Коновалова Вера Константиновна
магистрант
Научный руководитель
Ткаченко Ирина Валериевна
д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

СЕМЬЯ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКА: НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Аннотация: *статья посвящена проблеме развития стрессоустойчивости подростков с опорой на ресурсы семьи. Понятие стрессоустойчивости раскрывается как интегральное личностное образование; анализируются эмпирические данные о связи стилей родительского воспитания и детско-родительского взаимодействия с характерными для подростков способами совладания. Обращается внимание на то, что дефицит эмоциональной поддержки и дисгармоничное воспитание повышают вероятность неконструктивного копинга, тогда как эмоциональная близость, принятие и объясняющий, содействующий стили воспитания сопряжены с более высокой устойчивостью к стрессу. Обосновывается необходимость перевода семьи из позиции «фона» сопровождения в позицию его адресата и субъекта; предлагаются четыре направления работы с семьями подростков – диагностическое, консультативно-просветительское, коррекционно-развивающее и профилактическое.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, подростковый возраст, детско-родительские отношения, «совладающее» поведение, психологическое сопровождение.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Подростковый возраст – период, когда нагрузка на регуляторные системы организма совпадает по времени с высокой чувствительностью к оценке сверстников, учебным требованиям и переменам в семейной ситуации. Стрессовые состояния в этом возрасте могут приводить к невротизации и психосоматическим нарушениям; не менее важно, что трудности совладания, не получившие коррекции, склонны закрепляться в дезадаптивных формах поведения. В условиях роста информационных нагрузок, конкурентности образования и неопределённости социальной среды вопрос о том, какие условия позволяют подростку сохранять работоспособность и психологическое благополучие под воздействием стрессоров, приобретает не только теоретическое, но и прикладное значение. И здесь на первый план выходит семья. Именно родители задают репертуар эмоциональной поддержки, нормы реагирования на трудности и те модели совладания, которые подросток затем интериоризирует. Парадокс, однако, в том, что в практике школьного сопровождения работа со стрессоустойчивостью почти всегда адресована самому подростку, а семья остаётся информационным фоном. Это противоречие между доказанной значимостью семейных факторов и сложившейся практикой и определило замысел настоящей статьи.

Стрессоустойчивость не имеет в психологии единого определения. В традиции, восходящей к концепции Г. Селье, стресс понимается как неспецифический ответ организма на любое требующее приспособления изменение условий [9]; стрессоустойчивость при такой трактовке – способность сохранять адекватное функционирование деятельности при длительном или интенсивном действии стрессогенных факторов. Отечественные исследователи описывают её иначе – как интегральное свойство личности, объединяющее эмоциональные, волевые, когнитивные и поведенческие компоненты и обеспечивающее продолжение результативной деятельности в изменившихся обстоятельствах [5]. К этому ряду примыкает жизнестойкость: единство вовлечённости, контроля и принятия риска, эмпирически связанное с устойчивостью к стрессу [5]. Индивидуальные же механизмы совладания раскрываются в рамках транзактной модели стресса и её отечественных развитиях – совладающее поведение трактуется как

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

динамический процесс, зависящий от субъективной оценки ситуации и ресурсов личности [4].

Несколько иначе устроен второй блок исследований – тот, что касается семейных факторов. Сравнительные данные показывают: стиль родительского воспитания дифференцирует устойчивость подростков к разным типам стрессоров. У подростков из семей с «объяснительным» и «содействующим» стилями зафиксированы средние уровни психологической устойчивости к стрессу и высокая резистентность к неопределённости и повседневным трудностям; у подростков из семей со «строгим» стилем устойчивость держится на среднем уровне с тенденцией к низкому, причём уязвимыми оказываются прежде всего сферы межличностных конфликтов и негативных оценок [6]. Показательно и исследование взаимосвязи детско-родительских отношений с совладающим поведением старших подростков: один и тот же стиль воспитания может предсказывать разные копинг-стратегии в зависимости от типа семьи, а у девочек связи между стилями воспитания и копингами разнообразнее, чем у мальчиков [2 с. 96–110]. Принятие, эмпатия и поощрение автономности со стороны родителей связаны с продуктивными стратегиями совладания – планированием решения проблемы, самоконтролем, положительной переоценкой; директивность и враждебность – с избегающим и эмоционально-ориентированным копингом [8 с. 162–168]. В выборках подростков «группы риска» картина ещё выразительнее: при дисгармоничном взаимодействии с родителями доминируют дистанцирование и бегство-избегание при дефиците самоконтроля и поиска социальной поддержки, и именно последовательность требований, дополненная эмоциональной близостью, отличает подростков, обращающихся за помощью к родителям, а не к внешним источникам [7]. У подростков из неблагополучных семей уровень стрессоустойчивости и жизнестойкости в целом ниже, чем у сверстников из благополучных семей; вместе с тем поддержка со стороны значимых взрослых – родителей и учителей – способна заметно его поднять [5]. Отдельно отметим работу, показывающую, что сферы повседневного стресса и предикторы дистресса различаются в семьях разного типа: у подростков из родных семей чаще доминируют трудности,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

связанные с обучением, у подростков из приёмных – с социальным взаимодействием [1].

Сопоставление этих данных обнаруживает разрыв между доказанной значимостью семейных условий и состоянием практического сопровождения. В большинстве программ развития стрессоустойчивости семья присутствует лишь косвенно: родители получают памятки и приглашения на собрания, но не становятся субъектами целенаправленной работы – хотя базовые модели реагирования на трудности формируются именно в семье [3 с. 65–76]. Исследования семейных факторов, как правило, идут «сверху вниз», от влияния к подростку; работ, в которых семья рассматривается как активный ресурс и оценивается эффект вовлечения родителей, заметно меньше. Наконец, нет общепринятых критериев эффективности: программа считается результативной, если меняются показатели подростка, но никто не спрашивает, изменились ли детско-родительские взаимодействия, транслирующие дезадаптивные модели. На мой взгляд, корректнее строить сопровождение по четырём взаимосвязанным направлениям – при условии, что семья в каждом из них выступает адресатом и участником, а не фоном.

Диагностическое направление предполагает совместную оценку семейного контекста: анализ стиля воспитания и параметров детско-родительского взаимодействия (опросник ADOR, методика «Анализ семейных взаимоотношений» Э. Г. Эйдемиллера), копинг-стратегий подростка и родителей (опросник Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой), представлений родителей о проблемных ситуациях ребёнка [10]. От диагностики здесь требуется ответ на два вопроса: какие семейные условия поддерживают конструктивный копинг и какие его дезорганизуют.

Консультативно-просветительское направление – работа с родительскими моделями совладания. Данные о связи продуктивного копинга подростка с принятием, эмпатичностью и обоснованной автономией [8, с. 162–168; 2, с. 96–110] подсказывают: содержание консультирования должно опираться не на обучение родителей «правильным приёмам», а на рефлексию их собственных реакций на трудности. Родитель, демонстрирующий на глазах у подростка паническую или

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

агрессивную реакцию на неудачу, транслирует её независимо от содержания своих требований. Формы здесь могут быть разными – родительские практикумы с разбором типовых ситуаций (конфликт, неуспех, публичная неудача), индивидуальное консультирование по запросу.

Коррекционно-развивающее направление строится на совместных детско-родительских занятиях, где отрабатываются навыки эмоциональной регуляции, конструктивного обсуждения трудностей и разграничения помощи и контроля. Заметим: навыки совладания закрепляются только тогда, когда подкрепляются в естественной семейной среде. Единичная групповая сессия с подростком без изменений родительских реакций даёт нестойкий эффект – на это косвенно указывают различия в устойчивости подростков из семей с разными стилями воспитания [6].

Профилактическое направление адресовано группам риска: семьям подростков с высокой школьной тревожностью, семьям в период развода или переезда, приёмным семьям. Поскольку предикторы дистресса в семьях разного типа не совпадают [1; 7], универсальные программы здесь уместны не всегда. Для приёмных семей нужен акцент на отработке навыков социального взаимодействия, для семей с жёстким стилем воспитания – на снижении страха негативной оценки и развитии эмоциональной гибкости.

Соотношение семейных факторов и направлений сопровождения обобщено в таблице 1.

Таблица 1

Семейные факторы развития стрессоустойчивости подростка и направления психологического сопровождения

Семейный фактор	Механизм влияния	Направление сопровождения
Принятие, эмпатия, поощрение автономии	Формирование продуктивных копинг-стратегий	Консультативно-просветительские
Последовательность требований и эмоциональная близость	Готовность подростка обращаться за поддержкой к родителям, а не избегать	Коррекционно-развивающие (совместные занятия)
Объясняющий и содействующий стили воспитания	Высокая резистентность к неопределенности и повседневным трудностям	Просветительская работа с родителями

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Директивность, враждебность, гиперпротекция	Избегающий и импульсивный копинг, поиск поддержки вне семьи	Консультирование по коррекции стиля воспитания Коррекционно-развивающие (совместные занятия)
Дефицит поддержки значимых взрослых (неблагополучная семья)	Снижение жизнестойкости, доминирование дистанцирования и избегания	Профилактические (адресные) программы

Проведённый анализ позволяет сформулировать три положения. Стрессоустойчивость подростка правомерно рассматривать как результат взаимодействия личностных и семейных ресурсов – эмпирические данные устойчиво связывают стили воспитания и параметры детско-родительского взаимодействия с выбором стратегий совладания. Существующая практика сопровождения недоиспользует этот ресурс: семья в ней остаётся адресатом разовых просветительских мероприятий, а не субъектом целенаправленной работы. Продуктивной же основой развития темы выглядит модель сопровождения, в которой диагностический, консультативно-просветительский, коррекционно-развивающий и профилактический компоненты объединены общими критериями эффективности – причём не только показателями подростка (динамика копинг-стратегий, устойчивость к стрессу), но и показателями семьи: изменением параметров взаимодействия, осознанностью родительских реакций. Перспективу дальнейшего исследования мы видим в эмпирической проверке такой модели на выборке подростков общеобразовательных организаций – с оценкой динамики стрессоустойчивости и детско-родительских отношений в логике формирующего эксперимента.

Список литературы

1. Галашева, О. С. Социальное взаимодействие и повседневный стресс подростков в семьях разного типа / О. С. Галашева, Л. А. Головей // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2024. – Т. 14, № 4. – С. 693–712. – URL: https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2024_n4/Galasheva_Golovey (дата обращения: 10.11.2026). – Текст : электронный.

2. Иванова, О. И. Взаимосвязь детско-родительских отношений и совладающего поведения старших подростков из разных типов семей / О. И. Иванова,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

О. Р. Бусарова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 2. – С. 96–110.

3. Кольцова, И. В. Психолого-педагогическое сопровождение развития стрессоустойчивости подростков / И. В. Кольцова, В. В. Долганина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 3 (56). – С. 65–76.

4. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004. – 476 с.

5. Кузьмишина, Т. Л. Гендерные особенности стрессоустойчивости и жизнестойкости подростков из неблагополучных семей / Т. Л. Кузьмишина, Ю. Н. Крайнова, Л. А. Долинская // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2023. – № 3 (67). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-stressoustoychivosti-i-zhiznestoykosti-podrostkov-iz-neblagopoluchnyh-semey (дата обращения: 10.11.2026). – Текст : электронный.

6. Лукьяненко, Е. С. Стрессоустойчивость подростков из семей с разным стилем родительского воспитания в условиях пандемии / Е. С. Лукьяненко. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-podrostkov-iz-semey-s-raznym-stilem-roditelskogo-vospitaniya-v-usloviyah-pandemii (дата обращения: 10.11.2026). – Текст : электронный.

7. Матафонова, Т. Ю. Взаимосвязь оценок детско-родительского взаимодействия и копинг-стратегий подростков «группы риска» / Т. Ю. Матафонова, В. И. Рерке, Н. В. Кротова // Психология и право. – 2022. – Т. 12, № 3. – С. 109–123. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2022_n3/Matafonova_Rerke_Krotova (дата обращения: 10.11.2026). – Текст : электронный.

8. Овсянникова, Е. А. Влияние детско-родительских отношений на выбор подростками копинг-стратегий / Е. А. Овсянникова, Н. С. Ткаченко // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 26 (197). – С. 162–168.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

9. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 124 с.

10. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 672 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)