

## **Семья как ресурс жизнестойкости в подростковом возрасте**

**О.Н. Комарова, А.Л. Рассказова**

ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва

Проанализированы психологические аспекты различных подходов к проблеме ресурсов семьи, теоретически обоснована связь характера семейных взаимоотношений и особенностей жизнестойкости подростков. Важными ресурсами семейной системы в контексте жизнестойкости подростка выступают такие показатели, как степень дифференциации семьи, гибкость и сплоченность семейной системы, коммуникативные навыки семьи в решении сложных вопросов своего функционирования. В исследовании приняли участие 160 респондентов: 80 подростков (40 юношей и 40 девушек) и 80 родителей. Возраст подростков составляет 14–16 лет. Сбор данных производился с использованием «Теста жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); методики диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан); методики «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова в модификации И.И. Махониной; опросника «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (Д.Х. Олсона). Обнаружены различия в стилях воспитания родителей юношей и девушек. Изложены результаты показателей уровней жизнестойкости подростков в зависимости от стилей воспитания.

**Ключевые слова:** *жизнестойкость, ресурсы семьи, сплочённость, адаптация, стили семейного воспитания.*

Проблема поиска внутренних ресурсов приобретает наибольшую значимость в подростковом возрасте, когда молодые люди не накопили ещё достаточного потенциала для разрешения внутренних проблем, связанных с переходом на следующую ступень развития. Внутренняя нестабильность, неумение контролировать свои внутренние переживания, преобладание эмоционального фона реагирования, радикализм суждений и установок неизменно создают дисбаланс в социальных взаимоотношениях, что ведёт к потере контроля над ситуацией и снижению уровня стрессоустойчивости у подростков [4]. Саморегуляция и самоконтроль становятся необходимыми условиями достижения равновесия личностного функционирования в подростковом возрасте, позволяющими нивелировать и компенсировать проблемные

аспекты своего возраста. Выработку адекватных стратегий реагирования на вызовы возрастного развития и становление механизмов стрессоустойчивости можно охарактеризовать как процесс формирования жизнестойкости индивида в подростковом возрасте.

Термин «жизнестойкость» как интегральная характеристика и ресурс личности, как сложный паттерн когнитивных, эмоциональных и поведенческих аттитюдов, способных превратить любые «превратности судьбы» в жизнеутверждающую парадигму, был впервые введён в научный оборот американским психологом С. Мадди, который рассматривал конструкт жизнестойкости с экзистенциальных позиций в совокупности с ресурсной теорией стресса С. Хобфолла, опираясь на философские концепции П. Тиллиха, Э. Фромма, В. Франкла [12]. Рассматривая жизнестойкость как совокупность внутренних убеждений человека о себе, окружающем мире и своём месте в нём, С. Мадди предложил трёхкомпонентную структуру жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие риска. Вовлечённость – это включённость человека в ситуацию, принятие ответственности за неё, наличие смыслообразующего мотива для поиска релевантных способов разрешения данной проблемы. Контроль – осознание компонентов ситуации, которые находятся в зоне контроля, и тех, которые лежат в неподконтрольной зоне, и, соответственно, творческое преобразование ситуации для перевода неконтролируемых переменных в зону контролируемых действий. Принятие риска – совокупность действий индивида в непривычной, неопределённой, ненадёжной среде без твёрдых гарантий на успех [3].

Наиболее близкой к концепции С. Мадди является теория связности А. Антоновского в русле салютогенетического подхода. С точки зрения А. Антоновского, «чувство связности» – это «общая ориентация личности, связанная с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство» [16, с. 19]. Чувство связности предполагает осмысленность, постижимость и управляемость ситуации и распространяется не на все сферы жизни человека, а только на те, которые являются для него жизненно важными и смыслообразующими.

Жизнестойкость позволяет противостоять проблемным аспектам жизни, стрессовым ситуациям, сохраняя эмоциональную стабильность и продуктивность деятельности, используя при этом активные и пассивные копинг-стратегии как адаптационный ресурс личности и включая в свой арсенал принципы деятельностного осмысления и преобразования окружающей действительности [10]. Проблематика ресурсов личности рассматривается во многих отраслях психологии как потенциально сильные аспекты личности, предопределяющие благоприятный выход из трудной жизненной ситуации [3]. С.А. Бодров подчёркивает, что «ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его

программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [2, с. 118].

Традиционно в психологии определяют два вида ресурсов: индивидуально-психологические (индивидуальные свойства и качества личности) и социально-психологические (связи, отношения, социальные навыки). Фокус внимания современных исследователей постепенно смещается от индивидуально-психологических к социально-психологическим ресурсам, показывая важность средовых условий для выработки жизнестойкости подростка, среди которых несомненно выделяется семья как важнейший и базисный институт формирования личности. С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что сфера социально-психологических (эко-психологических) ресурсов остаётся малоизученной, поскольку разработка этой проблемы требует осмысления и изучения структурных компонентов и динамических процессов малой группы, к которой традиционно причисляют и семью [7].

К сожалению, на сегодняшний момент факторы влияния семьи на подростка исчерпываются исследованием структуры детско-родительских отношений, в результате чего мы ограничиваемся лишь констатацией серьёзных нарушений в детско-родительской подсистеме без анализа всей семьи как системы в целом. Исследуя детско-родительские отношения, мы попадаем в «ловушку» линейных причинно-следственных связей; исследуя семью как систему, мы обращаемся к кольцевым причинно-следственным связям, когда рассматривается обоюдное влияние людей друг на друга.

Вступление ребенка в подростковый кризис символизирует четвёртый нормативный кризис семьи, который так или иначе затрагивает всю семейную систему, требуя переосмысления и перестройки её структурных компонентов. При переживании семьёй нормативных и ненормативных семейных кризисов обнаруживается дисбаланс не только в функционировании её отдельных членов, но и расшатывание всех элементов семьи, поскольку подростковый кризис по времени совпадает с кризисом среднего возраста родителей подростка и необходимостью оказания помощи родителям. Каждый семейный кризис нарушает устоявшиеся паттерны взаимодействия семейной системы (семейный гомеостаз), поэтому семье необходимо выработать новые модели функционирования, которые не просто адаптировали бы семью к изменившимся условиям, но и подготовили бы её к новым «вызовам» [8]. Если семейная система способна выстраивать новые паттерны взаимоотношений в связи с изменившимися условиями её существования, менять сложившиеся стереотипы восприятия, перестраивать иерархию, использовать прямую коммуникацию, открыто признавать свои ошибки, то можно говорить о ресурсности семейной системы и, следовательно, о её жизнестойкости (жизнеспособности). По мнению С. Минухина и Ч. Фишмана, «семья – естественный контекст как роста, так и исцеления...

Та или иная жизнеспособная структура семьи необходима для выполнения главных задач семьи – поддерживать индивидуальность, в то же время создавать ощущение принадлежности к целому» [6, с. 350]. Ф. Уолш отмечает, что жизнеспособность семьи определяется теми процессами, которые помогают семье справляться с трудными ситуациями и становиться всё более выносливыми в преддверии новых [6].

Необходимо отметить, что семьи, обладающие большими ресурсами для решения проблемной ситуации, не всегда «психологически грамотно» используют данный ресурсный потенциал, пользуясь неадаптивными стратегиями, старыми проверенными моделями решения, но, к сожалению, совершенно нерелевантными в данных обстоятельствах [1].

Тема ресурсов семейной системы активно разрабатывалась в исследованиях зарубежных и отечественных учёных (Дж. Вилльямс, М. Савин, К. Тривет, С. Волин, Н. Стиннет, Г. МакКуббин, Дж. Патерсон, Е.В. Куфтяк, Е.В. Зырянова, Ю.В. Постылякова, С.К. Нартова-Бочавер, Э.Г. Эйдемиллер, И.М. Никольская, Н.Ф. Михайлова, А.В. Махнач).

А.А. Нестерова в своём обзоре отечественной и зарубежной литературы, посвящённом проблемам ресурсов семьи и факторам семейной жизнестойкости, описывает составляющие семейной системы, позволяющие ей справляться с трудностями перехода на очередную ступень развития (сплочённость, коммуникация, навыки семьи в разрешении проблем, семейные ценности, семейные ритуалы и семейная идентичность, эмоциональный отклик, границы и иерархия, семейная адаптивность и гибкость семейной системы, социальная поддержка семьи) [8]. Анализируя подходы зарубежных и российских исследователей, можно сказать, что ресурсы семьи – это модели отношений и взаимодействий, которые используются в ответ на кризисные и стрессовые ситуации, увеличивающие адаптационный потенциал семьи и усиливающие чувство принадлежности к семейной системе.

Безусловно, этот список можно продолжать, рассматривая структуру семьи и анализируя процессы, в ней происходящие. К сожалению, каждый автор рассматривает ресурсность семейной системы с позиций своего видения этой проблемы и в рамках того подхода, который разрабатывает. На сегодняшний день вопросов по проблеме жизнестойкости как основного ресурса семейной системы больше, чем ответов. Например, как влияет жизнестойкость одного члена семьи на систему в целом? Укрепляет ли жизнеспособность семьи жизнестойкость каждого члена в отдельности? И как влияет успешное разрешение ранних проблем на возможность семьи сохранять этот ресурс успешности? Выявлено, что ресурсы членов семей с высокой жизнестойкостью представляют собой сложные взаимодействия, компенсируя некоторые проблемы семейного функционирования с целью поддержания гомеостаза [5].

А.В. Махнач утверждает, что терапевтический подход к семье должен быть салютогенетическим – в отличие от патогенетического, предполагая, что семья априори располагает всеми необходимыми ресурсами для решения проблемных ситуаций [6]. Прежде всего необходимо, чтобы родители демонстрировали детям навыки разрешения трудных ситуаций, стимулировали их к самостоятельному поиску выхода из кризиса и только в наиболее сложных случаях, когда когнитивных, поведенческих ресурсов подростка недостаточно, оказывали поддержку. В таких семьях у подростка есть модели для подражания: это сильные, волевые, владеющие своими эмоциями, контролирующие ситуацию родители, мобилизующие свои внутренние ресурсы для поиска адекватной стратегии решения проблемы. Поскольку подросток часто оказывается заложником своей эмоциональной сферы, необходимо показывать, что именно разделение эмоциональной и когнитивной сфер является возможностью выхода из проблемной ситуации. Чрезмерное реагирование на ситуацию, свойственное подростковому возрасту, оказывается опасным симптомом, который объясняется не только силой стрессового события, но и физиологическими особенностями подростка.

Способность человека адекватно реагировать на стресс объясняется его уровнем дифференциации; чем лучше дифференцирован человек, тем выше его показатели вовлечённости, контроля и принятия риска по отношению к трудной ситуации. Мюррей Боуэн писал, что уровень дифференциации является не только качеством отдельной личности, но и качеством отношений между людьми, поскольку дифференциация определяется степенью автономности человека в семье [13]. Следовательно, даже подросток со всеми издержками возраста, имеющий здоровые отношения в семье, с необходимой степенью автономности личности, будет сильно отличаться от подростка, пребывающего либо в нездоровых симбиотических связях со своими родителями, либо в изоляции по отношению к своей семье. Если тревога в семье превышает допустимый уровень, перекрывающий способности системы справиться с ним, то результатом будет скопление тревоги у самого уязвимого и менее подготовленного к стрессу человека (с точки зрения изоляции или симбиоза). Таким образом, подросток оказывается слабым звеном в ситуации семейного стресса или кризиса семейной системы.

Согласно М. Боуэну, наиболее незащищёнными оказываются подростки, находящиеся в состоянии эмоционального слияния (симбиоза) со своими родителями, поскольку являются энергетическими приёмниками эмоциональных реакций своих родителей и очень сензитивны к любому проявлению эмоциональности других людей. Высокая степень эмоционального слияния является следствием тревожной привязанности, что может выражаться либо в высокой степени привязанности, либо в высокой степени отчуждения, в

результате чего и эмоционально зависимый, и эмоционально изолированный подросток будут реагировать на стресс реактивно. Таким образом, одним из факторов ресурсности семьи является высокая степень дифференциации семейной «эго-массы» [13].

Ещё одним фактором ресурсности семейной системы является наличие коммуникативных навыков семьи. В. Сатир называет личность дисфункциональной, если у неё не сформировались навыки адекватной коммуникации. «В семьях часто играют в "испорченный телефон". И обычно такое случается, если члены семьи не используют "групповое время" для обсуждения своих семейных проблем» [11, с. 187]. Модель Д. Олсона предусматривает наличие трёх компонентов оценки сплочённости семьи: гибкость, сплочённость и коммуникативные навыки семейной системы. Гибкость семьи предполагает пластичность в управлении, распределении ролей, регулировании правил и норм поведения и взаимодействия. Сплочённость показывает степень эмоциональной близости членов семьи [15]. Эти два параметра неизменно влияют на третий параметр семейной системы – коммуникацию. Именно открытая, честная коммуникация создаёт баланс гибкости и сплочённости. Навыки ведения переговоров, активное и эмпатическое слушание, самораскрытие партнёров создают необходимые предпосылки для семей изменять свои границы, меняться ролями, трансформировать правила и нормы в соответствии с новыми требованиями.

Проблемы коммуникации активно разрабатывались в рамках транзактного анализа. Д. Шпигель убедительно доказал, что коммуникативные акты в семье – это акты не интеракций, а транзакций [9]. Люди именно взаимодействуют друг с другом, и результаты их транзакций изменяют поведение, образ мыслей и чувства по отношению друг к другу. Именно открытые, «без второго дна», транзакции создают предпосылки для развития *взрослой* части личности. Причиной «не-взрослых» транзакций является неблагополучный *ребёнок*, который в состоянии своего неблагополучия видит скрытый смысл в любом сообщении [14]. Таким образом, искренние, конгруэнтные транзакции создают предпосылки для развития *взрослого*, основные качества которого – постижение окружающего мира, анализ информации, критичность, выбор адекватной и осмысленной стратегии в решении любого сложного вопроса. Наиболее близкой позицией ко всему вышеизложенному нам представляется процессуальная модель семейных ресурсов в контексте жизнестойкости, предложенная Дж. Патерсон, которая включает в себя четыре процесса, играющие роль защитных факторов при неблагоприятных жизненных обстоятельствах: гибкость семейной системы; сплочённость семейной системы; семейные смыслы (степень идентификации с семьёй); совокупность связей в семье [6].

Таким образом, важными ресурсами семейной системы в контексте жизнестойкости подростка выступают такие показатели, как

степень дифференциации семьи, гибкость и сплочённость семейной системы, коммуникативные навыки семьи в решении сложных вопросов своего функционирования.

В исследовании приняли участие 160 респондентов: 80 подростков (40 юношей и 40 девушек) и 80 родителей. Возраст подростков составляет 14–16 лет. Сбор данных производился с использованием «Теста жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); методики диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан); методики «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова в модификации И.И. Махониной; опросника «Шкала семейной адаптации и сплочённости» (Д.Х. Олсона).

При анализе полученных результатов можно увидеть, что среди опрошенных родителей девушек преобладает авторитетный стиль воспитания – 35 % респондентов (рис. 1). Доля родителей юношей, придерживающихся данного стиля воспитания, составляет 25 %. Авторитетный стиль характеризуется умеренной строгостью, высоким уровнем требований и ясными правилами в семье. Родители, применяющие этот стиль, обладают авторитетом и уважением со стороны детей, они активно участвуют в жизни ребёнка, занимают руководящую позицию. Этот стиль включает в себя ясные правила и наказания за их нарушение, но также предполагает поощрение хорошего поведения и достижений. Важной чертой авторитетного воспитания является уважение и поддержка детей при условии, что они следуют установленным правилам.

Индифферентный стиль воспитания детей свойственен 30 % родителям юношей и 20 % родителей девушек. Индифферентный стиль характеризуется низким уровнем вовлечённости родителей в жизнь и воспитание детей. При таком подходе родители мало проявляют интерес к потребностям, эмоциям и достижениям ребёнка, не уделяют должного внимания его развитию. Они могут быть равнодушны к поведению детей, не устанавливать чётких правил, не предоставлять необходимую поддержку и внимание. В результате дети, воспитанные в индифферентной среде, часто испытывают чувство незащищённости, неуверенности и недостаток любви. Они могут столкнуться с проблемами в развитии социальных навыков, самооценке и установлении отношений.

У 30 % родителей юношей и 15 % родителей девушек был выявлен либеральный стиль. Данный стиль воспитания характеризуется высоким уровнем вовлечённости родителей в жизнь ребёнка. Либеральные родители поощряют инициативу, творчество и самостоятельное мышление у детей, стараясь не ограничивать их в проявлении собственной личности. Однако либеральный стиль воспитания может нести риск перехода в индифферентный, если не сопровождается необходимыми ограничениями.

У 15 % опрошенных родителей юношей и 30 % родителей девушек наблюдается авторитарный стиль воспитания. Авторитарный стиль характеризуется высоким уровнем контроля и директивности со стороны родителей, установлением жёстких правил и требований без возможности обсуждения с детьми. В данном подходе родители часто используют свою власть и позицию для утверждения своей воли без учёта мнения и чувств ребёнка. Авторитарный стиль воспитания обычно приводит к тому, что у детей развивается страх перед наказанием, низкая самооценка, затруднения в общении и установлении здоровых отношений.

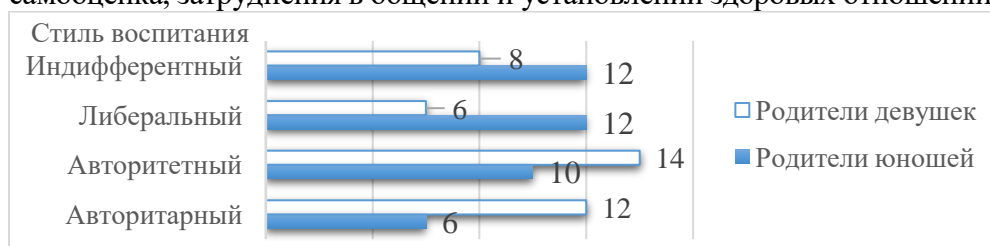


Рис. 1. Результаты методики «Стратегии семейного воспитания», количество человек

Таким образом, среди родителей юношей наблюдается тенденция к либеральному и индиферентному стилю воспитания, в семьях девушек преобладают авторитетный и авторитарный стили.

Диагностировав жизнестойкость подростков, мы видим прямую зависимость между стилем воспитания и уровнем развития жизнестойкости и её компонентов у подростков (рис. 2 и 3).

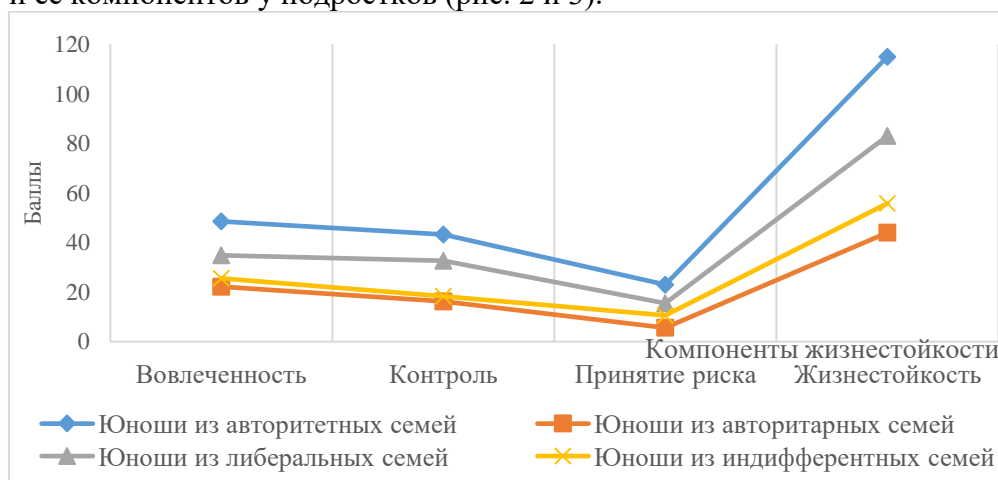


Рис. 2. Средние значения жизнестойкости и ее компонентов среди юношей

Дети из авторитетных семей характеризуются наиболее высоким уровнем вовлечённости, подростки из авторитарных и индиферентных семей имеют низкие показатели, что может указывать на чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Подростки из авторитетных и либеральных семей демонстрируют более высокий уровень принятия риска, такие подростки готовы действовать в отсутствие надёжных



гарантий успеха, на свой страх и риск. Дети из авторитарных и индифферентных семей имеют существенно более низкие значения по данному компоненту.

Необходимо также отметить, что юноши из авторитетных семей обладают более высоким показателем жизнестойкости по сравнению с девушками, воспитывающимися в таких семьях. Однако средние значения жизнестойкости девушек из авторитарных, либеральных и индифферентных семей выше, чем у юношей из таких семей.

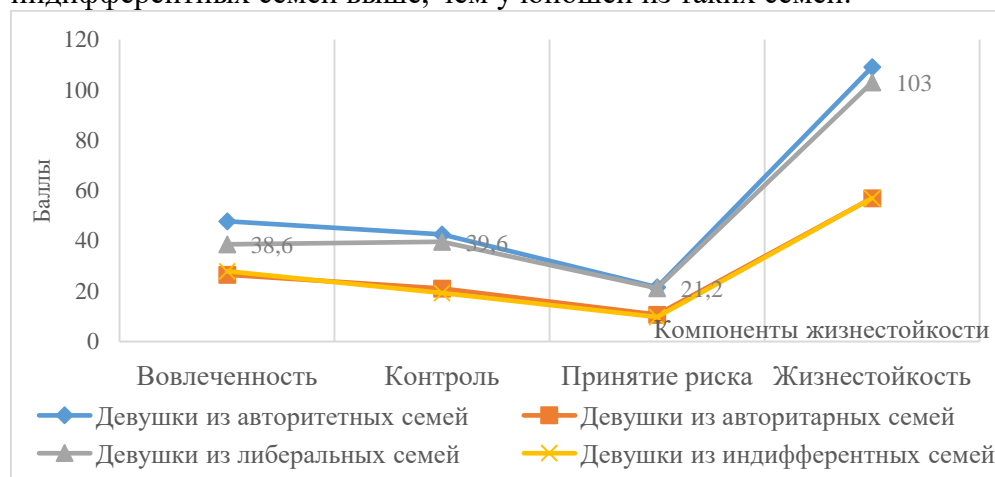


Рис. 3. Средние значения жизнестойкости и ее компонентов среди девушек

По результатам сравнения средних показателей жизнестойкости по U-критерию Манна–Уитни можно говорить об отсутствии различий жизнестойкости между группами подростков-юношей и подростков-девушек. Это может быть обосновано несколькими факторами. Во-первых, данные результаты могут быть связаны с тем, что в современном обществе всё больше молодых людей сталкиваются со схожими жизненными вызовами, независимо от пола. Во-вторых, индивидуальные различия в психологических характеристиках могут оказывать большее влияние на жизнестойкость, чем пол. Например, уровень стрессоустойчивости, способность к саморегуляции, система убеждений и ценностей являются более значимыми факторами, влияющими на формирование жизнестойкости. Кроме того, поддержка со стороны семьи также оказывает существенное влияние на уровень жизнестойкости подростков. Если в обеих группах были схожие условия жизни, доступ к ресурсам и социальной поддержке, то это также может объяснить отсутствие различий в жизнестойкости между подростками-юношами и подростками-девушками.

По результатам исследования уровня самооценки подростков из авторитетных семей можно заключить, что большая часть респондентов имеет средний уровень самооценки (67 % юношей и девушек, 33 % – высокий). В авторитарных семьях самооценка склонна быть средней (56 %)

и низкой (у 44 % юношей и девушек). Что касается либеральных семей, то 56 % подростков имеют средний уровень самооценки, 11 % – низкий, 33 % – высокий. В семьях с индифферентным стилем воспитания 40 % детей демонстрируют низкий уровень самооценки, 50 % – средний, 10 % – высокий.

По опроснику «Шкала семейной адаптации и сплоченности» Д.Х. Олсона (табл. 1), неблагоприятными типами семейных отношений по шкале «сплочённость» считаются разобщённый (10–31 б.) и сцепленный (44–50 б.), оптимальными типами являются разделённый (32–37 б.) и связанный (38–53 б.). Неблагоприятные типы семейных отношений по шкале «адаптация» – ригидный (10–19 б.) и хаотичный (30–50 б.), сбалансированные – структурный (20–24 б.) и гибкий (25–29 б.).

Таблица 1

Средние значения семейной адаптации и сплоченности

	Стиль семейного воспитания	Шкала	
		Семейная сплоченность	Семейная адаптация
Юноши	Авторитетный стиль	39,8	26,3
	Авторитарный стиль	27,2	17,2
	Либеральный стиль	39,3	25,3
	Индифферентный стиль	21	14,8
Девушки	Авторитетный стиль	39	26,3
	Авторитарный стиль	31,9	23
	Либеральный стиль	38	24,3
	Индифферентный стиль	29	15,5

В авторитетных семьях 14 подростков оценили структуру своей семьи как связанную-гибкую, а 10 подростков – как разделённую-структурную. Подростки из авторитарных семей показали следующие результаты: 10 респондентов обозначили свои семейные взаимоотношения как разобщённые-ригидные, 6 подростков – как разделённые-структурные, 2 подростка – как сцепленные-хаотичные. В семьях с либеральным стилем воспитания 6 подростков характеризуют семейную структуру как разделённо-структурную, 8 – как связанно-гибкую, а 4 – как сцепленно-хаотичную. В семьях с индифферентным стилем воспитания 18 подростков обозначили свои семейные взаимоотношения как разобщённые-ригидные, а 2 – как отдельные-структурные.

В семьях с авторитетным и либеральным стилем воспитания компоненты семейных взаимоотношений (сплочённость, адаптация) характеризуются оптимальными значениями в отличие от компонентов семейных отношений в авторитарных и индифферентных семьях (табл. 1). В ходе корреляционного анализа по Спирмену не было обнаружено значимых связей между уровнем жизнестойкости, сплочённостью в семейных отношениях и адаптацией подростков.

Таким образом, стиль воспитания, который применяют родители, оказывает существенное влияние на психологическое развитие

подростков, формирование их личностных качеств, саморегуляцию, адаптивные стратегии решения проблем. Дети, которых воспитывают в условиях поддержки, понимания и поощрения, чаще развивают позитивные черты характера, которые способствуют более эффективной адаптации к жизненным трудностям.

Семья играет ключевую роль в формировании жизненной устойчивости подростков, представляя собой основу, на которой строится их психологическая и социальная стабильность. Взаимодействие в семейном окружении оказывает значительное влияние на способность подростков справляться с жизненными вызовами и стрессовыми ситуациями. В семье подростки получают первые уроки самоуважения, эмоциональной поддержки, учатся принимать ответственность за свои действия и развивать навыки решения проблем. Через общение со своими близкими подростки усваивают ценностные ориентиры, образцы поведения и нормы общения, что так же непосредственно влияет на формирование их жизненной устойчивости.

Эффективное формирование жизнестойкости у подростков представляет собой многосторонний и долгосрочный процесс, требующий внимания, поддержки и понимания со стороны взрослых. Для достижения данной цели следует уделить особое внимание следующим аспектам:

1. Поддержка и установление доверительных отношений с подростком, обеспечивающих ему возможность чувствовать себя важным, услышанным и понятым.

2. Стимулирование развития навыков саморегуляции, включающих в себя умение распознавать и эффективно управлять своими эмоциями.

3. Поощрение и развитие инициативности, решительности и самостоятельности у подростков, способствующих их готовности брать ответственность за свои действия и принимать осознанные решения.

4. Обучение и поддержка в развитии навыков преодоления трудностей, формировании осознания важности переживания неудач и возможности использования их в качестве ценного опыта.

5. Поощрение развития позитивного мышления, способствующего укреплению уверенности в собственных силах.

6. Поддержка устойчивости к неудачам и развитие способности подростков переживать трудности как возможность для личностного развития и совершенствования.

7. Развитие социальных навыков, включая навыки эмпатии, эффективной коммуникации, умения решать конфликты и строить здоровые отношения с окружающими.

8. Поощрение разностороннего развития подростков, включающего заботу о физическом, интеллектуальном, эмоциональном и социальном благополучии.

Процесс формирования жизнестойкости способствует глубокому самораскрытию подростков, позволяет им лучше осознать индивидуальные качества, а также развивать стратегии преодоления жизненных препятствий.

### **Список литературы**

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–16.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 115–116.
3. Губина Е.В., Комарова О.Н., Рассказова А.Л., Темнова Е.В. Психологические предикторы осуществления успешной деятельности в ситуациях угроз и давления со стороны окружающей среды // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 4(53). С. 17–27.
4. Комарова О.Н., Рассказова А.Л. Социально-психологические детерминанты семейной среды и их влияние на аутодеструктивные проявления подросткового поведения // Системная психология и социология. 2024. № 4 (52). С. 33–51.
5. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность семьи с позиции организационной теории А.А. Богданова // Социальная психология и общество: международное научное издание. 2021. Т. 12, № 2. С. 41–55.
6. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Институт психологии РАН, 2016. 459 с.
7. Нартова-Бочавер С.К. Домашняя среда и вера в справедливый мир // Вестник Омского государственного университета. Серия: Психология. 2018. № 4. С. 35–42.
8. Нестерова А.А. Влияние внутрисемейных факторов на преодоление трудной жизненной ситуации // Человек в трудной жизненной ситуации: материалы I и II науч.-практич. конференций, 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / под ред. Е.А. Петровой. М., 2004. С. 114–117.
9. Николс М.П. Семейная терапия. Концепции и методы / Майкл П. Николс, Шон Д. Дэвис; пер. с англ. О.Л. Пелявского. М.: Диалектика, 2022. 816 с.
10. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. СПб.: Наука. 340 с.
11. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 287 с.
12. Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5. Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (дата обращения: 06.01.2025).
13. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А.Я. Варги; [пер. с англ. под общ. ред. В.И. Белопольского, пер.: А. Боковиков и др.]. 2-е изд., стер. Москва: Когито-центр, 2022. 496 с.
14. Харрис Т. Я – о'кей, ты – о'кей. М: Академический проект, 2014. 255 с.

15. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Класс, 2001. 208 с.
16. Antonovsky A. Health, stress, and coping / San Francisco [etc.]: Jossey-Bass, 1979. XV, 255 с.

*Об авторах:*

КОМАРОВА Оксана Николаевна – кандидат психологических наук, доцент; доцент департамента клинических, психологических и педагогических основ развития личности Института психологии и комплексной реабилитации, ФГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» (129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1), e-mail: okomarova2009@yandex.ru

РАССКАЗОВА Алла Львовна – кандидат психологических наук, доцент; доцент департамента клинических, психологических и педагогических основ развития личности Института психологии и комплексной реабилитации, ФГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» (129226, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1), e-mail: allarasskazova@mail.ru

## **Family as a resource of resilience in adolescence**

**O.N. Komarova, A.L. Rasskazova**

Moscow City Pedagogical University, Moscow

The article analyzes psychological aspects of different approaches to the problem of family resources, theoretically substantiates the connection between the nature of family relationships and the peculiarities of adolescents' resilience. Important resources of the family system in the context of adolescent resilience are such indicators as: the degree of family differentiation, flexibility and cohesion of the family system, communication skills of the family in solving complex issues of its functioning. The study involved 160 respondents: 80 adolescents (40 boys and 40 girls) and 80 parents. The age range of the adolescents was 14-16 years. The data were collected using S. Muddy's «Resilience Test» (adapted by D.A. Leontiev and E.I. Rasskazova); Dembo-Rubinstein personality self-esteem diagnostic technique (modified by A.M. Prikhozhan); S.S. Stepanov's «Strategies of Family Education» technique modified by I.I. Makhonina; questionnaire «Family adaptation and cohesion scale» (D.H. Olson). Differences in parenting styles of parents of young men and girls are found. The results of indicators of adolescents' resilience levels depending on parenting styles are presented.

**Keywords:** *resilience, family resources, cohesion, adaptation, family upbringing styles.*

Принято в редакцию: 16.01.2025 г.

Подписано в печать: 31.01.2025 г.