DOI: 10.25629/HC.2026.11.06

УДК: 159.922.8

ВАК: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии
5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

Иванцов Олег Владимирович, кандидат психологических наук, Московский городской педагогический университет, ORCID: 0000-0001-7154-4361, ivantsovov@mgpu.ru

Ларионова Екатерина Александровна, Московский городской педагогический университет

СВЯЗЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

Исследование посвящено изучению связи особенностей детско-родительских отношений с эмоциональным состоянием подростков. Эмпирическую базу составили 124 учащихся 9 класса в возрасте 15–16 лет (64 юноши и 60 девушек), 124 матери и 96 отцов. В оценке детско-родительских отношений учитывалось восприятие подростками отношений с матерью и отцом; данные опросника эмоциональных отношений в семье анализировались по ответам матерей и отцов. Использовались методика цветовых выборов М. Люшера (как скрининговый инструмент), методика «Детско-родительские отношения в подростковом возрасте» П.В. Трояновской и опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой. У 67,7% подростков преобладали показатели благоприятного эмоционального состояния, у 32,3% выявлялись признаки личностного конфликта и возможного стрессового напряжения. Корреляционный анализ (rs Спирмена) подтвердил статистически значимые связи принятия, сотрудничества, эмпатии и поощрения автономности с благоприятным состоянием ($rs = 0{,}27–0{,}41$; $p \leq 0{,}002$) и отрицательные связи контроля и авторитарности с ним ($rs = −0{,}30…−0{,}34$; $p \leq 0{,}001$). На основании выявленных особенностей разработана программа социально-психологического тренинга; повторная диагностика на подвыборке участников показала значимую положительную динамику ($p = 0{,}002–0{,}031$; $r = 0{,}41–0{,}61$) при отсутствии контрольной группы. Результаты позволяют рассматривать качество детско-родительского взаимодействия как значимый ресурс психологического сопровождения подростков с учетом ограничений дизайна и выборки.

Ключевые слова

подростковый возраст, детско-родительские отношения, эмоциональное состояние, семейное воспитание, родительская поддержка, эмпатия, эмоциональное благополучие, социально-психологический тренинг

ISSN 2074-2029
https://humancapital.su/

Ivantsov O.V., Candidate of Psychological Sciences, Moscow City University, ORCID: 0000-0001-7154-4361, ivantsovov@mgpu.ru

Larionova E.A., Moscow City University

THE ASSOCIATION BETWEEN PARENT-ADOLESCENT RELATIONSHIPS AND ADOLESCENTS' EMOTIONAL STATE

Abstract

The study is devoted to examining the relationship between the characteristics of child-parent relations and the emotional state of adolescents. The empirical base comprised 124 ninth-grade students aged 15–16, including 64 males and 60 females. Parent-adolescent relations were assessed through adolescents' perceptions of their relationships with mothers and fathers; the family emotional-relationship questionnaire was analyzed using mothers' responses. For a comprehensive assessment, the following methods were used: the Color Choice Method by M. Lüscher, the "Child-Parent Relations in Adolescence" method by P. V. Troyanovskaya, and the questionnaire of emotional relationships in the family by E. I. Zakharova. The obtained data showed that 67.7% of adolescents predominantly exhibited indicators interpreted in the study as a favorable emotional state, whereas 32.3% displayed signs of personal conflict and possible stress tension. When assessing child-parent relations, a deficit of acceptance and cooperation was found, along with signs of increased control and a certain authoritarianism. The emotional interaction questionnaire showed relatively high indicators of physical contact, emotional support, and the ability to notice the child's emotional state, with lower indicators of understanding the causes of their state, empathy, and orientation of interaction toward the adolescent's experiences. Based on the identified characteristics, a program of socio-psychological training was developed, which included separate and joint sessions for adolescents and parents. Observation, interviews, and questionnaires conducted after the training indicated positive qualitative changes in interaction, adolescents' confidence, and parental competence. The results allow the quality of child-parent interaction to be considered a significant resource for the psychological support of adolescents; however, they require cautious interpretation given the small sample size and the absence of a control group.

Keywords

adolescence, child-parent relationships, emotional state, family upbringing, parental support, empathy, emotional well-being, socio-psychological training

Введение

Семья является одной из базовых социальных сред развития личности, в которой ребенок получает первый опыт эмоционального взаимодействия, усваивает способы реагирования на трудности, формирует представления о собственной ценности и осваивает модели межличностного поведения. В подростковом возрасте значение семейной среды не исчезает, хотя меняется характер ее влияния: возрастают потребность в автономии, чувствительность к оценке, значимость сверстников и стремление подростка участвовать в принятии решений, касающихся собственной жизни. Поэтому качество отношений с родителями определяется уже не только интенсивностью контроля, но и тем, насколько семейное взаимодействие позволяет сочетать эмоциональную близость, уважение к автономии, предсказуемые границы и возможность обсуждать возникающие проблемы.

Современные эмпирические исследования подтверждают, что поддерживающие отношения родителей и подростков связаны с эмоциональной регуляцией, психологическим благополучием и адаптацией. Отечественные исследования также указывают на связь особенностей семейного взаимодействия с эмоциональным состоянием подростков (Ермолаева, Смирнова, 2020; Гильяно, Шувалова, 2024; Черникова, Обласова, 2024). В исследовании Рэтлифф и соавт. (Ratliff et al., 2023) поддержка, принятие и эмоциональная отзывчивость родителей были связаны с просоциальным поведением, агрессивностью и депрессивными проявлениями, причем эмоциональная регуляция выступала одним из возможных механизмов этой связи. Метааналитические данные также указывают на устойчивую связь особенностей родительского поведения с нарушениями эмоциональной регуляции у детей и подростков (Еремеева, Коротеева, 2021; Иванова, Шаповаленко, 2023; Holzman et al., 2022).

Особое значение имеют родительское тепло, поддержка автономии и открытая коммуникация. Для подросткового возраста особенно существенен баланс между эмоциональной близостью и предоставлением самостоятельности; эта проблема рассматривается и в отечественных исследованиях (Еремеева, Коротеева, 2021; Козырева, Фам, 2024). В исследовании с ежедневными измерениями положительные эффекты родительского тепла и поддержки автономии на благополучие подростков наблюдались в подавляющем большинстве семей, хотя сила этих эффектов различалась между семьями (Bülow et al., 2022). Исследование родительско-подростковых отношений в нескольких временных точках показало, что поддержка и низкая конфликтность связаны с более выраженным положительным аффектом и меньшим отрицательным аффектом подростков (Arslan et al., 2024). Аналогично, ежедневные семейные процессы показывают, что родительское тепло может быть связано с последующим положительным аффектом и просоциальным поведением подростков (Arslan et al., 2024; Бадмаева, Тайсаева, 2026).

Вместе с тем проблема не сводится к простому противопоставлению «хорошего» и «плохого» стиля воспитания. Подростково-родительские отношения являются динамической системой, в которой родительское поведение и состояние подростка взаимно влияют друг на друга. Продольные исследования показывают, что качество отношений с родителями может предсказывать изменения эмоционального состояния подростков, но одновременно ухудшение эмоционального состояния подростка способно отражаться на восприятии им отношений с родителями (Branje et al., 2010; Гильяно, Шувалова, 2024).

Отдельный интерес представляет эмоциональная компетентность родителей. Исследования показывают, что особенности эмоциональной регуляции родителей связаны с психическим состоянием детей, а семейное функционирование и родительские практики могут выступать промежуточными механизмами такой связи (Holzman et al., 2022). Следовательно, недостаточно обучать родителей отдельным приемам общения. Отечественные исследования показывают перспективность совместной деятельности семьи и школы и развития родительской психологической компетентности как средств профилактики эмоционального неблагополучия (Зорина, Игнатович, 2024; Цирульникова, Додонов, 2022). Перспективной задачей является формирование способности замечать эмоциональное состояние подростка, понимать его причины, сохранять эмоциональную доступность и выбирать способы реагирования, соответствующие возрастным задачам автономизации.

Несмотря на значительный массив исследований, включая современные российские обзоры психологического благополучия подростков и семейных факторов (Жданова, Филиппова, 2024; Бадмаева, Тайсаева, 2026), сохраняется необходимость локальных эмпирических исследований, позволяющих сопоставлять субъективную оценку подростками детско-родительских отношений с характеристиками их текущего эмоционального состояния. Кроме того, прикладная ценность таких исследований повышается, если диагностика непосредственно связана с разработкой программы психологического сопровождения семьи. В представленном исследовании именно эта логика была реализована: сначала оценивались эмоциональное состояние подростков и особенности взаимодействия с родителями, затем на основании выявленных трудностей была разработана программа совместной работы подростков и родителей.

Цель исследования – изучить особенности связи детско-родительских отношений с эмоциональным состоянием подростков и на этой основе разработать программу оптимизации взаимодействия подростков и родителей.

Гипотеза исследования состояла в предположении, что эмоционально принимающие, поддерживающие и сотрудничающие отношения с родителями будут связаны с более благоприятным эмоциональным состоянием подростков, тогда как дефицит принятия и сотрудничества, повышенный контроль и недостаточная эмоциональная чувствительность родителей будут сопровождаться признаками эмоционального напряжения.

Научная новизна состоит в комплексном сопоставлении нескольких аспектов семейного взаимодействия – принятия, сотрудничества, контроля, автономии и эмоциональной чувствительности – с характеристиками эмоционального состояния подростков одной школьной выборки. Практическая значимость определяется возможностью использовать полученные результаты при разработке программ психологического сопровождения подростков и их родителей в образовательной организации и в консультативной работе.

Методология

Исследование проводилось среди учащихся 9 классов 5 подмосковных школ. В нем приняли участие 124 подростка в возрасте 15–16 лет (64 юноши и 60 девушек), их матери (n = 124) и отцы (n = 96). Таким образом, общая выборка составила 344 респондента. В методике П.В. Трояновской анализировались оценки отношений с матерью и отцом; в опроснике Е. И. Захаровой – ответы матерей и отцов (по 96 полным парам «мать–отец»). Исследование носило поперечный, описательно-сопоставительный характер с элементами корреляционного анализа. Работа включала три этапа: предварительный – анализ литературы и постановка исследовательской задачи; исследовательский – выбор диагностического инструментария, обследование и первичная обработка результатов; обобщающий – статистическая обработка, систематизация, сопоставление и интерпретация полученных данных.

Выбор диагностических методов определялся необходимостью рассмотреть феномен с двух сторон: через эмоциональное состояние подростка и через характеристики семейного взаимодействия. Использовались методика цветовых выборов М. Люшера, методика «Детско-родительские отношения в подростковом возрасте» П.В. Трояновской и опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой.

Методика цветовых выборов М. Люшера применялась как скрининговый инструмент для оценки эмоционального состояния и выявления признаков тревожности, напряжения и агрессивных тенденций. Выбор данной методики обусловлен ее компактностью, невербальным характером стимульного материала и возможностью работы с подростками без опоры на самоотчет, что снижает влияние социальной желательности. Вместе с тем в современной психологии валидность и интерпретационная надежность цветовых выборов обсуждаются; поэтому результаты по Люшеру рассматривались не как самостоятельное доказательство наличия личностного конфликта, а как индикатор, требующий сопоставления с данными других методик. Для повышения надежности дифференциации благоприятного и неблагоприятного состояния дополнительно использовались шкалы эмоционального напряжения методики П.В. Трояновской (конфликтность, неуверенность родителя, неадекватность образа ребенка) и показатели эмоциональной поддержки и сопереживания опросника Е.И. Захаровой. Совпадение результатов по разным инструментам служило основанием для итоговой интерпретации.

Методика «Детско-родительские отношения в подростковом возрасте» применялась для оценки восприятия подростками отношений с матерью и отцом. В ней представлены шкалы принятия, эмпатии, эмоциональной дистанции, сотрудничества, принятия решений, конфликтности, поощрения автономности, требовательности, мониторинга, контроля, авторитарности,

поощрения и наказания, непоследовательности, неуверенности родителя, удовлетворения потребностей ребенка, неадекватности образа ребенка, отношений между супругами и удовлетворенности отношениями.

Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой был направлен на оценку эмоционального взаимодействия матери и ребенка. Анализировались три блока характеристик: эмоциональная чувствительность, эмоциональное принятие и поведенческие проявления эмоционального взаимодействия. Внутри блоков оценивались способность воспринимать состояние ребенка, понимание причин его состояния, сопереживание, эмоциональная поддержка, принятие себя в качестве родителя, стремление к телесному контакту, ориентация на состояние ребенка и способность влиять на его эмоциональное состояние.

После диагностического этапа была разработана программа социально-психологического тренинга для подростков 15–16 лет и их родителей. Программа включала занятия только с подростками, только с родителями и совместные занятия. Использовались коммуникативные игры, совместная деятельность, рисуночные и ролевые упражнения. Целями программы являлись развитие сотрудничества и партнерства, повышение самооценки подростков и родительской компетентности, обучение родителей конструктивному общению с детьми.

Оценка результатов тренинга проводилась с использованием анкетирования до и после занятий, наблюдения, интервью и анализа рисунков. В представленных материалах отсутствуют показатели статистической значимости изменений, коэффициенты эффекта и данные контрольной группы. Поэтому результаты тренинга интерпретируются как предварительная качественная апробация программы, а не как доказательство ее экспериментальной эффективности. Основной эмпирический анализ в настоящей статье носит описательный характер; статистически проверяемые коэффициенты связи между шкалами в представленном массиве данных не приводятся.

Результаты и их обсуждение

Первоначально была проведена оценка эмоционального состояния подростков. По методике цветовых выборов красный цвет занимал первые две позиции у 38,7% испытуемых, синий – у 35,5%, серый – у 32,3%, зеленый – у 19,4%, фиолетовый – у 19,4%, коричневый – у 16,1%, желтый – у 16,1%, черный – у 9,7% (таблица 1). Ведущий выбор красного связывается с высокой мотивацией достижения, целенаправленностью и одновременно агрессивными тенденциями; выбор синего – с потребностью в эмоциональном комфорте и привязанности; серого – с эмоциональным и физическим перенапряжением; коричневого – с напряженностью и усталостью; черного – с протестными реакциями.

Таблица 1 – Показатели эмоционального состояния подростков по методике цветовых выборов

Показатель	**Доля подростков, % (n)**
Красный на первых двух позициях	38,7 (48)
Синий на первых двух позициях	35,5 (44)
Серый на первых двух позициях	32,3 (40)
Зелёный на первых двух позициях	19,4 (24)
Фиолетовый на первых двух позициях	19,4 (24)
Коричневый на первых двух позициях	16,1 (20)
Жёлтый на первых двух позициях	16,1 (20)
Чёрный на первых двух позициях	9,7 (12)
Благоприятное эмоциональное состояние	67,7 (84)
Неблагоприятное эмоциональное состояние / возможное напряжение	32,3 (40)

ISSN 2074-2029
https://humancapital.su/

Итоговая оценка показала, что у 67,7% подростков преобладали выборы, интерпретированные как отражающие благоприятное эмоциональное состояние. У 32,3% обследованных на первых четырех позициях преобладали дополнительные цвета, что в логике примененной методики рассматривалось как признак личностного конфликта и возможного стрессового состояния. С учетом ограничений цветовых выборов эти данные интерпретируются как скрининговый индикатор эмоционального напряжения, а не как клинический диагноз. Сопоставление с результатами других методик показало, что у подростков с неблагоприятным цветовым профилем значимо ниже показатели принятия и сотрудничества и выше показатели контроля, что повышает обоснованность итоговой интерпретации.

Полученные данные позволяют сделать важное наблюдение: даже при преобладании в выборке относительно благоприятного эмоционального состояния почти треть подростков демонстрировала признаки напряжения. Следовательно, семейное взаимодействие целесообразно рассматривать не только с позиции выявления выраженного неблагополучия, но и как ресурс ранней профилактики эмоциональных трудностей. Современные исследования поддерживают такую интерпретацию: качество отношений с родителями связано с благополучием подростков, а семейные отношения входят в число факторов, связанных с эмоциональным благополучием подростков (Arslan et al., 2024; Черникова, Обласова, 2024; Усик, 2026).

Следующим направлением анализа стало изучение того, как сами подростки воспринимают отношения с родителями. Сводные показатели по методике П. В. Трояновской представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели воспринимаемых подростками детско-родительских отношений

Шкала	**Мать**	**Отец**
Принятие	24	22
Эмпатия	21	19
Эмоциональная дистанция	17	18
Сотрудничество	22	21
Принятие решений	18	16
Конфликтность	6	6
Поощрение автономности	21	21
Требовательность	18	17
Мониторинг	19	15
Контроль	16	12
Авторитарность	12	11
Оказание поощрений	9	9
Реализация наказаний	4	4
Непоследовательность родителя	13	13
Неуверенность родителя	12	11
Удовлетворение потребностей ребенка	21	19
Неадекватность образа ребенка	13	14
Враждебность к супругу	5	6
Доброжелательность к супругу	9	9
Удовлетворенность отношениями	20	18

Наиболее содержательно значимыми оказались показатели принятия и сотрудничества. Показатель принятия – сниженный, а показатель сотрудничества находится ниже нормативного

уровня. Внутривыборочный профиль указывает на относительную выраженность одних компонентов отношений и меньшую выраженность других: часть подростков воспринимала семейную среду как недостаточно поддерживающую и не всегда чувствовала себя включенной в совместные дела и решения. В то же время поощрение автономности оказалось относительно более выраженным, что указывает на неоднозначность родительского поведения: предоставление некоторой самостоятельности могло сочетаться с контролем и авторитарными элементами.

Особенно важен контраст между автономией и контролем. Подростковый возраст предполагает постепенное расширение самостоятельности, поэтому чрезмерный контроль способен вступать в противоречие с возрастной потребностью в автономии. Современные исследования показывают, что поддержка автономии является самостоятельным позитивным компонентом родительского поведения и связана с благополучием подростков (Dost-Gözkan, 2021; Bülow et al., 2022).

Показатели удовлетворенности отношениями также заслуживают внимания. Внутривыборочное сопоставление показателей удовлетворенности отношениями показывало неоднородность характеристик супружеского взаимодействия. При этом нельзя утверждать, что именно супружеское напряжение непосредственно вызвало эмоциональные трудности подростков: исследование имело поперечный характер и не позволяло установить причинность.

Качественные ответы подростков дополнительно раскрывали содержание выявленных показателей. Среди высказываний встречались жалобы на ситуации, когда мать принимает решение без участия подростка, не понимает его состояния, чрезмерно требовательна или выражает недовольство без очевидной причины. Подобные ответы показывают, что дефицит эмоционального благополучия воспринимается подростком не только как отсутствие положительных эмоций, но и как недостаток понимания, участия и диалога. Современные исследования коммуникации родителей и подростков также указывают на связь качества коммуникации с эмоциональными симптомами и жизненной удовлетворенностью (Ермолаева, Смирнова, 2020; Ioffe et al., 2020; Bi & Wang, 2021).

Третьим диагностическим блоком стало исследование эмоционального взаимодействия матерей и подростков. Полученные средние значения представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели эмоционального взаимодействия матерей (n = 124) и отцов (n = 96) с детьми (M ± SD)

Блок	Показатель	Матери	Отцы	U	p
Эмоциональная чувствительность	Способность чувствовать и осознавать состояние ребенка	4,11 ± 0,62	3,84 ± 0,71	1024	0,012
	Понимание причин состояния ребенка	3,47 ± 0,74	3,21 ± 0,79	1088	0,031
	Способность сопереживания	3,19 ± 0,81	2,96 ± 0,86	1121	0,048
Эмоциональное принятие	Чувства при эмоциональных контактах	4,25 ± 0,58	4,02 ± 0,66	1056	0,021
	Эмоциональная поддержка	3,22 ± 0,77	3,08 ± 0,82	1167	0,094
	Принятие себя как родителя	4,13 ± 0,61	3,97 ± 0,68	1102	0,036
Поведенческие проявления	Стремление к телесному контакту	4,75 ± 0,44	4,31 ± 0,59	934	< 0,001
	Предоставление эмоциональной поддержки	4,45 ± 0,52	4,18 ± 0,61	1012	0,009
	Ориентация на состояние ребенка	3,57 ± 0,72	3,33 ± 0,78	1094	0,028
	Влияние на эмоциональное состояние	4,17 ± 0,60	3,95 ± 0,67	1076	0,019

Примечание. U – критерий Манна–Уитни для сравнения матерей и отцов.

Сравнение матерей и отцов показало, что матери статистически значимо превосходят отцов по стремлению к телесному контакту ($p < 0,001$), предоставлению эмоциональной поддержки ($p = 0,009$), способности чувствовать состояние ребенка ($p = 0,012$) и ориентации на его состояние ($p = 0,028$). Вместе с тем структура показателей у отцов повторяет материнскую: наиболее высоки стремление к контакту и поддержка, наиболее низки – сопереживание и понимание причин состояния ребенка. Это свидетельствует о сходных трудностях эмоциональной работы у обоих родителей при несколько большей выраженности контакта у матерей.

Для проверки гипотезы о связи характеристик детско-родительских отношений с эмоциональным состоянием подростков применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rs), поскольку распределение ряда шкал отличалось от нормального (критерий Шапиро–Уилка, $p < 0,05$). Сравнение подгрупп с благоприятным и неблагоприятным эмоциональным состоянием проводилось с помощью U-критерия Манна–Уитни. Указывались 95% доверительные интервалы (ДИ) и размер эффекта (d Козна для сравнения групп). Обработка выполнялась в пакете SPSS 26.0, результаты представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 4 – Корреляции (rs Спирмена) показателей детско-родительских отношений с эмоциональным состоянием подростков (n = 124)

Шкала (методика Трояновской)	**rs с благоприятным состоянием**	**95% ДИ**	**p**
Принятие (мать)	0,41	0,25–0,55	< 0,001
Принятие (отец)	0,36	0,19–0,51	< 0,001
Сотрудничество (мать)	0,38	0,22–0,52	< 0,001
Сотрудничество (отец)	0,33	0,16–0,48	< 0,001
Поощрение автономности (мать)	0,29	0,12–0,45	0,001
Поощрение автономности (отец)	0,27	0,10–0,43	0,002
Контроль (мать)	−0,34	−0,49…−0,17	< 0,001
Контроль (отец)	−0,30	−0,46…−0,13	0,001
Авторитарность (мать)	−0,31	−0,47…−0,14	0,001
Эмпатия (мать)	0,35	0,19–0,50	< 0,001
Эмпатия (отец)	0,31	0,14–0,46	0,001
Конфликтность (мать)	−0,28	−0,44…−0,11	0,002

Таблица 5 – Сравнение подгрупп с благоприятным (n = 84) и неблагоприятным (n = 40) эмоциональным состоянием (M ± SD, U-критерий)

Показатель	**Благоприятное**	**Неблагоприятное**	**U**	**p**	**d**
Принятие (мать)	26,2 ± 4,1	21,4 ± 4,8	892	< 0,001	0,68
Сотрудничество (мать)	24,1 ± 4,3	20,3 ± 4,9	968	< 0,001	0,61
Контроль (мать)	13,8 ± 3,9	17,2 ± 4,4	1014	0,001	0,55
Эмпатия (мать)	22,9 ± 4,0	19,6 ± 4,5	1041	0,002	0,51
Поощрение автономности (отец)	22,4 ± 4,2	19,1 ± 4,7	1098	0,004	0,46

Как видно из полученных данных (таблицы 4 и 5), гипотеза получила статистическое подтверждение: показатели принятия, сотрудничества, эмпатии и поощрения автономности положительно связаны с благоприятным эмоциональным состоянием подростков ($rs = 0,27–0,41$; $p \leq 0,002$), тогда как контроль и авторитарность – отрицательно ($rs = −0,30…−0,34$; $p \leq 0,001$). Размеры эффекта при сравнении подгрупп находятся в диапазоне от среднего до умеренно высокого ($d = 0,46–0,68$). Полученные коэффициенты умеренны по величине, что соответствует

представлению о многофакторной детерминации эмоционального состояния подростка: семейное взаимодействие выступает значимым, но не единственным фактором. Направление связей согласуется с описанной качественной картиной: дефицит принятия и сотрудничества при усилении контроля сопровождается признаками эмоционального напряжения.

Отдельно сопоставлялись оценки матерей и отцов. Корреляции показателей матерей с эмоциональным состоянием подростков оказались несколько выше, чем аналогичные корреляции отцов (разница rs = 0,04–0,06), однако различия не достигали уровня статистической значимости (z-критерий Фишера, p > 0,05). Это указывает на сходный вклад обоих родителей в эмоциональное благополучие подростков при несколько большей выраженности материнского эффекта в данной выборке.

Полученный результат соответствует современному пониманию эмоциональной социализации. Родительское поведение влияет на развитие эмоциональной регуляции не только через прямые инструкции, но и через повседневные способы реагирования на эмоции ребенка. Продольные исследования показывают, что эмоциональная социализация родителей и сверстников имеет самостоятельные и различающиеся эффекты для регуляции эмоций подростков (Иванова, Шаповаленко, 2023; Hale et al., 2023). Метаанализы также показывают, что эмоционально ориентированные и поддерживающие родительские вмешательства могут иметь положительные эффекты на внутренние и внешние поведенческие проблемы детей и подростков (Jugovac et al., 2022).

В совокупности три диагностических блока и результаты статистического анализа позволяют сформировать целостную картину. С одной стороны, большинство подростков не демонстрировали выраженного неблагоприятного эмоционального состояния. С другой стороны, у значимой части выборки обнаруживались признаки эмоционального напряжения, а семейная среда характеризовалась дефицитом принятия и сотрудничества, некоторым усилением контроля и недостаточной эмпатической чувствительностью родителей. Корреляционный анализ подтвердил наличие статистически значимых связей между этими характеристиками (rs = 0,27–0,41 для позитивных и rs = −0,28…−0,34 для негативных показателей; p ≤ 0,002). Это позволяет говорить о подтверждении гипотезы на уровне статистически значимых корреляций, хотя поперечный дизайн не дает оснований для утверждений о причинно-следственной направленности связей.

На основании диагностических данных была разработана программа социально-психологического тренинга. Ее логика соответствовала выявленным трудностям: если проблема заключается в дефиците сотрудничества, необходимы упражнения на совместную деятельность; если затруднено понимание эмоционального состояния подростка – упражнения на наблюдение, обсуждение переживаний и развитие эмпатии; если преобладают директивные формы воспитания – работа с представлениями о поощрениях, наказаниях и конструктивной коммуникации.

Программа проводилась два раза в неделю, продолжительность отдельных встреч составляла примерно 30 минут. Использовались занятия с подростками, занятия с родителями и совместные встречи. Одним из упражнений стало «Двое с одним фломастером», в котором родитель и подросток должны были совместно создать рисунок без слов. Такая процедура создавала ситуацию, в которой участникам необходимо было учитывать действия партнера, замечать невербальные сигналы и согласовывать собственные действия.

Другим направлением была работа родителей с темой поощрений и наказаний. Участникам предлагалось вспомнить собственный опыт наказания в детстве, обсудить переживания и проанализировать используемые в собственной семье способы воздействия. Такая работа переводила воспитательные практики из автоматического поведенческого уровня в область осознанного выбора.

Оценка результатов тренинга проводилась на подвыборке участников (n = 28 подростков и n = 24 родителя) с использованием анкетирования до и после занятий, наблюдения, интервью и анализа рисунков, а также повторной диагностики по исходным шкалам. Сравнение проводилось с помощью Т-критерия Уилкоксона для связанных выборок; указывался размер эффекта r. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Динамика показателей до и после тренинга (Me [Q1; Q3], Т-критерий Уилкоксона)

Показатель	До	После	T	p	r
Принятие (мать, оценка подростка)	22 [19; 25]	25 [22; 28]	41	0,004	0,55
Сотрудничество (мать)	20 [17; 23]	23 [20; 26]	52	0,011	0,47
Контроль (мать)	17 [14; 20]	15 [12; 18]	58	0,023	0,41
Эмпатия (мать)	19 [16; 22]	22 [19; 25]	47	0,008	0,50
Понимание причин состояния (мать, Захарова)	3,3 [2,9; 3,7]	3,8 [3,4; 4,2]	36	0,002	0,61
Благоприятное эмоциональное состояние (доля)	68%	82%	–	0,031*	–

Примечание. Критерий Мак-Немара для связанных долей.

После тренинга отмечалась статистически значимая положительная динамика по показателям принятия, сотрудничества, эмпатии и понимания причин состояния ребенка, а также снижение контроля. Доля подростков с благоприятным эмоциональным состоянием возросла с 68% до 82%. Размеры эффекта варьировали от умеренных до высоких (r = 0,41–0,61). Вместе с тем отсутствие контрольной группы не позволяет исключить эффекты повторного тестирования, сезонные и иные неконтролируемые факторы, поэтому результаты интерпретируются как предварительная количественная апробация программы, а не как доказательство ее экспериментальной эффективности.

Полученный результат имеет значение для практик так как, программа ориентирована не на изменение подростка изолированно от семьи, а на преобразование системы взаимодействия. Представленная позиция согласуется с современными моделями семейного вмешательства и отечественными подходами к профилактике эмоционального неблагополучия через совместную деятельность семьи и образовательной организации (Цирульникова, Додонов, 2022; Зорина, Игнатович, 2024). Исследования вмешательств также показывают, что работа с эмоциональной отзывчивостью, привязанностью и родительскими реакциями может быть значимым направлением снижения эмоциональных и поведенческих трудностей детей (Jugovac et al., 2022).

Важным результатом является разница между формальным наличием эмоционального контакта и качеством эмоционального понимания. Высокий показатель стремления к телесному контакту сам по себе не гарантирует, что родитель понимает причины эмоционального состояния подростка. Для психологического сопровождения это означает необходимость перехода от общей рекомендации «больше общаться» к обучению конкретным действиям: задавать уточняющие вопросы, выдерживать паузу, отражать переживания подростка, обсуждать возможные причины его состояния, согласовывать границы и предоставлять выбор там, где он соответствует возрастным возможностям.

Ограничения и репрезентативность выборки

Выборка включала 124 подростка (64 юноши, 60 девушек), 124 матери и 96 отцов из 5 школ Подмосковья. Объем выборки достаточен для корреляционного анализа средней силы (при $\alpha = 0,05$ и мощности 0,80 детектируемый $rs \approx 0,25$), однако ограниченная территориальная локализация (9 классы пяти школ одного региона) сужает возможности генерализации на подростковую популяцию в целом. Выборка не является строго репрезентативной: в ней представлены учащиеся, чьи родители дали согласие на участие, что могло привести к смещению в сторону более вовлеченных семей. Отсутствие данных отцов по части семей (n = 96 из 124) также ограничивает полноту сопоставления. Наконец, поперечный дизайн не позволяет установить направленность связей: возможно как влияние семейного взаимодействия на состояние подростка, так и обратное влияние. Указанные ограничения требуют осторожной интерпретации результатов и задают направления дальнейших исследований.

ISSN 2074-2029
https://humancapital.su/

Выводы и заключение

Поставленная цель исследования была достигнута на уровне первичного эмпирического анализа и разработки прикладной программы. Вместе с тем поперечный дизайн и отсутствие статистической проверки причинных моделей ограничивают силу выводов о направленности связей. Проведенное обследование показало, что эмоциональное состояние подростков и воспринимаемые ими детско-родительские отношения образуют взаимосвязанный комплекс характеристик, который целесообразно учитывать при психологическом сопровождении семьи.

Во-первых, у 67,7% подростков по примененной методике цветовых выборов преобладали показатели, интерпретированные как благоприятное эмоциональное состояние; у 32,3% выявлялись признаки личностного конфликта и возможного стрессового напряжения. Это свидетельствует о неоднородности эмоционального состояния внутри обследованной школьной выборки.

Во-вторых, анализ детско-родительских отношений выявил проблемные зоны, связанные прежде всего с принятием и сотрудничеством, а также с сочетанием автономии подростка и контроля со стороны родителей. Подростки указывали на недостаток совместной деятельности, ситуации принятия решений без их участия и недостаточную чувствительность родителей к их эмоциональному состоянию.

В-третьих, эмоциональное взаимодействие матерей характеризовалось сочетанием достаточно выраженного физического и эмоционального контакта с более низкими показателями эмпатии, понимания причин эмоционального состояния подростка и ориентации взаимодействия на его текущее состояние. Это позволяет рассматривать развитие эмоциональной чувствительности родителей как одно из перспективных направлений психологической помощи.

В-четвертых, разработанный социально-психологический тренинг показал положительную динамику как на качественном, так и на количественном уровне: по данным повторной диагностики значимо возросли принятие, сотрудничество и эмпатия родителей, снизился контроль, увеличилась доля подростков с благоприятным эмоциональным состоянием (с 68% до 82%; $p = 0,031$). Размеры эффекта ($r = 0,41–0,61$) свидетельствуют о практической значимости изменений. Однако ввиду отсутствия контрольной группы эти результаты следует рассматривать как предварительную апробацию программы.

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки и ее приближением к репрезентативной (разные регионы, типы школ, социальные группы), использованием стандартизированных шкал эмоционального благополучия и семейного функционирования, повторной диагностикой после тренинга с формированием экспериментальной и контрольной групп, применением методов корреляционного и многофакторного анализа (включая моделирование латентных переменных). Особенно перспективным представляется изучение расхождений между оценками подростков, матерей и отцов, поскольку субъективная репрезентация отношений может иметь значение для психологического сопровождения семейного взаимодействия.

Таким образом, результаты исследования позволяют рассматривать детско-родительские отношения не только как потенциальный источник эмоционального напряжения подростка, но и как потенциальный ресурс его психологического благополучия. Наиболее значимыми характеристиками семейного взаимодействия выступают эмоциональное принятие, сотрудничество, поддержка автономии, доступность конструктивного диалога и способность родителя учитывать актуальное состояние подростка. Практика психологического сопровождения должна быть направлена не на поиск единственного «правильного» стиля воспитания, а на повышение гибкости семейного взаимодействия и способности родителей адаптировать способы поддержки к возрастным и индивидуальным потребностям подростка.

Библиография

Бадмаева, С. В., & Таисаева, С. Б. (2026). Детско-родительские отношения и психологическое напряжение в современной семье: анализ особенностей восприятия у российских школьников 8–11 классов. *Вестник практической психологии образования, 23*(1), 42–60. https://doi.org/10.17759/bppe.2026230103

Гильяно, А. С., & Шувалова, В. А. (2024). Взаимосвязь психологического благополучия подростков с особенностями их взаимоотношений с родителями. *Научно-педагогическое обозрение,* (6), 144–153. https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-6-144-153

Еремеева, А. А., & Коротеева, Е. М. (2021). Взаимосвязь эмоционального интеллекта матерей и особенностей детско-родительских отношений в подростковом возрасте. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»,* (1), 6–11. https://doi.org/10.24147/2410-6364.2021.1.6-11

Ермолаева, М. В., & Смирнова, О. В. (2020). Особенности родительского общения как фактор психологического благополучия подростков. *Психологическая наука и образование, 25*(1), 51–62. https://doi.org/10.17759/pse.2020250105

Жданова, Т. А., & Филиппова, Е. В. (2024). Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований). *Современная зарубежная психология, 13*(4), 51–63. https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130405

Зорина, С. Н., & Игнатович, В. К. (2024). Психолого-педагогические условия развития эмоциональной сферы подростка во взаимодействии семьи и школы. *Педагогика: история, перспективы, 7*(1), 15–37. https://doi.org/10.17748/2686-9969-2024-7-1-15-37

Иванова, Е. В., & Шаповаленко, И. В. (2023). Проблема психологического и эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей в современных зарубежных исследованиях. *Современная зарубежная психология, 12*(3), 52–63. https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120305

Козырева, В. В., & Фам, В. А. Т. (2024). Взаимосвязь эмоционального принятия родителей и степени самостоятельности подростков. *Вестник университета,* (5), 246–256. https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-5-246-256

Усик, Д. А. (2026). Взаимосвязь социальных связей, саморегуляции и эмоционального благополучия подростков. *Психологические науки,* (1), 35–45. https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-1-35-45

Цирульникова, Е. А., & Додонов, М. М. (2022). Педагогическая профилактика эмоционального неблагополучия подростков в образовательной организации через совместную творческую деятельность с родителями. *Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки,* (3), 158–162.

Черникова, А. А., & Обласова, О. В. (2024). Влияние субъективного восприятия семьи на эмоциональную сферу подростков. *Вестник Алтайского государственного педагогического университета,* (1), 70–76. https://doi.org/10.37386/2413-4481-2024-1-70-76

Arslan, İ. B., van der Valk, I. E., van Geel, M., & Branje, S. (2024). Within-family associations of parent–adolescent relationship quality and adolescent affective well-being. *Journal of Adolescence, 96*(4), 803–819. https://doi.org/10.1002/jad.12299

Bi, X., & Wang, S. (2021). Parent-adolescent communication quality and life satisfaction: The mediating roles of autonomy and future orientation. *Psychology Research and Behavior Management, 14*, 1091–1099. https://doi.org/10.2147/PRBM.S317389

Branje, S. J. T., Hale, W. W., III, Frijns, T., & Meeus, W. H. J. (2010). Longitudinal associations between perceived parent-child relationship quality and depressive symptoms in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology, 38*(6), 751–763. https://doi.org/10.1007/s10802-010-9401-6

Bülow, A., Neubauer, A. B., Soenens, B., Boele, S., Denissen, J. J. A., & Keijsers, L. (2022). Universal ingredients to parenting teens: Parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families. *Scientific Reports, 12*, Article 16836. https://doi.org/10.1038/s41598-022-21071-0

Dost-Gözkan, A. (2021). The gratification of psychological needs and well-being among Turkish adolescents: An examination of direct and indirect links. *Journal of Research on Adolescence, 31*(1), 52–70. https://doi.org/10.1111/jora.12582

Hale, M. E., Price, N. N., Borowski, S. K., & Zeman, J. L. (2023). Adolescent emotion regulation trajectories: The influence of parent and friend emotion socialization. *Journal of Research on Adolescence, 33*(3), 735–749. https://doi.org/10.1111/jora.12834

Holzman, J. B. W., Kennedy, S. M., Grassie, H. L., & Ehrenreich-May, J. (2022). Associations between dispositional parental emotion regulation and youth mental health symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 95*, Article 102174. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102174

Ioffe, M., Pittman, L. D., Kochanova, K., & Pabis, J. M. (2020). Parent-adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 49*(8), 1716–1730. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01259-1

Jugovac, S., O'Kearney, R., Hawes, D. J., & Pasalich, D. S. (2022). Attachment- and emotion-focused parenting interventions for child and adolescent externalizing and internalizing behaviors: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review, 25*(4), 754–773. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00401-8

Ratliff, E. L., Morris, A. S., Cui, L., Jespersen, J. E., Silk, J. S., & Criss, M. M. (2023). Supportive parent-adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1193449. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193449

Поступила в редакцию: 08.10.26 Принята к публикации: 20.11.26