

**ПОНОМАРЕВА ИРИНА МИХАЙЛОВНА**

*кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, ipono@inbox.ru*

**IRINA M. PONOMAREVA**

*Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department of Counseling and Health Psychology of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

**САВРАНСКИЙ ВЛАДИСЛАВ ОЛЕГОВИЧ**

*психолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Колпинского района Санкт-Петербурга, vlad.savransky@yandex.ru*

**VLADISLAV O. SAVRANSKIY**

*Psychologist at the Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance of the Kolpinsky District of St. Petersburg*

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ**

**FEATURES OF THE EMOTIONAL AND PERSONAL SPHERE OF ADOLESCENTS WHO HAVE EXPERIENCED PARENTAL DIVORCE**

*Аннотация. Авторами представлены результаты диагностики и сравнительного анализа психического состояния, уровня тревожности, самооценки подростков, переживших развод родителей, и их сверстников из полных семей. Рассматриваются основные цели и задачи программы психологической помощи детям, оказавшимся в травматической ситуации.*

*ABSTRACT. The article discusses the features of the emotional and personal sphere of adolescents who have experienced a crisis situation of parental divorce. The results of an assessment of the level of anxiety, features of the mental state, self-esteem in adolescents, who have experienced parental divorce, and adolescents from complete families are presented. The results of a comparative analysis of the level of anxiety, features of the mental state, self-esteem in adolescents, are presented in two groups: those, who have experienced parental divorce, and those, who haven't. The main goals and objectives of the program of psychological assistance to adolescents who have experienced parental divorce are considered.*

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: кризис, травматический стресс, возрастной кризис, личностный кризис, психическое состояние, кризисная ситуация, тревога, самооценка, личность, психологическая помощь.*

*KEYWORDS: crisis, traumatic stress, age crisis, personal crisis, mental state, crisis situation, anxiety, self-esteem, personality, psychological assistance.*

Кризисный характер развода (даже если он осуществляется с согласия обеих сторон) обусловлен тем, что семья является целостной системой, и когда она прекращает свое существование, это переживается ее участниками как символическая смерть отношений. Поэтому в кризисной психологии развод рассматривается как одна из ситуаций кризиса утраты [9; 10; 11]. Даже спустя длительный период после прекращения отношений могут сохраняться психологические последствия расставания. Специалисты отмечают, что распад семьи воспринимается личностью, особенно в первый

момент, как доказательство ее неполноценности, что приводит к острому переживанию ею собственной несостоятельности, неуверенности в себе, депрессии, самообвинению [3; 7]. Расстающиеся супруги переживают целую гамму чувств, обычно сопровождающих утрату: обиду, страх, беспомощность, вину, стыд, гнев и т.п.

Развод означает изменение привычного уклада жизни, установок и норм, связанных с социальным статусом. Для переживания утраты в данном случае свойственны те же стадии, что и для переживания утраты в связи со смертью близкого человека.

Существуют и характерные особенности этого процесса, выражающиеся в специфике переживаний, чувств и действий на каждой стадии.

О.В. Галустова [3], по аналогии со стадиями умирания, обозначенными Э. Кюблер-Росс (E. Kubler-Ross, 2001), выделяет следующие:

- отрицание, характеризующееся обесцениванием важности произошедшего события по механизму рационализации;
- агрессия, направленная на бывшего супруга, партнера, являющаяся своеобразной защитой от душевной боли, возникшей в результате произошедшего;
- поиск сторонников, которыми часто стараются сделать детей, переговоры, направленные на восстановление брака, отношений через различные манипуляции: детьми, сексом, беременностью, чувством вины, чувством ответственности и долга;
- депрессия, наступающая в том случае, если предыдущие стадии не принесли желаемых результатов по восстановлению отношений (происходит осознание случившегося и переживание различных чувств и состояний, среди которых могут быть: ощущение пустоты жизни, собственной неполноценности и ненужности; снижение уровня самооценки; уход в себя, снижение доверия к людям; трудности в построении новых отношений);
- адаптация к новому положению и изменившимся условиям жизни (умение жить в одиночестве, без поддержки супруга и справляться с возникающими трудностями и проблемами; способность самостоятельно решать проблемы бытового уровня, которые ранее решались супругом; изменение стиля поведения в социуме, принятие своего статуса; формирование новых жизненных целей, смыслов, изменение привычных установок и стереотипов).

Специалисты в области кризисной психологии считают, что ситуация распада семьи переживается детьми не меньше, чем взрослыми [4; 5; 7]. Развод родителей может повлечь за собой серьезные деформации личности ребенка, которые станут явными спустя годы, когда что-либо изменить будет уже нельзя. Но самым серьезным последствием для ребенка, с точки зрения ряда исследователей, является его воспитание в неполной семье [4; 7]. При всех усилиях матери неполная семья не может обеспечить полноценных условий социализации ребенка: процесс вхождения его в социальную среду, приспособление к ней, освоение социальных ролей и функций. Уход из семьи отца как личности, представляющей для сына идентификацию мужской роли, а для дочери — модель комплементарности (взаимного соответствия на основе взаимодополнения), может проявиться в некоторых адаптационных затруднениях в подростковом возрасте, позднее неблагоприятно сказаться на собственном браке, психологическом и сексуальном развитии. Травматичность возрастает еще и в связи с тем, что разрушение семьи происходит отнюдь не вследствие выбора самого ребенка. Он вынужден просто смириться с родительским решением. Распад семьи может представлять для него крушение его мира и вызывать различные протестные и депрессивные реакции.

Чешский ученый С. Крадохвил (S. Kratochvíl, 1991) отмечает, что реакция детей на развод во многом определяется их возрастом [7]. Так, наиболее травматичен развод для детей дошкольного и подросткового возраста. В 3,5–6 лет ребенок по-прежнему нуждается в близких эмоциональных отношениях с родителями, в силу психологической незрелости не способен адекватно понять происходящие перемены в семье, отличается эгоцентризмом мышления, вследствие чего нередко обвиняет в случившемся в его семье себя. Это переживается дошкольником как непосильная ноша, ведет к формированию заниженной самооценки и неприятию себя. Особый травматизм ситуации развода родителей исследователи фиксируют в подростковом возрасте [2; 4; 12]. В опыте психотерапии отмечается даже риск возникновения как непатологических, так и патологических реактивных состояний у подростка при разводе родителей. Это связано с тем, что подростковый период, как известно, является одним из наиболее сложных в жизни человека, он отличается специфическими, свойственными лишь данному возрасту кризисными факторами [1; 12; 13].

А. Я. Варга подчеркивает, что независимо от культуры, в которой растет и воспитывается человек, подростковый период носит довольно драматичный характер по причине сильного диссонанса между требованиями «бушующих» гормонов в развивающемся организме, требованиями семьи и внешними требованиями индивидуального личностного и психического развития [2]. Как отмечает В. А. Аверин, в этот период активный рост и физиологические изменения организма, включающие перестройку ряда систем, в том числе эндокринной, в связи со становлением способности к воспроизводству вида, совпадают с кризисом идентичности личности, ставящим перед подростком важные задачи [1]. Среди них: осуществление перехода от детства к взрослости, выстраивание собственной картины мира, подлинной самооценки, программы саморазвития, обретения смысла своей жизни, появление жизненных планов. Кризис, по своей сути, представлен дисбалансом новых требований к взрослому человеку и индивидуальной системой поведенческого, а также эмоционального или даже соматоневрологического стиля реагирования (на ситуации, раздражители), которые были характерны для ребенка [13]. И этот кризис идентичности личности необходимо во что бы то ни стало преодолеть. Для этого подростку нужно ответить для себя на определенные экзистенциальные вопросы: «Кто я?», «Куда двигаюсь (иду)?», «Зачем я иду?» и т. д. Это проблемы осмысления себя и своих жизненных задач при переходе от детства к зрелости. А. Я. Варга приводит примерный контекст внутренних ответов, которые дают себе подростки: они утверждают, что являются детьми своих родителей. Но этот ответ недостаточен, ведь подросток постепенно готовится к взрослой жизни и неумолимо отделяется от родителей, становясь самостоятельной личностью (естественно, в случае гармоничного развития). Суть преодоления кризиса и заключается в поиске новых моделей жизни.

Как считает А. Я. Варга, ребенку необходимо выйти за пределы своей семьи, но это у него будет успешно получаться в том случае, если его семья образует «надежный тыл» [2]. Тогда соблюдаются требования безопасности: подросток идет — рискует — восстанавливается в семье, семья дает ему эти возможности. И, разумеется, при наличии лишь одного родителя в семье потенциал этого ресурса становится значительно слабее, не говоря уже о разводе или потере родителя по другим причинам. В подростковом возрасте развод родителей может негативно сказаться на решении возрастных задач и затруднить процессы поиска Эго-идентичности и сепарации. Именно в этот период ребенку важна поддержка обоих родителей, особенно отца, играющего важную роль в социальной адаптации подростка. По мнению многих исследователей, развод родителей может стать главным негативным событием в жизни подростка, причиной неуверенности и травмирующих переживаний.

Как показывает опыт специалистов, сопровождающих ребенка в процессе кризисной ситуации развода в семье, первой реакцией у подростка, узнавшего про предстоящий развод, является шок и отказ верить в случившееся. Такая реакция возникает тогда, когда ребенок не осознает всей глубины проблемы и не верит в то, что произошло. Многие подростки реагируют подобным образом из-за того, что зачастую так занятые собой, не придавали серьезного значения проблемам и конфликтам родителей. Для детей — это крушение картины мира, потеря безопасности и любви [5; 7; 12]. Типичные дальнейшие реакции — страх, тревога и неуверенность в будущем. Дети не понимают, как они теперь смогут общаться с тем родителем, который уходит, будут ли они вообще общаться, будет ли он их любить и проводить с ними время. У подростка нередко возникает глубокий страх одиночества. Кроме того, ребенок может испытывать гнев и враждебность по отношению к тому из родителей, на которого возлагается вина за развод, или по отношению к обоим. Подросток начинает обвинять отца или мать в том, что они бросили семью, заявлять, что он их ненавидит, никогда не простит, и т. п.

Если после развода один из родителей пытается завести другую семью, то у подростков зачастую появляется реакция ревности. Ребенок становится обидчивым, так как вынужден делить свою любовь. Ему кажется, что его будут любить меньше, что он чужой в этой семье. Нередко подросткам в подобных ситуациях просто обидно (в его семье ничего не получилось, а вот в новой все получится). К тому же надо приспособиться к новым людям — мачехе или отчиму, новым братьям и сестрам. Подростку, у которого итак произошло неприятное событие — развод родителей, очень тяжело воспринимать это новое, подо что-то подстраиваться, подчиняться кому-то [3; 7; 11].

Развод оказывает как кратковременный, так и долговременный эффект на развитие подростка, может повлиять на будущее поведение в его собственной семье. По результатам исследований, подростки, чьи родители развелись, впоследствии разводятся гораздо чаще тех, кто воспитывался

в полной и крепкой семье. Это во многом объясняется тем, что в подростковом возрасте формируются семейные ценности, а из-за развода они в глазах подростка претерпевают серьезные изменения. У подростков из неполных семей может быть снижено чувство ответственности по отношению к семье, к семейным обязанностям. Кроме того, они получают опыт родительского сценария брака. Известно, что дети, которые имеют опыт развода родителей, часто вступают в ранний брак, желая компенсировать недостаток тепла, им хочется крепкой семьи, обрести счастье, однако это не всегда удается [4; 5; 12; 13].

Развод родителей может повлиять на формирование системы ценностных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте. Как показало исследование М. Г. Ивашкиной [5], иерархия жизненных ценностей 18–19-летних студентов из разведенных семей имела признаки компенсаторности: наблюдалось большее предпочтение эмоциональной близости, любви, счастливой семейной жизни. У студентов из полных семей важнейшей ценностью, наряду с перечисленными, является максимальное использование своих возможностей, способностей, т. е. ценности саморазвития, самореализации. Вместе с тем, по данным ряда исследований, определяющим оказывается не сам по себе факт развода, а характер складывающихся в семье отношений [5; 12].

Необходимо в то же время отметить, что развод может иметь и позитивные стороны. Это относится к случаям семейного насилия, аддиктивного поведения одного из родителей. Тогда развод является для подростка меньшим злом, чем пример систематического деструктивного поведения родителей.

Все вышеизложенное показывает, что нужна психологическая помощь и взрослым, и детям в процессе переживания данной кризисной ситуации. В частности, речь идет о необходимости психологического консультирования и психокоррекции.

На первом, остром этапе кризисной работы основными задачами психологического консультирования являются реализация помощи клиенту в «отреагировании» гаммы чувств, обычно сопровождающих утрату: обиды, страха, беспомощности, вины, стыда, гнева, а также формирование доступа клиента к своим ресурсам для нормализации эмоционального состояния. И только на последующей стадии — коррекции — можно работать с утратой в когнитивном плане, дать человеку возможность проанализировать ситуацию более или менее отстраненно, что нередко становится для него значимым осознанием и позволяет скорректировать свои отношения и поведение. За этим следует стадия реабилитации, на которой стоит задача выявления значимых сторон жизни и поиск ресурсов для осуществления планов, происходит переосмысление своей позиции в жизни.

Специфика данной кризисной ситуации такова, что человеку необходима среда для общения, а ему может казаться, что он вообще никому не нужен после того, как стал ненужным одному из самых близких и любимых людей. Как отмечают специалисты,

у человека в состоянии кризиса после развода изменяется отношение к себе, а притязания могут стать либо завышенными, либо заниженными. В обоих случаях, хоть и по разным причинам, такие люди не могут впоследствии найти себе человека для близких отношений, и это говорит только о том, что важно скорректировать самооценку и уровень притязаний клиента [13]. В.Ю. Меновщиков считает, что важнейшую роль для человека, переживающего кризис развода, играет возможность создания для него комфортных зон общения и деятельности. Это могут быть реализация интересов человека, хобби, общение с близкими и пр. [10].

К одному из основных направлений психологической коррекции эмоционально-личностной сферы детей и подростков в ситуации развода родителей можно отнести игровую терапию — метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе таких методов лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снижает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий [8]. В процессе игровой терапии у ребенка появляется возможность продемонстрировать свои негативные установки. Выразить свой страх и гнев по отношению к родителям, братьям, сестрам и другим значимым людям. В каждом из элементов терапии психолог поощряет ребенка обращаться к самому себе, заново постигать и принимать свои чувства. Свобода говорить, выражать свои мысли и чувства, принимать решения, признавать и принимать самого себя и все прочие процессы позволяют ребенку вновь обрести адекватную самооценку и восстановить жизненные силы. Характерная особенность игры — ее двуплановость, присущая также драматическому искусству: играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач. Ряд моментов этой деятельности носит условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными привходящими обстоятельствами. Психокоррекционный эффект игровых занятий у детей достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта между детьми и взрослыми. Игра корригирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению, увеличивает диапазон доступных ребенку действий с предметами.

Наряду с игровой терапией, в психологической коррекции эмоционально-личностной сферы детей и подростков, переживающих развод родителей, широко используется арт-терапия. Как показывает опыт, методы арт-терапии являются чрезвычайно эффективными для коррекции сознательных и бессознательных сторон человеческой психики. Смысл выбора арт-терапии в качестве инструмента психологической помощи заключается в следующих

преимуществах направления: простоте, естественности, действенности. В ходе арт-терапии создается безопасное пространство для клиента и его творческой деятельности, именно комфорт и безопасность творческого процесса позволяют снять с психики человека мощные механизмы психологической защиты, довериться самому себе и окружающей обстановке. Техника активного воображения открывает подростку безграничные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего Я. С позиции специалистов, терапевтическое воздействие на психику связано с тем, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать травмирующую ситуацию и найти ее разрешение посредством творческих способностей клиента [6].

К одному из действенных методов психологической коррекции эмоционально-личностной сферы подростка относят также когнитивно-поведенческую терапию. Выше уже отмечалось, что ситуация развода в семье может оказывать негативное влияние на представления подростка о семейных ценностях и ролях, половую идентификацию, снижать самооценку, вызывать формирование негативного образа Я. Когнитивно-поведенческая терапия строится на понимании происхождения различных реакций человека, его отрицательных эмоций, негативного переживания и неконструктивного поведения. Эта терапия рассматривает реакции человека как результат воздействия убеждений и болезненных установок, полученных вследствие конкретного негативного опыта, но распространяемых на другие сферы жизни и отношения. Многие из таких когниций находятся на подсознательном уровне, поэтому самостоятельно человеку очень тяжело с ними справиться, тем более поменять их на положительные, жизнеутверждающие. Анализ убеждений и болезненных установок помогает определить первоначальный источник сложившейся ситуации, угнетенности и переживаний пациента, а затем и разрешить проблему. Человеку становится доступным навык изменения своего негативного поведения и стереотипа мышления, что положительно влияет и на его физическое, и эмоциональное состояние. Это позволяет гармонизировать свои эмоции и создает условия для повышения самооценки и формирования позитивного образа Я.

Довольно часто для гармонизации эмоционального состояния лиц, переживших кризисную ситуацию, используется релаксация. Один из видных представителей поведенческой терапии Д. Вольпе (D. Wolpe, 1990) рассматривал в своих работах такие методы релаксации, как дыхательная, прогрессивная мышечная и ментальная (обычно связанная с визуальным представлением ресурсных образов, например, «безопасное место» и пр.). В нашей практике коррекции тревожности эти методы показали свою эффективность.

В связи с актуальностью обозначенной проблемы нами было предпринято эмпирическое исследование, целью которого было изучение особенностей эмоционально-личностной сферы подростков, переживших ситуацию развода родителей, для разработки программы оказания им психологической

помощи. Данная цель определила постановку следующих задач:

1. Проведение диагностики уровня тревожности, особенностей психического состояния личности, самооценки у подростков, переживших ситуацию развода, и подростков из полных семей.

2. Проведение сравнительного анализа исследуемых показателей и выявление уровня достоверности различий между ними в группах подростков, переживших и не переживших кризисную ситуацию развода родителей.

3. Формулирование основных выводов эмпирического исследования для разработки программы психологической помощи подросткам, пережившим ситуацию развода родителей.

*Объект исследования:* школьники-подростки в возрасте 13–15 лет, 50 человек. Группа 1 — пережившие развод родителей (20 человек, из них девять человек мужского пола и 11 — женского), группа 2 — живущие в полной семье (30 человек, из них 17 мужского пола и 13 — женского).

*Предмет исследования:* эмоционально-личностная сфера подростков.

*Гипотеза исследования:* предполагается, что подростки, которые пережили кризисную ситуацию развода в семье, проявляют более высокую тенденцию к повышенной тревожности, более склонны к фрустрации, агрессивности, являются более ригидными, а также имеют более низкую самооценку, чем их сверстники, живущие в полной семье.

*Методы исследования.*

*Диагностические:*

- авторская анкета;
- Опросник Спилбергера—Ханина для выявления ситуативной и личностной тревожности;
- Опросник «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка;
- Шкала самооценки Т.В. Дембо—С. Рубинштейн.

*Математико-статистические:*

- Подсчет первичных статистик;
- Подсчет U-критерия Манна—Уитни для выявления уровня значимых различий исследуемых показателей.

*База исследования:* ГБОУ гимназия №402 Колпинского района Санкт-Петербурга.

Остановимся на полученных результатах.

На основании данных авторской анкеты респонденты были разделены на две группы: группа 1 — пережившие развод родителей (20 человек), группа 2 — живущие в полной семье (30 человек).

Как показали результаты анкетирования, период после развода родителей составил от 8 месяцев до 1,5 лет. В группу 1 вошли подростки, отметившие, что развод родителей вызывает у них сильные негативные переживания.

Средние значения исследуемых показателей и математико-статистический анализ результатов по всем методикам представлены в таблице 1.

Как видно из сравнительного анализа средних значений показателей ситуативной и личностной тревожности в двух группах (табл. 1), первая группа существенно превосходит вторую по обоим показателям. Если оба результата группы 2 находятся в пределах нормы — 32,77 балла и 32,63 балла соответственно, то оба результата группы 1 иллюстрируют повышенный уровень тревожности респондентов — 51,05 балла и 54,55 балла.

В целях проверки гипотезы исследования был подсчитан U-критерий Манна—Уитни для выявления уровня достоверности различий показателей тревожности в группах 1 и 2 (переживших и не переживших ситуацию развода родителей). Математико-статистический анализ по U-критерию Манна—Уитни свидетельствует, что подростки, пережившие ситуацию развода родителей, имеют достоверно более высокие показатели как ситуативной, так и личностной тревожности, нежели их ровесники из полных семей. Эти результаты заслуживают серьезного внимания, поскольку повышенная личностная тревожность выражается в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Для детей с подобным уровнем тревожности может быть характерно состояние эмоционального напряжения (ожидание неприятностей, нарастающая, с трудом

Табл. 1

Среднее значение исследуемых показателей (в баллах) и математико-статистический анализ результатов

Шкалы	Группа 1 Пережившие развод	Группа 2 Подростки из полных семей	U	p
	M	M σ		
<i>Опросник тревожности Спилбергера — Ханина</i>				
Ситуативная тревожность	51,05	32,77	Uэмп (14)	p≤0,01
Личностная тревожность	54,55	32,63	Uэмп (7)	p≤0,01
<i>Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка</i>				
Фрустрация	10,95	4,3	Uэм (78)	p≤0,01
Агрессивность	11,05	7,03	Uэмп (108)	p≤0,01
Ригидность	12,05	8,17	Uэмп (55)	p≤0,01
<i>Методика Дембо — Рубинштейн</i>				
Самооценка	42,85	59,97	Uэмп (161)	p≤0,01

сдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость).

Высокий уровень ситуативной тревожности говорит о том, что ситуация, в которой находится подросток, чрезвычайно важна для него. Она затрагивает актуальные на данный момент потребности, подросток воспринимает ее как возможную угрозу его состоянию, престижу, авторитету в группе или собственной оценке самого себя. Эти результаты показывают, что в программу психологической помощи подросткам, пережившим ситуацию развода родителей, необходимо включить раздел по коррекции уровня тревожности.

Теперь остановимся на анализе результатов по методике самооценки психических состояний Г. Айзенка. Совершенно очевидно (табл. 1), что группа 1 имеет более высокие значения по данным показателям, нежели группа 2. Следует отметить, что, если судить именно по среднему арифметическому значению, то показатели фрустрации, агрессивности и ригидности у группы 1 не выходят за рамки нормы (8–14 баллов), однако они явно стремятся к границе с повышенным уровнем (14–20 баллов), уже не являющимся нормой.

Был подсчитан U-критерий Манна—Уитни для выявления уровня достоверности различий показателей фрустрации, агрессивности и ригидности в экспериментальных группах 1 и 2 (переживших и не переживших ситуацию развода родителей). Как свидетельствуют результаты (табл. 1), респонденты группы 1 (подростки, пережившие ситуацию развода родителей) имеют достоверно более высокие показатели фрустрации, агрессивности и ригидности, нежели их ровесники из полных семей. В то же время — это уже отмечалось ранее — средние арифметические значения показателей фрустрации, агрессивности и ригидности у группы 1 находятся в пределах нормы (8–14 баллов), что не позволяет сделать вывод о повышенном уровне данных показателей у подростков, переживших развод родителей.

Итоги исследования самооценки также представлены в таблице 1. В данном тесте (Дембо и Рубинштейн) норма отражается отрезком 45–74 балла (как у группы 2). Соответственно, результаты ниже 45 баллов иллюстрируют заниженную самооценку, а свыше 74 баллов являются знаком завышенной самооценки. Таким образом, у респондентов группы 1 (переживших развод родителей) самооценка занижена, а у группы 2 (подростки из полных семей) самооценка адекватна.

Был также подсчитан U-критерий Манна—Уитни для выявления уровня достоверности различий показателей самооценки в группах 1 и 2.

Математико-статистический анализ демонстрирует, что уровень самооценки у группы 1 (подростки, пережившие развод родителей) достоверно ниже, чем у их сверстников из полных семей (группа 2), и различия не случайны.

В этой связи надо сказать, что заниженная самооценка у детей и подростков негативно отражается на их самоотношении, является причиной неуверенности в себе, отсутствия самоуважения, напряженности и застенчивости. Все это может

негативно влиять на развитие личности подростка, его адаптацию в социуме, стать причиной конфликтов в семье и школе. Исследователи считают типичным проявлением заниженной самооценки повышенную тревожность. Взаимосвязь неадекватной заниженной самооценки и повышенного уровня личностной тревожности обнаружилась и в результатах нашего исследования: так, в группе подростков, переживших ситуацию развода родителей, нами были зафиксированы высокий уровень личностной и ситуативной тревожности и заниженный уровень самооценки, в то время как у респондентов из полных семей показатель и личностной, и ситуативной тревожности находится в пределах нормы, а самооценка адекватна. Можно сделать вывод, что в программу психологической помощи подросткам, пережившим ситуацию развода родителей, необходимо включить раздел по коррекции самооценки.

На основе проведенного теоретического анализа литературы по проблеме последственного кризисной ситуации развода для эмоционально-личностной сферы подростка, а также результатов проведенного эмпирического исследования нами были намечены цели и задачи программы психологической помощи таким детям.

*Цель программы* — гармонизация эмоционально-личностной сферы подростков, переживших развод родителей, в том числе снижение уровня тревожности и повышение уровня самооценки.

Основные задачи программы:

1. «Отреагирование» и переработка основных негативных переживаний, возникших в связи с ситуацией развода родителей.

2. Содействие в принятии произошедшей ситуации, осознании ее реальности.

3. Обучение подростков методам саморегуляции эмоционального состояния.

4. Формирование позитивного образа Я.

Используемые методы:

Индивидуальное консультирование.

Групповая работа с применением методов психологической коррекции: игровой терапии, арт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии.

Данная программа психологической помощи находится в настоящее время в стадии корректировки, после чего предполагается ее использование и проверка эффективности.

В целом, проведенное исследование позволяет сделать следующие общие выводы:

1. У группы подростков, переживших развод родителей, были выявлены повышенный уровень тревожности (как личностной, так и ситуативной) и заниженная самооценка.

2. У группы подростков из полных семей показатели личностной и ситуативной тревожности находятся в пределах нормы, а самооценка адекватна.

3. Была выдвинута гипотеза исследования, что подростки, которые пережили кризисную ситуацию развода в семье, проявляют более высокую тенденцию к повышенной тревожности, более склонны к фрустрации, агрессивности, более ригидны, их самооценка ниже, чем у сверстников, живущих в полной семье. Все это полностью подтвердилось.

4. Проведенное эмпирическое исследование отчетливо показало необходимость оказания психологической помощи детям, пережившим кризисную ситуацию развода в семье. Это предполагает

как активизацию работы центров психологической помощи, так и возвращение в обязательную практику функционирования общеобразовательных учреждений психологической службы.

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1998. 379 с.
2. Варга А. Я., Драбкина Т. С. Введение в системную семейную психотерапию // Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2014. 144 с.
3. Галустова О. В. Психологическое консультирование. М.: А-Феникс, 2012. 345 с.
4. Дементьева И. Ф. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье // Социологические исследования. 2001. № 11. С. 108–113.
5. Ивашкина М. Г. Психологические проблемы детей и подростков // Помоги себе сам. 2000. № 5. С. 6.
6. Киселева М. В., Кулганов В. А. Арт-терапия в психологическом консультировании: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2014. 64 с.
7. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М.: Медицина, 1991. 101 с.
8. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / предисл. А. Я. Варга. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 368 с.
9. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2010. 928 с.
10. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2013. 191 с.
11. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах. СПб.: СПбГИПСР, 2016. 199 с.
12. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2012. 237 с.
13. Сухачева Н. И., Жигинас Н. В. Кризис развивающейся личности в современных условиях: постановка проблемы [Электронный ресурс] // «Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review». 2016. № 2 (12). С. 25–30. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/krizis-razvivayushcheylya-lichnosti-v-sovremennyh-usloviyah-postanovka-problemy>.

#### References

1. Averin V. A. *Psikhologiya detey i podrostkov* [Child and adolescent psychology]. St. Petersburg: Mikhaylova V. A. Publ., 1998. 379 p. (In Russian).
2. Varga A. Ya. *Vvedeniye v sistemnyuyu semeynyuyu psikhoterapiyu* [Introduction to systemic family psychotherapy]. In: Varga A. Ya., Drabkina T. S. *Sistemnaya semeynaya psikhoterapiya* [Systemic family psychotherapy]. St. Petersburg: Rech Publ., 2014. 144 p. (In Russian).
3. Galustova O. V. *Psikhologicheskoye konsultirovaniye* [Psychological counseling]. Moscow: A-Feniks Publ., 2012. 345 p. (In Russian).
4. Demytyeva I. F. *Negativnyye faktory vospitaniya detey v nepolnoy semye* [Negative factors of raising children in single-parent families]. *Sotsiologicheskkiye issledovaniya — Sociological Studies*, 2001, (11), pp. 108–113 (in Russian).
5. Ivashkina M. G. *Psikhologicheskkiye problemy detey i podrostkov* [Psychological problems of children and adolescents]. *Pomogi sebe sam — Help Yourself*, 2000, (5), p. 6 (in Russian).
6. Kiseleva M. V., Kulganov V. A. *Art-terapiya v psikhologicheskoy konsultirovani* [Art therapy in psychological counseling]. St. Petersburg: Rech Publ., 2014. 64 p. (In Russian).
7. Kratochvil S. *Psikhoterapiya semeyno-seksualnykh disgarmoniy* [Psychotherapy of family and sexual disharmonies]. Moscow: Meditsina Publ., 1991. 101 p. (In Russian).
8. Landreth G. *Play therapy: The art of the relationship*. Muncie: Accelerated Development, 1991. 382 p. (Rus. ed.: Landreth G. *Igrovaya terapiya: iskusstvo otnosheniy*. Moscow: International Pedagogical Academy Publ., 1994. 368 p.).
9. Malkina-Pykh I. G. *Psikhologicheskaya pomoshch v krizisnykh situatsiyakh* [Psychological assistance in crisis situations]. Moscow: Eksmo Publ., 2010. 928 p. (In Russian).
10. Menovshchikov V. Yu. *Psikhologicheskoye konsultirovaniye. Rabota s krizisnymi i problemnymi situatsiyami* [Psychological counseling. Working with crisis and problem situations]. Moscow: Smysl Publ., 2013. 191 p. (In Russian).
11. Ponomareva I. M. *Rabota psikhologa v krizisnykh sluzhbakh* [The work of a psychologist in crisis services]. St. Petersburg: St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work Publ., 2016. 199 p. (In Russian).
12. Rice F. Ph., Dolgin K. *The adolescent: Development, relationships, and culture*. Boston: Allyn and Bacon, 1975. 460 p. (Rus. ed.: Rice F. Ph., Dolgin K. *Psikhologiya podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta*. St. Petersburg: Piter Publ., 2012. 237 p.).
13. Sukhacheva N. I., Zhiginas N. V. *Krizis razvivayushcheylya lichnosti v sovremennykh usloviyakh: postanovka problemy* [Crisis of a developing person in modern conditions: Formulation of the problem]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye — Pedagogical Review*, 2016, 2 (12), pp. 25–30 (in Russian).