

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
СРЕД/EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATIONAL
ENVIRONMENTS**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.154.98>

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНЫХ ПОДРОСТКОВ С
РАЗНЫМ СТИЛЕМ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ**

Научная статья

Цыцуллина У.А.^{1,*}, Данилова М.В.²

^{1,2} Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых, Владимир, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (uliana.tsytsulina[at]mail.ru)

Аннотация

В статье поднимается проблема проявления повышенной тревожности как индивидуально-психологической особенности личности подростка. Анализируется связь уровня тревожности и стиля семейного воспитания в подростковом возрасте. Обозначается роль возрастно-психологического консультирования при работе с подростками. Представлены результаты эмпирического исследования, в котором анализ показал, что большая часть выборки подростков с высоким уровнем тревожности воспитывается в семьях с либеральным стилем семейного воспитания. На основе полученных данных представлена программа психологического консультирования подростков с разным стилем семейного воспитания, у которых отмечается повышенный уровень тревожности.

Ключевые слова: тревожность, стиль семейного воспитания, психологическое консультирование.

**ORGANISATION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELLING OF ANXIOUS TEENAGERS WITH DIFFERENT
STYLES OF FAMILY UPBRINGING**

Research article

Tsitsulina U.A.^{1,*}, Danilova M.V.²

^{1,2} Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stolетов, Vladimir, Russian Federation

* Corresponding author (uliana.tsytsulina[at]mail.ru)

Abstract

The article raises the problem of manifestation of high anxiety as an individual and psychological trait of adolescent personality. The relationship between the level of anxiety and the style of family upbringing in adolescence is analysed. The role of age-psychological counselling in working with teenagers is outlined. The results of the empirical study are presented, in which the analysis showed that most of the sample of teenagers with a high level of anxiety is brought up in families with a liberal style of family upbringing. On the basis of the obtained data, the programme of psychological counselling of adolescents with different styles of family upbringing, who have an increased level of anxiety, is presented.

Keywords: anxiety, family upbringing style, psychological counselling.

Введение

В настоящее время растет актуальность проблемы повышенной тревожности в подростковом возрасте, обусловленной как резкими биологическими изменениями, так и содержанием структуры взаимоотношений со сверстниками, родителями.

И.В. Дубровина указывает, что подростковый период является «кризисом независимости» [4]. Этот бесконфликтный и спокойный период онтогенеза неминуемо проявляется в более запоздалом и болезненном кризисе 17–18 лет, либо формирует затяжную инфантальную позицию «ребенка». Часто подростковый возраст обозначается как период «нормальной патологии», что указывает на закономерность и даже необходимость возрастных трудностей [2], [8]. Следовательно, объективные характеристики данного периода онтогенеза создают определенные условия для формирования индивидуально-психологических особенностей личности подростка, одной из которых является тревожность.

Большинство ученых анализируют понятие «тревожность» в двух значениях: как свойство и как состояние. Так, «состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникают состояния тревоги». Личностная тревожность, то есть свойство, понимается как «неприятное по своей окраске эмоциональное состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны – активацией автономной нервной системы» [7, С. 87].

Одним из факторов, провоцирующих возникновение повышенной личностной тревожности, является семейная среда: стиль семейного воспитания, трудности во взаимоотношениях с родителями, нежелание взрослых принимать подростка как повзрослевшего члена семьи.

Э.Г. Эйдемиллер определяет стиль семейного воспитания, как совокупность родительских стереотипов, действующих на ребенка по всем направлениям его жизнедеятельности [9]. Классификация стилей семейного воспитания представлена широким спектром оснований: эмоциональность и личная включенность родителей в отношения с детьми, распределение ролей власти – подчинения и уровень конфронтации во взаимодействии

родителей и детей, эмоциональная включенность родителей в жизнь ребенка, степень контроля и заботы, понимание родителями возрастных и индивидуальных особенностей детей и др. [5]. Остановимся на характеристике стилей воспитания, изначально представленной в работах американского психолога Д. Баумринд и дополненной ее коллегами:

1) авторитарный стиль характеризуется высоким уровнем контроля со стороны родителей и достаточно низким уровнем эмоциональных взаимоотношений, в вопросах воспитания значение имеет родительский авторитет;

2) авторитетный стиль отличается также высоким уровнем родительского контроля, но при этом и эмоциональным принятием ребенка; поощряется развитие самостоятельности ребенка, в процессе воспитания используются как наказания, так и похвала;

3) либеральный стиль выделяется высоким уровнем принятия ребенка и низким уровнем контроля над ним, что проявляется во вседозволенности; при воспитании отсутствуют какие-либо методы воздействия родителя на ребенка;

4) индифферентный стиль характеризуется малой степенью вовлеченности родителя в воспитание ребенка, эмоциональные отношения холодны, контроль минимален [5].

Одним из эффективных методов работы с повышенной тревожностью является психологическое консультирование. Его действенность обусловливается наличием системного подхода в решении проблем клиента, многогранностью выбора способов оказания помощи консультантам, а также более высокой вероятностью получения долгосрочных изменений в личности клиента. Существует множество пониманий содержания, целей и задач психологического консультирования. Например, С.В. Балашова определяет психологическое консультирование как работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа [1]. Специфика психологического консультирования заключается в техниках и приемах, которые используются при ее организации. Авторы выделяют особую роль техник постановки вопросов, перефразирования и отражения чувств клиента, подталкивающих его к саморефлексии, а также приемов одобрения и успокоения, побуждающих клиента продолжать повествования [10].

Специфической формой психологического консультирования является возрастно-психологическое консультирование. Оно применяется в тех случаях, когда клиентами психолога являются дети, родители или учителя. Так, возрастно-психологическое консультирование – это консультирование по проблемам (задачам) развития детей (также с учетом психологического возраста личности и нормативно-возрастных задач развития) [3], [6].

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики: «Диагностики личностной тревожности для подростков» (А.М. Прихожан), «Стили семейного воспитания в отражении подростков» (Е.Н. Каткова, А.С. Гахова). Для оценки различий между двумя независимыми выборками применялся U-критерий Манна-Уитни. Участники исследования – 22 учащихся в возрасте от 13–15 лет одного из образовательных учреждений г. Владимира.

Основные результаты

Анализ результатов методики «Диагностики личностной тревожности для подростков» (А.М. Прихожан) указывает на то, что общий уровень личностной тревожности в коллективе находится на грани между нормальным и несколько повышенным уровнем: оба показателя имеют равные значения – 45%. Методика показала минимальный процент испытуемых (5%), которым не свойствена тревожность, что также может негативно влиять на успешность деятельности и социального взаимодействия подростка. У 5% определена явно повышенная тревожность, что часто может носить генерализованный характер. Очень высокая тревожность выявлена не была.

Результаты методики «Стили семейного воспитания в отражении подростков» (Е.Н. Каткова, А.С. Гахова) позволяют сделать вывод о том, что большинство учеников воспитываются в семье с либеральным стилем семейного воспитания (72%). При этом равное количество респондентов определяют стиль воспитания в своей семье как демократический и авторитарный (14%).

Качественный анализ и сопоставление результатов методик указывает на то, что 90% подростков с несколько повышенным и явно высоким уровнем тревожности воспитываются в семьях с либеральным стилем семейного воспитания, а 10% – в семьях с демократическим стилем воспитания. При этом у подростков, проживающих в семьях с авторитарным стилем семейного воспитания, отсутствует повышенный или явно высокий уровень общей тревожности.

С целью оценки достоверности различия был проведен анализ результатов при помощи U-критерия Манна-Уитни. Оценивались различия между выборками подростков с демократическим и либеральным стилями семейного воспитания, так как среди них присутствуют подростки с повышенным и явно высоким уровнем тревожности. При подсчете U-критерия Манна-Уитни был сделан вывод о том, что существенных различий между стилем семейного воспитания и уровнем разных видов тревожности нет, так как результаты находятся в зоне незначимости, в связи с чем констатируется необходимость увеличения выборки.

Обсуждение

На основе полученных эмпирических данных нами разработана программа психологического консультирования подростков с разным стилем семейного воспитания (демократическим и либеральным), у которых отмечается повышенный уровень тревожности. Предполагается групповая форма работы с подростками. Цель программы – снижение уровня тревожности.

Задачи программы психологического консультирования:

1) формирование знаний о причинах тревожности, негативных последствиях высокой тревожности в жизни;

2) проработка проблем в различных сферах жизни подростка, вызванных высоким уровнем тревожности;

3) действие в формирования навыков саморелаксации и самовыражения подростка для возможности самостоятельно снизить уровень тревожности в дальнейшем.

В программе психологического консультирования тревожных подростков с разным стилем семейного воспитания (демократическим и либеральным), используются методы беседы, эмпатичного и активного слушания, упражнения. Предполагается 10 встреч, продолжительность которых 45 минут. Встречи проходят раз в неделю, в течение 2 месяцев.

Каждая из 10 встреч имеет свои цели и задачи. Первая встреча направлена на создание благоприятной психологической обстановки, определение принципов организации работы, обозначение границ взаимодействия с подростками, участвующими в программе. Последующие встречи ориентированы на работу с разными аспектами проблемы повышенной тревожности: выявление и обсуждение причин возникновения (упражнение «Триггеры тревожности», беседа с подростками на тему волнующих их ситуаций), снятие физических и эмоциональных проявлений тревожности (беседа по выявлению конкретных проявлений тревожности, помочь в формировании логической связи между высоким уровнем тревожности и ее физическими проявлениями), повышение самооценки (беседа на тему разных уровней самооценки, дыхательные упражнения, упражнение «Мусорная корзина»), повышение навыков общения со сверстниками (упражнение «Я-послание»), формирование навыков рационального поведения при конфликтах (упражнение «Аверс и реверс», беседа на тему конфликтного поведения, его влияния на повышение уровня тревожности и способы управления конфликтными ситуациями), снятие страха самовыражения и обучение навыкам дальнейшего укрепления ментального состояния подростков (беседа на тему важности поддержания благополучного ментального состояния, упражнение «Комplименты в кругу»). Завершающая консультация направлена на обобщение полученных знаний, анализ личностных изменений, формирование общего позитивного впечатления от проведенного психологического консультирования.

По итогам реализации программы психологического консультирования, ожидаемым результатом является снижение уровня тревожности участников, приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками и способов саморелаксации.

Заключение

Проведенное исследование указывает на определенную тенденцию того, что подростки, имеющие высокий уровень тревожности, чаще воспитываются в семьях с либеральным стилем семейного воспитания. Однако математический анализ результатов различий не подтвердил взаимосвязь, в связи с чем констатируется необходимость увеличения выборки.

По результатам исследования разработана программа группового психологического консультирования тревожных подростков с разными стилями семейного воспитания, в структуре которой используются методы беседы, эмпатичного и активного слушания, упражнения.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии: учебное пособие для студентов факультета клинической психологии / С.В. Балашова, Г.И. Дереча. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. — 234 с.
2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. — Москва: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. — Т. 1. — 212 с.
3. Бурменская Г.В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Г.В. Бурменская [и др.] — Москва: Academia, 2002. — 409 с.
4. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Приходян; под ред. И.В. Дубровина. — Москва: Педагогика, 1987. — 181 с.
5. Кузьмишина Т.Л. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация. / Т.Л. Кузьмишина // Современная зарубежная психология. — 2014. — 1. — С. 16–25. — URL: <http://psyjournals.ru/jmfp/2014/n1/69040.shtml>, <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=178863>. (дата обращения: 10.03.25).
6. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Возрастно-педагогическое консультирование: практик. пособие / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — Москва: Юрайт; Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2019. — 307 с.
7. Тревога и тревожность: хрестоматия / Под ред. В.М. Астапова. — М.: Per Se, 2008. — 239 с.
8. Шаповаленко И.В. Возрастная психология: (Психология развития и возрастная психология): Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И.В. Шаповаленко. — Москва: Гардарики, 2004. — 349 с.
9. Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учеб. пособие для врачей и психологов / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. — Санкт-Петербург: Речь, 2003. — 332 с.
10. Ягубова Л.А. Психологическое консультирование. / Л.А. Ягубова // Мировая наука. — 2019. — 5 (26) . — С. 772–774. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39152512> (дата обращения: 10.03.25).

Список литературы на английском языке / References in English

1. Balashova S.V. Osnovy psihologicheskogo konsul'tirovaniya, psihokorrektsii i psihoterapii: uchebnoe posobie dlja studentov fakul'teta klinicheskoy psihologii [Fundamentals of psychological counseling, psychocorrection and psychotherapy: a textbook for students of the Faculty of Clinical Psychology] / S.V. Balashova, G.I. Derecha. — Orenburg: Orenburg State Medical Academy, 2013. — 234 p. [in Russian]
2. Bozhovich L.I. Jetapy formirovaniya lichnosti v ontogeneze [Stages of personality formation in ontogenesis] / L.I. Bozhovich // Problemy formirovaniya lichnosti: Izbrannye psihologicheskie trudy [Problems of personality formation: Selected psychological works] / Ed. by D.I. Feldstein. — Moscow: Institute of Practical Psychology; Voronezh: MODEK, 1997. — Vol. 1. — 212 p. [in Russian]
3. Burmenskaja G.V. Vozrastno-psihologicheskij podhod v konsul'tirovaniy: Ucheb. posobie dlja studentov vuzov, obuchajushhihsja po napravleniju i special'nostjam psihologii [The age-psychological approach in counseling children and adolescents: A textbook for university students studying in the field and specialties of psychology] / G.V. Burmenskaya [et al.]. — Moscow: Academija, 2002. — 409 p. [in Russian]
4. Dubrovina I.V. Formirovaniye lichnosti v perehodnyj period ot podrostkovogo k junosheskому vozrastu [Personality formation in the transition period from adolescence to young adulthood] / I.V. Dubrovina, E.E. Danilova, A.M. Parishioners; ed. by I.V. Dubrovin. — Moscow: Pedagogika, 1987. — 181 p. [in Russian]
5. Kuz'mishina T.L. Stili semejnogo vospitaniya: otechestvennaya i zarubezhnaya klassifikaciya [Family education styles: domestic and foreign classification]. / T.L. Kuz'mishina // Modern foreign psychology. — 2014. — 1. — P. 16–25. — URL: <http://psyjournals.ru/jmfp/2014/n1/69040.shtml>, <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=178863>. (accessed: 10.03.25). [in Russian]
6. Neumoeva-Kolchedantseva E.V. Vozrastno-pedagogicheskoe konsul'tirovaniye: prakt. posobie [Age-pedagogical counseling: practice manual] / E.V. Neumoeva-Kolchedantseva. — Moscow: Yurayt Publishing House; Tyumen: Tyumen State University Publishing House, 2019. — 307 p. [in Russian]
7. Trevoga i trevozhnost': hrestomatija [Anxiety and anxiety: a textbook] / Ed. by V. M. Astapov. — M.: Per Se, 2008. — 239 p. [in Russian]
8. Shapovalenko I.V. Vozrastnaja psihologija: (Psihologija razvitiya i vozrastnaja psihologija): Ucheb. dlja studentov vuzov, obuchajushhihsja po napravleniju i special'nostjam psihologii [Age psychology: (Developmental psychology and age psychology): Textbook for university students studying in the field and specialties of psychology] / I.V. Shapovalenko. — Moscow: Gardariki, 2004. — 349 p. [in Russian]
9. Eidemiller E.G. Semejnyj diagnostika i semejnaja psihoterapija: Ucheb. posobie dlja vrachej i psihologov [Family diagnosis and family psychotherapy: A textbook for doctors and psychologists] / E.G. Eidemiller, I.V. Dobryakov, I.M. Nikolskaya. — St. Petersburg: Speech, 2003. — 332 p. [in Russian]
10. Yagubova L.A. Psixologicheskoe konsul'tirovaniye [Psychological counseling]. / L.A. Yagubova // World science. — 2019. — 5 (26). — P. 772–774. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39152512> (accessed: 10.03.25). [in Russian]