

Психологическая помощь семьям с детьми в ситуации после развода

Psychological assistance to families with children in a situation after divorce

УДК 159.99

DOI: 10.12737/2500-3305-2025-10-2-139-144

Иванцов О.В.

Канд. психол. наук, доцент, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва
e-mail: ivantsovov@mgpu.ru

Ivantsov O.V.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Moscow City Pedagogical University, Moscow
e-mail: ivantsovov@mgpu.ru

Контанистова А.С.

Педагог-психолог, МБОУ Развилковская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов, г. Москва

Kontanistova A.S.

Educational psychologist, Razvilkovskaya secondary comprehensive school with in-depth study of individual subjects, Moscow

Аннотация

Вопрос психологической помощи семьям, переживающим развод, занимает важное место в современной семейной психологии, особенно с учётом влияния этого кризиса на развитие личности ребёнка. Семья как основная среда социализации формирует эмоциональное состояние детей, а её распад способен существенно изменить их психологическое здоровье и отношения с родителями. Настоящая работа основана на эмпирическом исследовании, проведённом в 2024 году с участием 20 человек из 10 семей (взрослые 25–45 лет, дети 9–18 лет). Применялись методики: «Степень удовлетворённости браком» (Столин и др.), САН (Доскин и др.), тест родительского отношения (Варга, Столин) и «Рисунок семьи» (Корман). Анализ охватывал эмоциональное состояние детей, а также динамику отношений между супругами и их детьми после развода. Выявлено, что половина семей сохраняет благополучие, что способствует адаптации детей. Разработаны рекомендации и коррекционная программа для смягчения последствий кризиса. Исследование акцентирует важность индивидуализированного подхода к консультированию и профилактике, подчёркивая необходимость учёта эмоциональных и поведенческих особенностей участников семейного распада.

Ключевые слова: психологическая поддержка, семейный кризис, развод, дети, супруги, эмоциональное благополучие, профилактика, консультирование, адаптация, внутрисемейные отношения.

Abstract

The issue of providing psychological assistance to families experiencing divorce holds a significant place in contemporary family psychology, particularly due to its impact on child personality

development. As the primary socialization environment, the family shapes children's emotional state, and its dissolution can profoundly alter their psychological health and relationships with parents. This study is grounded in empirical research conducted in 2024, involving 20 participants from 10 families (adults aged 25–45, children aged 9–18). The methodologies employed included the “Marital Satisfaction Scale” (Stolin et al.), SAN (Doskin et al.), the Parental Attitude Test (Varga, Stolin), and the “Family Drawing” technique (Korman). The analysis explored children's emotional states and the dynamics of relationships between spouses and their children post-divorce. Findings revealed that half of the families-maintained well-being, facilitating children's adaptation. Recommendations and a corrective program were developed to mitigate the crisis's effects. The study emphasizes the critical role of individualized counseling and prevention, highlighting the need to address the emotional and behavioral characteristics of those affected by family dissolution.

Keywords: psychological support, family crisis, divorce, children, spouses, emotional well-being, prevention, counseling, adaptation, intra-family relationships.

Введение

Семья представляет собой фундаментальную социальную структуру, оказывающую определяющее воздействие на развитие личности на протяжении всей жизни. В детском возрасте её роль особенно велика, так как именно в этот период формируются базовые эмоциональные реакции, социальные компетенции и самооценка. Однако современные реалии, включая увеличение числа разводов, создают новые вызовы для семейной системы. В России ежегодно фиксируется свыше 600 тысяч случаев расторжения брака, что отражает масштаб явления и его значимость для общества. Развод как кризисное событие разрушает привычные семейные связи, вызывая стресс и перестройку ролей, что особенно остро сказывается на детях, наиболее уязвимых к подобным изменениям.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных стратегий психологической помощи семьям в период после развода. Отсутствие своевременной поддержки может привести к серьёзным последствиям, таким как тревожные расстройства, депрессия или поведенческие отклонения у детей. Настоящая работа направлена на изучение особенностей психологической поддержки супругов и их детей в постразводный период с целью создания практических рекомендаций и коррекционных мер для минимизации негативных эффектов. Основой послужило эмпирическое исследование 2024 года, результаты которого анализируются в статье. Задачи включали оценку эмоционального состояния детей, исследование взаимодействия между супругами и их детьми после развода, а также определение факторов, способствующих успешной адаптации семьи.

Изучение влияния развода на семейную динамику и развитие детей занимает значительное место в трудах отечественных и зарубежных учёных. Ю.Е. Алешина рассматривает развод как многоуровневый процесс, требующий комплексного подхода к консультированию. Она описывает эмоциональные стадии его переживания — отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие, — адаптируя модель Кюблер-Росс к семейным кризисам, что позволяет понять динамику адаптации супругов и детей [1]. А.Н. Волкова и Т.М. Мишина подчёркивают, что распад семьи нарушает внутрисемейные связи, особенно между родителями и детьми младшего возраста, что проявляется в регрессии поведения, страхе одиночества и снижении учебной мотивации. Их исследования акцентируют важность раннего вмешательства [5].

Э.Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкис применяют системный подход, рассматривая развод как момент трансформации семейной структуры. Они подчёркивают необходимость анализа взаимодействий всех её элементов для достижения успешной адаптации [8]. Ф.Е. Василюк предлагает модель преодоления кризиса, выделяя этапы шока, осознания, восстановления и интеграции. Его концепция объясняет различия в способности семей справиться с разводом и подчёркивает роль внешней поддержки [3]. В.Г. Ромек с соавторами акцентируют внимание на оперативности психологической помощи в кризисных ситуациях, что позволяет предотвратить хронический стресс у супругов и детей [6].

Л.Б. Шнейдер подчёркивает важность индивидуализированного подхода к консультированию с учётом возрастных и личностных особенностей. Она отмечает, что дети из распавшихся семей часто испытывают чувство вины и отчуждения, требующее целенаправленной работы [8]. В.В. Столин исследует механизмы формирования родительских установок, влияющих на эмоциональное благополучие детей в условиях кризиса [7]. О.А. Карбанова дополняет эту картину, подчёркивая значение эмоциональных ресурсов семьи для её восстановления после развода [5].

Существующие работы демонстрируют сложность проблемы и необходимость сочетания диагностики, терапии и профилактики. Однако недостаток конкретных программ поддержки для семей в постразводный период определяет новизну данного исследования, направленного на разработку практических решений на основе эмпирических данных.

Эмпирическое исследование проведено в 2024 году с участием 250 человек из 125 семей, проживающих в Москве и Московской области. В выборку вошли взрослые в возрасте от 25 до 45 лет (средний возраст 35 ± 6 лет) и дети от 9 до 18 лет (средний возраст 13 ± 3 года). Средняя длительность брака составила $9 \pm 7,5$ лет, а период после развода варьировался от 6 месяцев до 2 лет. Участники отбирались на основе добровольного согласия и наличия детей школьного возраста, что позволило сосредоточиться на изучении влияния развода на эту группу.

Для анализа применялись методики, выбранные с учётом их диагностической ценности. Методика степени удовлетворённости браком, разработанная В.В. Столиным, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко, включает опросник из 24 утверждений, охватывающих сравнение своего брака с другими, оценку окружающими, обобщение чувств к супругу, анализ его качеств, попытки их изменения и общее мнение о браке. Участники выбирают один из трёх вариантов ответа, отражающих их отношение. Методика позволяет быстро (менее 10 минут) оценить эмоциональное восприятие брака в постразводный период [7].

Опросник САН, созданный В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарамом и М.П. Мирошниковым, состоит из 30 пар противоположных характеристик (например, «бодрость — вялость»), между которыми участники выбирают значение по шкале от 0 до 5. Он оценивает самочувствие, активность и настроение, что делает его эффективным для анализа психоэмоционального состояния детей после развода с возможностью отслеживания изменений [6].

Тест родительского отношения (ОРО), разработанный А.Я. Варгой и В.В. Столиным, включает 61 утверждение, разделённое на пять шкал: принятие-отвержение, кооперация, симбиоз, авторитарная гиперсоциализация и «маленький неудачник». Он выявляет особенности взаимодействия родителей с детьми в условиях кризиса [7]. Методика «Рисунок семьи» Л. Кормана представляет собой проективный метод, где ребёнок изображает семью, а затем обсуждает рисунок. Анализируются состав, расположение фигур и детали, что помогает понять субъективное восприятие семейных отношений [5].

Данные собирались через онлайн-формы для взрослых и индивидуальные сессии с детьми, обеспечивая удобство и точность. Обработка велась с использованием качественного и количественного анализа для всестороннего изучения проблемы.

Анализ методики степени удовлетворённости браком показал, что 5% супругов оценивают свой брак как неблагополучный, 10% — как скорее неблагополучный, 20% — как скорее благополучный, а 50% — как благополучный. Эти данные представлены в таблице 1, которая иллюстрирует распределение удовлетворённости среди участников, указывая долю в процентах и количество пар в каждой категории.

Преобладание благополучных оценок (50%) свидетельствует о сохранении позитивного отношения к прошлому опыту даже после развода, что может быть связано с низким уровнем конфликтов при расставании или общими интересами, такими как воспитание детей. Это соответствует выводам Алешиной о роли эмоциональной зрелости в адаптации [1]. У неблагополучных пар преобладают негативные эмоции, что требует целенаправленной психологической помощи.

Распределение удовлетворённости браком среди супругов

Уровень благополучия	Доля (%)	Количество пар
Неблагополучные	5	1
Скорее неблагоприятные	10	2
Скорее благополучные	20	3
Благополучные	50	5

Результаты опросника САН выявили, что самочувствие детей находится на уровне 6–6,2, что выше среднего и отражает высокий комфорт. Активность колеблется в пределах 3–4,1, что ниже среднего и указывает на возможную пассивность, связанную с адаптацией. Настроение достигает 6–6,5, демонстрируя устойчивый позитивный фон.

Эти показатели представлены на рисунке 1, который отображает средние значения: самочувствие — 6,1, активность — 3,6, настроение — 6,3.

Разница между высокой эмоциональной устойчивостью и сниженной активностью подтверждает выводы Ромека о сохранении внешнего благополучия при внутренних сложностях у детей в кризисный период [6].

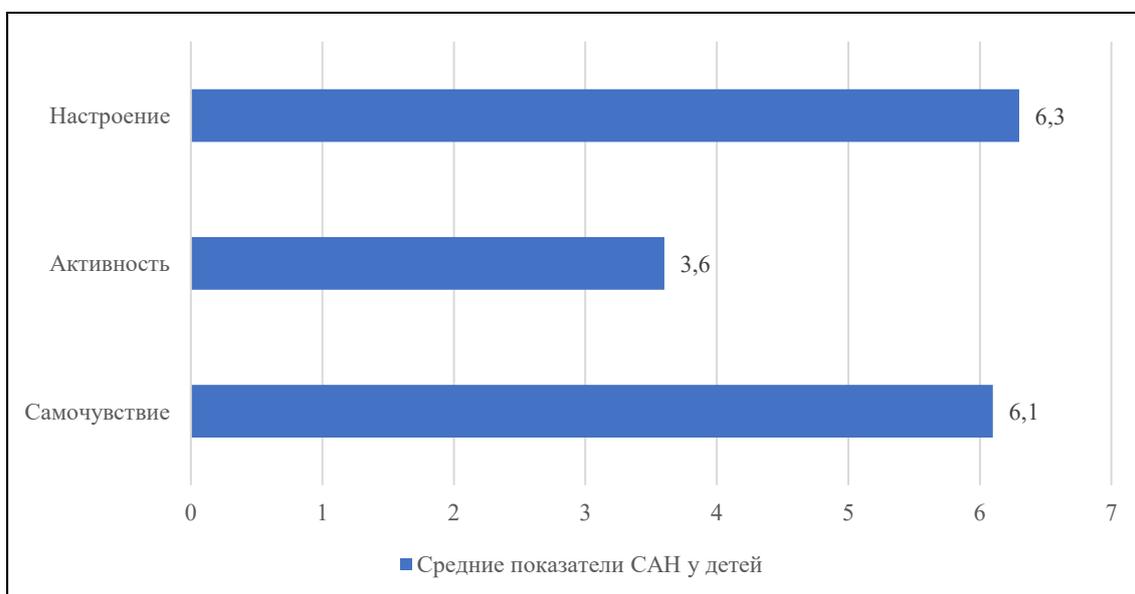


Рис.1. Средние показатели САН у детей

Тест родительского отношения (ОРО) показал средние значения по пяти шкалам, представленным в таблице 2. Шкала «принятие-отвержение» достигает 20,5, что свидетельствует о высокой степени симпатии и уважения родителей к детям, поддержке их интересов.

«Кооперация» имеет значение 5,4, отражая умеренное сотрудничество с готовностью помогать, но без полного равенства.

«Симбиоз» равен 3,8, указывая на низкую эмоциональную зависимость, что может быть следствием изменения ролей после развода.

«Авторитарная гиперсоциализация» составляет 5,5, демонстрируя умеренный контроль, не ограничивающий самостоятельность. Шкала «маленький неудачник» достигает 4,7, что отражает слабую тенденцию к инфантилизации, требующую внимания.

Эти данные, отраженные в таблице 2, согласуются с выводами Столина о значении позитивных установок для адаптации детей [7].

Средние значения родительского отношения

Шкала	Среднее значение
Принятие-отвержение	20,5
Кооперация	5,4
Симбиоз	3,8
Авторитарная гиперсоциализация	5,5
Маленький неудачник	4,7

Анализ методики «Рисунок семьи» выявил, что в 40% случаев дети исключали одного из родителей, что указывает на эмоциональное отчуждение. В 60% изображений члены семьи располагались на расстоянии, отражая разобщённость. В 20% случаев дети не включали себя, что может свидетельствовать о чувстве отверженности или низкой самооценке. Эти особенности подтверждают выводы Карбановой о нарушении чувства принадлежности у детей из распавшихся семей [5].

Результаты демонстрируют неоднозначное влияние развода. Высокая удовлетворённость браком у половины супругов (50%, см. табл.1) и устойчивый эмоциональный фон детей (настроение 6,3, см. рис.1) указывают на потенциал адаптации. Однако сниженная активность (3,6, см. рис.1) и отчуждение в рисунках сигнализируют о скрытых трудностях. Это соответствует модели Василюка, где восстановление требует времени и поддержки [3]. Сравнение с данными Шнейдер подтверждает, что внешнее благополучие может скрывать внутренние конфликты, а принятие со стороны родителей (20,5, см. табл. 2) смягчает последствия [8].

На основе анализа разработаны меры поддержки. Для супругов из неблагополучных групп (15%, см. табл.1) предлагается индивидуальное консультирование, направленное на переработку негативных эмоций, препятствующих адаптации. Групповые тренинги по развитию навыков общения после развода помогут сохранить сотрудничество в воспитании детей. Программа «Осознанное расставание» из пяти сессий позволит обсудить родительские роли и их влияние на детей, снижая конфликтность.

Для детей рекомендована арт-терапия продолжительностью 10 занятий, где совместное творчество с родителями способствует восстановлению чувства общности. Индивидуальные беседы с психологом помогут детям, исключившим себя из рисунков (20%), повысить самооценку и преодолеть отверженность. В школах целесообразно организовать группы общения для детей из неполных семей, обеспечивая поддержку сверстников.

Профилактические меры включают семинары для родителей о последствиях развода и способах снижения стресса у детей, повышая их осведомлённость. Распространение буклетов с советами по поддержанию эмоциональной связи с ребёнком станет доступным инструментом для предотвращения долгосрочных эффектов. Эти подходы создадут условия для успешной адаптации семьи.

Проведённое исследование выявило сложное и многогранное воздействие развода на семейную систему, предоставив ценные данные для понимания процессов адаптации супругов и их детей в постразводный период.

Высокий уровень удовлетворённости браком, зафиксированный у 50% участников (см. табл.1), свидетельствует о том, что значительная часть супругов способна сохранять позитивное отношение к прошлому опыту даже после распада семьи. Это может быть обусловлено конструктивным подходом к завершению отношений или сохранением общих целей, таких как совместное воспитание детей. Одновременно позитивное родительское отношение, выраженное высоким показателем принятия (20,5, см. табл.2), выступает важным фактором, поддерживающим эмоциональное благополучие детей и способствующим их успешной адаптации к новым жизненным условиям.

Однако исследование также указало на наличие скрытых проблем, требующих внимания специалистов. Сниженная активность детей, зафиксированная на уровне 3,6 по шкале САН (см. рис.1), отражает возможную пассивность или внутренний дискомфорт, несмотря на внешнюю эмоциональную стабильность (настроение 6,3).

Анализ рисунков семьи дополнительно подтвердил признаки отчуждения и утраты чувства принадлежности, что проявилось в исключении одного из родителей или себя из изображений у значительной части детей. Эти данные подчёркивают двойственный характер последствий развода: с одной стороны, семья демонстрирует ресурсы для восстановления, с другой — сохраняются латентные трудности, которые без должной поддержки могут привести к более серьёзным психологическим последствиям в будущем.

Разработанные на основе полученных результатов рекомендации и программа психологической коррекции представляют собой практический инструмент, который может быть успешно внедрён в работу психологов-консультантов. Они ориентированы на индивидуализированный подход, учитывающий как эмоциональные, так и поведенческие особенности участников семейного кризиса. Предложенные меры — от индивидуальных консультаций для супругов до арт-терапии для детей — направлены на смягчение негативных эффектов развода и укрепление семейных связей в новых условиях. Профилактические инициативы, такие как семинары и информационные материалы, дополняют этот подход, способствуя повышению осведомлённости родителей и предотвращению долгосрочных последствий.

Перспективы дальнейших исследований включают несколько направлений, которые могут углубить понимание проблемы и повысить эффективность психологической помощи. Во-первых, расширение выборки позволит повысить репрезентативность данных и учесть влияние таких факторов, как социально-экономический статус или региональные особенности. Во-вторых, изучение долгосрочных эффектов развода через несколько лет после расставания даст возможность оценить устойчивость адаптации и выявить отсроченные последствия для детей и родителей. В-третьих, разработка комплексных программ поддержки для неполных семей, включающих не только психологическую, но и социальную помощь, может стать следующим шагом в решении проблемы. Эти направления позволят не только уточнить полученные выводы, но и создать более целостную систему поддержки семей, переживающих развод, что имеет важное значение как для науки, так и для практики.

Таким образом, данное исследование вносит вклад в изучение психологических аспектов развода, подчёркивая необходимость своевременного вмешательства и комплексного подхода к поддержке семей. Полученные результаты и предложенные решения открывают путь к дальнейшему развитию семейной психологии и улучшению качества жизни детей и взрослых в постразводный период.

Литература

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — 2-е изд. — М.: Независимая фирма «Класс», 2005. — 208 с.
2. Андреева Т.В. Семейная психология: Учеб. пособие. — СПб.: Речь, 2004. — 244 с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М.: Издательство МГУ, 1984. — 200 с.
4. Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. — М.: Приор-издательство, 2007. — 240 с.
5. Карбанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. — М., 2005.
6. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — СПб.: Речь, 2007. — 256 с.
7. Столин В.В. Психологические основы семейной терапии // Вопросы психологии. — 1982. — № 4. — С. 104–115.
8. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учебник для вузов. — 6-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2023. — 503 с.