*. 2021. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/children/children/319001-yak-govoriti-zditmi-pro-rozluchennya> (дата звернення: 27.05.2026).
40. Юрченко І. В. Психологічні особливості внутрішньо-сімейних відносин у неповних сім'ях (на матеріалі аналізу методики «Малюнок сім'ї»). *Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні і прикладні проблеми*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2008. Т. X, ч. 2. С. 506–512.

41. Amato P. R. Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*. 2001. Vol. 15, No. 3. P. 355–370.
42. Amato P. R. Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*. 2010. Vol. 72, No. 3. P. 650–666.
43. Amato P. R., Keith B. Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 1991. Vol. 110, No. 1. P. 26–46.
44. Angold A., Costello E. J. Mood and Feelings Questionnaire (MFQ). Durham, NC: Developmental Epidemiology Program, Duke University, 1987. URL: <https://devepi.duhs.duke.edu/measures/the-mood-and-feelings-questionnaire-mfq/> (дата звернення: 27.05.2026).
45. Birmaher B., Ryan N. D., Williamson D. E., Brent D. A., Kaufman J., Dahl R. E., Perel J., Nelson B. Childhood and adolescent depression: A review of the past 10 years. Part I. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 1996. Vol. 35, No. 11. P. 1427–1439.
46. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 428 p.
47. Braungart-Rieker J. M., Lansford J. E., Amato P. R., Hetherington E. M. Parental conflict and divorce: Implications for child and adolescent development. In: R. M. Lerner, L. Steinberg (Eds.) *Handbook of Adolescent Psychology*. 3rd ed. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2009. P. 528–567.
48. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
49. Hetherington E. M., Kelly J. For Better or For Worse: Divorce Reconsidered. New York: W. W. Norton, 2002. 320 p.
50. Hetherington E. M., Stanley-Hagan M. The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1999. Vol. 40, No. 1. P. 129–140.
51. Lansford J. E. Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science*. 2009. Vol. 4, No. 2. P. 140–152.

52. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1965. 326 p.
53. Thabrew H., Stasiak K., Bavin L. M., Frampton C., Merry S. Validation of the Mood and Feelings Questionnaire (MFQ) and Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ) in New Zealand help-seeking adolescents. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2018. Vol. 27, No. 3. e1610.
54. Tullius J. M., De Kroon M. L. A., Almansa J., Reijneveld S. A. Adolescents' mental health problems increase after parental divorce, not before, and persist until adulthood: A longitudinal TRAILS study. *European Child and Adolescent Psychiatry*. 2022. Vol. 31, No. 6. P. 969–978.
55. Wallerstein J. S., Kelly J. B. *Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce*. New York: Basic Books, 1980. 341 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Ця анкета анонімна. Тут немає правильних чи неправильних відповідей – нас цікавить саме твій досвід і твоя думка. Прочитай кожне питання і обери відповідь.

1. Скільки тобі років?

2. Твоя стать:

- Чоловіча
- Жіноча

3. Як би ти оцінив(-ла) свої стосунки з мамою зараз?

- Дуже добрі
- Скоріше добрі
- Важко сказати
- Скоріше погані
- Дуже погані

4. Як би ти оцінив(-ла) свої стосунки з татом зараз?

- Дуже добрі
- Скоріше добрі
- Важко сказати
- Скоріше погані
- Дуже погані

Якщо твої батьки живуть разом – далі заповнювати не потрібно. Дякуємо!

Якщо твої батьки живуть окремо або розлучені – будь ласка, продовж.

5. З ким ти зараз живеш? (можна обрати кілька)

- З мамою
- З татом
- З мамою та її чоловіком
- З татом та його дружиною
- З бабусею / дідусем
- Інше:

6. Скільки тобі було років, коли батьки розлучились або почали жити окремо?

7. Як давно це сталося?

- Менше року тому
- 1–2 роки тому
- 3–5 років тому
- Більше 5 років тому

8. Як часто ти зараз бачишся або спілкуєшся з тим із батьків, з ким не живеш?

- Кілька разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Кілька разів на місяць
- Рідше, ніж раз на місяць
- Майже не бачимось і не спілкуємось

9. Як батьки спілкуються між собою після розлучення?

- Нормально, без конфліктів
- Рідко спілкуються, але мирно
- Бувають конфлікти
- Постійні конфлікти або зовсім не спілкуються

10. Чи змінилось твоє місце проживання після розлучення батьків (переїзд, зміна школи тощо)?

- Так, змінилось суттєво
- Так, але незначно
- Ні, нічого не змінилось

11. Чи є зараз у когось із батьків нова сім'я або серйозні стосунки?

- Так, у мами
- Так, у тата
- Так, у обох
- Ні, у жодного
- Не знаю

12. Як ти сам(-а) оцінюєш, наскільки розлучення батьків вплинуло на твоє життя?

- Майже не вплинуло
- Трохи вплинуло
- Вплинуло помітно
- Вплинуло дуже сильно

13. Якщо хочеш – можеш написати кілька слів про те, як ти почувався(-лась) або відчуваєшся у зв'язку з ситуацією в сім'ї. Це необов'язково.

Шкала самооцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності**Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна (STAI)*****Опис методики***

Шкала тривожності State-Trait Anxiety Inventory (STAI) розроблена Ч. Д. Спілбергером (1970) та адаптована Ю. Л. Ханіним (1976). Методика дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як актуальний стан (ситуативна, або реактивна тривожність) і як стійку характеристику особистості (особистісна тривожність). Опитувальник містить дві субшкали по 20 тверджень кожна. Методика рекомендована для застосування з 11 років.

У межах кваліфікаційної роботи використовується україномовний переклад тверджень, виконаний на основі стандартної адаптації Ю. Л. Ханіна. Україномовні варіанти тверджень узгоджені з версіями, які подано у методичних виданнях для практичних психологів та у збірнику психодіагностичних методик НДЦ ГП ЗСУ (Агаєв та ін., 2016).

Інструкція до субшкали ситуативної тривожності

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і обведіть або позначте цифру праворуч від кожного твердження залежно від того, як ти себе почуваєш у даний момент. Над твердженнями довго не замислюйся, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує. Варіанти відповіді: 1 - ні, це не так; 2 - мабуть, так; 3 - вірно; 4 - цілком вірно.

Бланк (субшкала ситуативної тривожності)

1. Я спокійний(-а)
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напруженні
4. Я відчуваю жаль
5. Я почуваюся вільно
6. Я засмучений(-а)
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я почуваюся людиною, що відпочила

9. Я стривожений(-а)
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений(-а) у собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я роздратований(-а)
15. Я не відчуваю скутості й напруження
16. Я задоволений(-а)
17. Я стурбований(-а)
18. Я надмірно збуджений(-а), і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Інструкція до субшкали особистісної тривожності

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і позначте цифру праворуч від кожного твердження залежно від того, як ти себе відчуваєш зазвичай. Варіанти відповіді: 1 - майже ніколи; 2 - іноді; 3 - часто; 4 - майже завжди.

Бланк (субшкала особистісної тривожності)

1. Я відчуваю задоволення
2. Я швидко втомлююся
3. Я легко можу заплакати
4. Я хотів(-ла) би бути таким(-ою) же щасливим(-ою), як інші
5. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення
6. Я відчуваю себе бадьорою людиною
7. Я спокійний(-а), холонокровний(-а) та зібраний(-а)
8. Очікування труднощів дуже тривожить мене
9. Я надто переживаю через дрібниці
10. Я буваю цілком щасливим(-ою)
11. Я все приймаю надто близько до серця
12. Мені бракує впевненості в собі

13. Я почуваю себе в безпеці
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
15. У мене буває туга
16. Я буваю задоволеним(-ою)
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене
18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути
19. Я врівноважена людина
20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи

Ключ та обробка результатів

Показник ситуативної тривожності (СТ) обчислюється за формулою:

$$СТ = \Sigma(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - \Sigma(1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50.$$

Показник особистісної тривожності (ОТ) обчислюється за формулою:

$$ОТ = \Sigma(2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - \Sigma(1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35.$$

Інтерпретація

Результати за обома шкалами інтерпретуються в один спосіб:

- до 30 балів - низький рівень тривожності;
- 31-45 балів - середній (помірний) рівень тривожності;
- 46 балів і більше - високий рівень тривожності.

Висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами, психосоматичними захворюваннями та схильністю сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Ситуативна тривожність відображає актуальний емоційний стан і може значно варіювати в часі залежно від конкретної ситуації, в якій перебуває досліджуваний.

Методика «Самопочуття, активність, настрій» (САН)

Опис методики

Методика «Самопочуття, активність, настрій» (САН) розроблена В. А. Доскіним, Н. О. Лаврентьевою, В. Б. Шараєм та М. П. Мірошниковим (1973) для оперативної диференційованої самооцінки функціонального стану особистості. Опитувальник складається з 30 пар протилежних за змістом характеристик, які відображають три аспекти психоемоційного стану: самопочуття, активність і настрої. Кожен зі станів представлений десятьма парами слів. Між полярними характеристиками розташована рейтингова шкала з індексами 3 2 1 0 1 2 3, на якій досліджуваний позначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого актуального стану.

Перевагами методики є її стислість, простота проведення, можливість багаторазового використання впродовж відносно короткого часу та чутливість до динамічних змін емоційного стану.

Інструкція

Тобі потрібно співвіднести свій стан із низкою ознак за багатоступінчастою шкалою. Шкала складається з індексів 3 2 1 0 1 2 3 і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають характеристики самопочуття, активності та настрою. Вибери і познач цифру, що найбільш точно описує твій стан на даний момент. Звертай увагу на те, що значення лівої і правої характеристики змінюються - інколи позитивний полюс зліва, інколи справа.

Бланк методики

№	Ліва характеристика	Шкала	Права характеристика
1	Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2	Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
3	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4	Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6	Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій

7	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
8	Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
11	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15	Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
17	Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19	Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21	Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажаю працювати
23	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
24	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
26	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27	Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Розмірковувати легко
28	Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29	Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка результатів

При обробці отримані цифри перекодовуються. Шкала складається з 7 градацій, де крайня ступінь вираженості негативного полюса оцінюється в 1 бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса - в 7 балів. Слід ураховувати, що полюси шкал постійно змінюються: позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за кожною з трьох субшкал.

Ключ:

Самопочуття: пункти 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: пункти 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: пункти 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Інтерпретація

Середнє значення за кожною субшкалою інтерпретується таким чином:

- нижче 4 балів - несприятливий емоційний стан, ознаки психоемоційного дискомфорту, втоми, зниженого настрою;
- 4-5 балів - стан у межах норми;
- вище 5 балів - сприятливий емоційний стан, бадьорість, хороший настрій.

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. У людини, що відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності порівняно з настроєм.

Опитувальник настрою та почуттів (Mood and Feelings Questionnaire, MFQ)

Опис методики

Опитувальник настрою та почуттів MFQ (Mood and Feelings Questionnaire) розроблений А. Ангольдом та Е. Костелло (Adrian Angold, Elizabeth Costello, 1987) у межах епідеміологічного дослідження Грейт Смокі Маунтін (Університет Дюка, США). Методика призначена для скринінгу депресивних симптомів у дітей та підлітків віком від 6 до 17 років і охоплює широкий спектр когнітивних, афективних та вегетативних проявів депресії. У дослідженні використовується довга версія для самозвіту з 33 пунктів. Україномовний переклад здійснений Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ) у 2012 році.

Психометричні властивості шкали підтверджені у ряді міжнародних досліджень: внутрішня узгодженість (α Кронбаха = 0,91 і вище), надійність при повторному тестуванні (0,84 за тритижневий період та 0,80 за тримісячний період), конвергентна валідність зі шкалою дитячої тривожності Спенса ($r = 0,62$) та з дитячим опитувальником якості життя ($r = -0,73$).

Інструкція

Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як ти почувався(-лася) останнім часом. Прочитай кожне твердження і у колонці навпроти відзнач позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується твого самопочуття протягом останніх двох тижнів. Якщо дане твердження характеризує твій стан переважну більшість часу - вибери відповідь «Правда». Якщо лише частину часу - вибери «Інколи». Якщо це взагалі не характерно для тебе - вибери «Неправда».

Бланк опитувальника

№	Твердження	Правда	Інколи	Неправда
1	Я почувався(-лася) жалюгідним(-ою) або нещасним(-ою).			
2	Мені взагалі нічого не приносило задоволення.			
3	Мій апетит був гіршим, ніж зазвичай.			

4	Я їв(-ла) більше, ніж зазвичай.			
5	Я почувався(-лася) настільки втомленим(-ою), що просто сидів(-ла) і нічого не робив(-ла).			
6	Мої рухи та хода були повільнішими, ніж зазвичай.			
7	Я був(-ла) дуже неспокійним(-ою).			
8	Я почувався(-лася) так, ніби я більше ні до чого не надаюся.			
9	Я звинувачував(-ла) себе за те, в чому не було моєї провини.			
10	Мені було важко приймати рішення.			
11	Я був(-ла) роздратованим(-ою) на своїх батьків.			
12	Я говорив(-ла) менше, ніж зазвичай.			
13	Я говорив(-ла) повільніше, ніж зазвичай.			
14	Я багато плакав(-ла).			
15	Я думав(-ла), що в майбутньому на мене нічого доброго не чекає.			
16	Я думав(-ла), що не варто жити.			
17	Я думав(-ла) про смерть.			
18	Я думав(-ла), що моїй сім'ї буде краще без мене.			
19	Я думав(-ла) про самогубство.			
20	Я не хотів(-ла) бачитися з друзями.			
21	Мені було важко бути зосередженим, думати.			
22	Я думав(-ла), що зі мною станеться щось погане.			
23	Я себе ненавидів(-ла).			
24	Я відчував(-ла), що я поганий(-на).			
25	Я думав(-ла), що я потворний(-на).			
26	Я хвилювався(-лася) через різного роду болі.			
27	Я почувався(-лася) самотнім(-ьою).			
28	Я думав(-ла), що насправді ніхто мене не любить.			
29	У мене був поганий настрій під час занять у школі.			
30	Я думав(-ла), що ніколи не зможу бути настільки вправним(-ою), як інші діти.			
31	Я все робив(-ла) неправильно.			
32	Я спав(-ла) гірше, ніж зазвичай.			
33	Я спав(-ла) набагато більше, ніж зазвичай.			

Обробка результатів

Відповіді кодуються таким чином: «Неправда» = 0 балів, «Інколи» = 1 бал, «Правда» = 2 бали. Підраховується загальна сума балів за всіма 33 пунктами. Діапазон можливих значень - від 0 до 66 балів.

Окремої уваги потребують пункти 15, 16, 17, 18, 19, що стосуються суїцидальних ідецій (думки про безперспективність майбутнього, небажання жити, думки про смерть, відчуття того, що сім'ї буде краще без респондента, думки про самогубство). Ці пункти аналізуються якісно, незалежно від загального балу, для своєчасного виявлення ризику самоушкодження або суїцидальної поведінки.

Інтерпретація

Вищі бали свідчать про більш виражені депресивні симптоми. Граничне значення для скринінгової діагностики наявності депресивних симптомів - 27 балів і вище. Втім, як зазначають розробники методики, єдиного фіксованого порогового значення не існує: при інтерпретації слід враховувати конкретний контекст, особливості популяції та іншу клінічну інформацію. Опитувальник є скринінговим інструментом і не дає остаточного діагнозу; його результати слід використовувати в поєднанні з клінічною оцінкою.

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

Опис методики

Шкала самооцінки розроблена М. Розенбергом у 1965 році і є одним із найбільш широко використовуваних у світі інструментів для вимірювання глобального самоставлення особистості. Методика складається з 10 тверджень: 5 позитивно сформульованих та 5 негативно сформульованих (зворотні пункти). Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою Лайкерта.

Україномовний переклад здійснений Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії у 2012 році. У 2025 році О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецькою здійснено психометричну апробацію україномовної версії шкали; за результатами адаптації шкала є надійним і валідним інструментом для вимірювання глобального самоставлення особистості, який можна використовувати в підліткових групах, починаючи з 11-12 років.

Інструкція

Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з твоїм загальним відчуттям щодо себе. Якщо ти повністю погоджуєшся з твердженням, познач «ПП». Якщо погоджуєшся - познач «П». Якщо не погоджуєшся - познач «НП». Якщо повністю не погоджуєшся - познач «ПНП».

Бланк опитувальника

№	Твердження	ПП	П	НП	ПНП
1	Загалом, я задоволений(-а) собою.				
2*	Час від часу я думаю, що я ні на що не здатний(-а).				
3	Я відчуваю, що в мене є багато хороших якостей.				
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.				
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.				
6*	Іноді я почуваюся ні на що не здатним(-ою).				
7	Я відчуваю, що я цінний(-а), принаймні, що я на рівних з іншими.				
8*	Я хотів(-ла) би мати більше поваги до себе.				
9*	Загалом, я схильний(-а) думати, що я невдаха.				
10	Я позитивно ставлюся до себе.				

** - зворотні пункти.*

Обробка результатів

Прямі пункти (1, 3, 4, 7, 10) оцінюються так: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Зворотні пункти (2, 5, 6, 8, 9) оцінюються інверсивно: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Загальний бал - це сума балів за всіма 10 пунктами. Діапазон можливих значень - від 0 до 30.

Інтерпретація

Чим вища сума балів, тим вищим є рівень глобальної самооцінки досліджуваного. Прийнятий у міжнародній практиці орієнтовний поділ значень:

- 0-14 балів - низький рівень самооцінки;
- 15-25 балів - нормативний (середній) рівень самооцінки;
- 26-30 балів - високий рівень самооцінки.

Низькі показники за шкалою можуть свідчити про несприятливе самоставлення, схильність до самокритики, відчуття власної неповноцінності. Високі показники характеризують стабільне позитивне ставлення до себе, упевненість у власній цінності, відчуття самоповаги.