

**Зверко Марина Денисовна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

*Научный руководитель*

**Филиппова Оксана Геннадьевна**

д-р пед. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный

гуманитарно-педагогический университет»

г. Челябинск, Челябинская область

## **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** статья представляет теоретический анализ взаимосвязи между стилями детско-родительского взаимодействия и развитием тревожности в подростковом возрасте. Особое внимание уделяется механизмам передачи тревожно-эмоциональных реакции от родителей к детям, а также роли семейной атмосферы. Работа основывается на современном психологическом и педагогическом анализе, а также включает обзор существующих эмпирических исследований и теоретических подходов к проблеме.*

***Ключевые слова:** детско-родительские отношения, стиль воспитания, тревожность, подростки, родители, детство, эмоции, саморегуляция, семья.*

Существует множество исследований, которые демонстрируют широкий спектр феноменов, связанных с родительским отношением. Особое внимание уделяется тому, как поведение родителей формирует индивидуальные психологические особенности подростка, влияет на самооценку, уровень тревожности, способность к саморегуляции и многие другие аспекты развития. Семья традиционно рассматривается как основной институт воспитания, и её роль в этом процессе остаётся неизменной. Знания, умения, ценности и установки, усвоенные в детстве, сопровождают человека на протяжении всей его жизни,

формируя основу его мировоззрения и поведения [1]. Этот процесс заключается в активном включении человека в жизнь общества. Ребёнок постоянно учится и принимает нормы, опыт и модели поведения, которые передаются через общение в семье, в образовательном учреждении и в других социальных группах.

Отношения между родителями и подростками представляют собой особую среду, которая формирует и сопровождает личностное становление и развитие каждого участника процесса. Взаимодействие в семье в этот период влияет не только на формирование характера и ценностей подростка, но и меняет самих родителей, требуя от них адаптации к новым ролям и задачам [6]. Именно в этих взаимоотношениях закладываются основы будущей взрослой жизни ребёнка, его способности строить здоровые отношения и интегрироваться в общество. Развитие самосознания, формирование эмоциональной сферы, склонность к тревожности, уровень инфантильности – все эти важнейшие аспекты личности напрямую зависят от характера взаимодействия с родителями, от стиля воспитания, принятого в семье.

Подростковый возраст – это динамичный период, знаменующий собой глубокую перестройку организма, включая ускоренное физическое развитие и половое созревание. Его уникальность заключается в противоречии, внешне подросток уже претендует на взрослость, но внутренне по своим возможностям и психологическим качествам он ещё ребёнок. Примечательно, что исторически этот важный жизненный этап долгое время не выделялся как отдельный, детство традиционно завершалось с началом полового созревания. Лишь Ж.Ж. Руссо первым подробно описал подростковый период, назвав его «вторым рождением», в ходе которого активно формируется самосознание человека.

Современные психологические концепции, такие как периодизация Д.Б. Элькониной, также подчеркивают значимость этого возраста, определяя его рамки от 11 до 17 лет. Эльконин подразделяет подростковый период на две ключевые фазы: средний школьный возраст (11–15 лет), где ведущей деятельностью выступает интимно-личностное общение, и старший школьный возраст

(15–17 лет), характеризующийся приоритетом учебно-профессиональной деятельности. Ключевыми новообразованиями данного возрастного периода являются интенсивное развитие рефлексии, активное формирование самосознания и появление «чувства взрослости». Стремление к автономии и эмансипации от родителей становится мощной движущей силой развития. Однако эта же тяга к независимости делает подростка крайне уязвимым к внешним оценкам. Свойственные этому возрасту противоречивость поведения, амбивалентность чувств и высокая зависимость самовосприятия от мнения окружающих делают его сензитивным периодом для возникновения различных эмоциональных нарушений.

Несмотря на то, что психологические особенности подросткового возраста закладывают фундамент для формирования уникальной жизненной позиции, внутренняя неустойчивость этого этапа требует адекватной и всесторонней поддержки со стороны социальной среды для обеспечения психического благополучия подростка. В этом контексте важнейшую роль в формировании эмоционально-личностной сферы детей играют внешние благоприятные условия. В первую очередь это относится к отношениям внутри семьи и ближайшего окружения. Именно от того, как родители выстраивают свое отношение к подростку, напрямую зависят такие важные аспекты его развития, как самооценка, уровень тревожности и агрессивности, развитие самосознания и общее эмоциональное благополучие.

В силу своих возрастных особенностей, подростки крайне чувствительны к любым нарушениям в системе родительского контроля [4]. Как избыточное давление и диктат, так и полное безразличие со стороны родителей воспринимаются ими остро, становясь источником глубоких внутренних конфликтов и общего эмоционального неблагополучия. Это напрямую усиливает вероятность возникновения и закрепления тревожных состояний.

Проблема тревожности, подробно исследованная такими психологами, как А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилберг, Б. Филлипс, Д. Бернс и Е.В. Новикова, и остаётся одной из наиболее актуальных в современной психологии.

А.М. Прихожан определяет тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности», при этом выделяя её как эмоциональное состояние и как устойчивую черту личности [5].

Вместе с тем, современное понимание феномена тревожности претерпело значительные изменения. Сегодня оно становится менее однозначным и категоричным. Тревожность всё чаще рассматривается не как исключительно негативная черта, а как важный сигнал, указывающий на неадекватность структуры деятельности субъекта по отношению к текущей ситуации, побуждая к адаптации. Эмоциональное благополучие ребёнка, включая уровень его тревожности, во многом формируется под влиянием внешних благоприятных условий, и ключевую роль здесь играют детско-родительские отношения. Они реализуются через поддержание контакта, формы контроля и воспитания, отражая определённый стиль поведения родителей, а также используемые ими приёмы и методы воздействия.

Рассуждая о ключевой роли детско-родительских отношений в формировании эмоционального благополучия ребёнка, стоит отметить, что современная психология выделяет широкий спектр стилей воспитания [3]. Эти стили варьируются от конструктивных, таких как сотрудничество и авторитетный подход, до деструктивных, включающих диктат, индифферентность или гиперопеку.

Из основополагающих классификаций на протяжении десятилетия считается, классификация стилей родительских отношений Д. Баумринд. Она считает, что в контексте детско-родительских отношений преобладает два фактора воздействия на ребёнка – это родительская теплота и родительский контроль. Первый фактор подразумевает под собой степень родительского одобрения и любви по отношению к ребёнку. Второй фактор генерируется в степени детских обязанностей, правил и запретов, которые устанавливают родители. В дальнейшем Д. Мартин и Э. Маккоби развили и видоизменили классификацию стилей родительского воспитания, которую предложила Д. Баумринд. В результате чего была выделена новая классификация стилей родительских отношений, состоя-

шая из четырех типов: авторитетный (демократический) стиль, авторитарный, либеральный, пренебрегающий.

Несмотря на многообразие классификаций, предложенных такими исследователями, как Д. Баумринд, А.В. Петровский и Е.О. Смирнова, большинство специалистов сходятся во мнении, что наиболее благоприятным для полноценного развития личности является сочетание высокой эмоциональной поддержки с разумным и гибким контролем. Исследования убедительно показывают, что именно стиль семейного воспитания выступает важнейшим фактором, определяющим формирование личности подростка. Авторитетный (или демократический) стиль, основанный на сотрудничестве, способствует развитию уверенности в себе, социальной компетентности. В то же время, авторитарные или индифферентные методы воспитания, напротив, зачастую приводят к личностной незрелости, социальной дезадаптации.

Стиль родительского отношения – это не просто набор педагогических приёмов, а определяющий фактор психического здоровья и эмоционального состояния подростка. Дисгармоничные стили воспитания создают почву для формирования устойчивых негативных черт личности и повышения тревожности, тогда как доверительные и поддерживающие отношения в семье являются главным ресурсом, помогающим подростку благополучно преодолеть кризис этого непростого возрастного периода, снижая риски развития эмоциональных нарушений.

Исследованием связи детско-родительских отношений занималась Галич Т. В работе [2] была выявлена тесная связь между стилями семейного воспитания и уровнем тревожности у детей. Более чем в половине семей обнаружены отклонения в семейных взаимоотношениях, указывающие на распространённость непродуктивных моделей родительского поведения. Ключевую роль в формировании тревожности играет гиперпротекция, которая, проявляясь как чрезмерная опека или жесткий контроль, может провоцировать страх и зависимость, либо лишать ребенка необходимого для развития напряжения и самостоятельности. В семьях детей с высокой тревожностью преобладают именно эти деструктивные

стили воспитания – гиперпротекция, чрезмерные требования и непоследовательность. Это создает условия для формирования симбиотических отношений, постоянного внушения опасности и подавления инициативы ребенка, что и приводит к развитию тревожности.

Также изучением связи детско-родительских отношений занимались Черемискина И.И. и Андреева О.В [8]. Исследование показывает, что поддерживающее и принимающее родительское отношение снижает самооценочную тревожность подростков. Важно отметить, что матери склонны оценивать свое отношение к детям более идеалистически, чем это воспринимают сами подростки. В то время как отцы, как правило, более объективно оценивают свои взаимоотношения с подростками. В целом, для благополучия подростков родителям необходимо стремиться к доверительным отношениям, поддержке, признанию индивидуальности и предоставлению самостоятельности.

Проявление тревожности в подростковом возрасте изучала Д.С. Чужова. В ходе своего исследования она выяснила, что у половины респондентов выражен высокий уровень ситуативной тревожности, и меньше всего выражен умеренный уровень ситуативной тревожности. Для подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности характерно повышенное чувство беспокойства и страх перед возможными трудностями, нестабильные эмоции. Высокий уровень личностной тревожности также выявлен у 50% испытуемых, а у меньшинства наблюдается низкий уровень. Низкий уровень личностной тревожности может быть результатом активного вытеснения тревожности и подавления эмоций [9].

Таким образом можно сделать вывод, что взаимоотношения в семье могут носить неоднозначный характер. У одних родителей, целью их воспитания является послушание, у другие относятся к своим детям попустительски. Достижение гармонии в развитии подростка предполагает поиск баланса в воспитательном процессе. Ведь формирование здоровой и полноценной личности напрямую связано с качеством взаимодействия между взрослым и ребёнком. Характер этих отношений оказывает существенно влияние на все аспекты развития

будущего взрослого человек, определяя не только его нервно-психические состояния, но и мировоззрения в целом.

Подростковая тревожность является не врожденным свойством личности, а эмоциональным откликом на деструктивный климат в семье. Активное формирование когнитивных и эмоциональных способностей начинается уже в дошкольном возрасте [7]. Многочисленные влияющие факторы определяют траекторию этого развития, что впоследствии отражается на характеристиках личности в более зрелом возрасте. Решение проблемы заключается в переходе от авторитарного контроля или безразличия к модели сотрудничества. Ключевым условием снижения тревожности выступает создание эмоциогенной поддерживающей среды, которая базируется на эмоциональной открытости (право ребенка на любые чувства без страха осуждения) и безусловном принятии (ценность личности подростка независимо от его успехов). В такой среде внешняя поддержка родителей переходит во внутренний план, становясь личным ресурсом подростка – его уверенностью в себе и психологической устойчивостью. Таким образом, смена стиля семейного воспитания в сторону поддержки и принятия является главным инструментом преодоления подростковой тревожности.

### *Список литературы*

1. Батенова Ю.В. Оценка эффективности развития эмоциональной экспрессивности и саморегуляции как показателей социальных эмоций у детей старшего дошкольного возраста / Ю.В. Батенова, О.Г. Филиппова // *Science for Education Today*. – 2024. – Т. 14, №4. – С. 69–91. – DOI: 10.15293/2658-6762.2404.04. EDN CLTTQW
2. Галич Т.В. Проблема влияния детско-родительских отношений на тревожность ребенка / Т.В. Галич // *Скиф*. – 2022. – №7 (71). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-vliyaniya-detsko-roditelskih-otnosheniy-na-trevozhnost-rebenka> (дата обращения: 05.05.2026).
3. Кучина Т.И. Детско-родительские отношения и психологическое благополучие подростков / Т.И. Кучина, Т.С. Мороз. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2022. – 108 с.

4. Овчарова Р.В. Психология родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Академия, 2005. – 363 с. EDN QXKPEV
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.
6. Сорокопуд Ю.В. Влияние семейного воспитания на подростковую тревожность / Ю.В. Сорокопуд, А.О. Матвеева // МНКО. – 2021. – №2 (87). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-semeynogo-vozpitaniya-na-podrostkovuyu-trevozhnost> (дата обращения: 05.05.2026).
7. Филиппова О.Г. Цифровая трансформация детства: современные практики и решения / О.Г. Филиппова, Ю.В. Батенова. – М.: Спутник +, 2024. – 182 с. – ISBN 978-5-9973-6942-2. EDN ZJESXM
8. Черемискина И.И. Взаимосвязь типа родительского отношения и тревожности у подростков / И.И. Черемискина, О.В. Андреева // АНИ: педагогика и психология. – 2022. – №4 (41). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tipa-roditelskogo-otnosheniya-i-trevozhnosti-u-podrostkov> (дата обращения: 05.05.2026).
9. Чуясова Д.С. Особенности тревожности в подростковом возрасте / Д.С. Чуясова // Юный ученый. – 2021. – №1 (42). – URL: <https://moluch.ru/young/archive/42/2250/> (дата обращения: 05.05.2026).