

УДК 159.9

## ДЕТСКИЙ И ПОДРОСТКОВЫЙ СТРЕСС: ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ<sup>1</sup>

© 2025 г. Н. Е. Харламенкова<sup>1,\*</sup>, Д. А. Никитина<sup>1,\*\*</sup>, Е. Н. Дымова<sup>1,\*\*\*</sup>

<sup>1</sup>ФГБУН Институт психологии РАН;

129366, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13, стр. 1, Россия.

\*Доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, заместитель директора.

E-mail: harlamenkovane@ipran.ru

\*\*Кандидат психологических наук, научный сотрудник.

E-mail: nikitinada@ipran.ru

\*\*\*Младший научный сотрудник.

E-mail: dymovaen@ipran.ru

Поступила 29.07.2024

*Аннотация.* Рассматривается актуальная проблема детского и подросткового стресса, логика разработки которой в лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях Института психологии РАН прослеживается в связи с анализом работ Л.И. Анцыферовой. Основные гипотезы исследования: о преобладании у детей и подростков с высоким уровнем стресса копинг-стратегий Беспокойство, Игнорирование, Самообвинение, Уход в себя и Несовладание и о том, что особенности совладания с трудностями зависят от уровня переживаемого стресса и типа трудной ситуации, сопряженного с определенной жизненной ценностью, проверяются на разных выборках детей в возрасте от 12 до 16 лет (N = 118), уравненных по полу. Используются методики: Шкала воспринимаемого стресса для детей (ШВС-Д) Б. Уайт в адаптации Н.Е. Харламенковой с коллегами; Юношеская копинг-шкала Э. Фрайденберг и Р. Льюиса в адаптации Т.Л. Крюковой; Цветовой тест отношений (ЦТО) в адаптации Е.Ф. Бажина и А.М. Эткинда. Результаты исследования подтверждают наличие связи между непродуктивными копинг-стратегиями и высоким уровнем стресса у детей и подростков. Выделенные трудные жизненные ситуации — оценочная ситуация, оставленность, неопределенная ситуация, экстремальная ситуация, ситуация беспомощности, соотнесены с угрозой утраты сопряженных с конкретными ситуациями ценностей Познания, Любви и привязанности, Безопасности, Жизни и здоровья, Веры в людей, содержание которых было определено на основе научных работ Л.И. Анцыферовой.

*Ключевые слова:* трудная ситуация, стресс, совладание, ценность, дети, подростки.

DOI: 10.31857/S0205959225010043

### ВВЕДЕНИЕ

Обращение к проблеме экстремальных событий и повседневных трудностей, к анализу психологических механизмов влияния этих событий на человека, к стратегиям совладания с негативными последствиями переживания жизненных обстоятельств угрожающего характера стало предметом серьезного анализа и обсуждения для Людмилы Ивановны Анцыферовой практически с самого начала ее

творческого пути. Уже в этот период научной деятельности, т.е. в 50-е годы XX века, Анцыферова придерживается определенной научной позиции, согласно которой человек как субъект жизни, как личность способен противостоять различным жизненным проблемам, имея достаточный для этого сопротивления “приватный опыт” [1]. Она пишет, комментируя высказывания американского философа Гарри Уэллса относительно значимости учения И.П. Павлова для разработки научной теории в психологии, что те или иные особенности типа нервной системы не определяют “неизбежности нарушения высшей нервной деятельности... Более важное значение имеет приобретенная в течение

<sup>1</sup>Исследование выполнено в соответствии с Государственным заданием Минобрнауки РФ № 0138-2025-0009 “Системное развитие субъекта в нормальных, субэкстремальных и экстремальных условиях жизнедеятельности”.

жизни способность находить правильный выход из трудных ситуаций” [там же, с. 145].

Со всей очевидностью и полнотой проблема значимости собственных ресурсов личности, восприятия трудного события «глазами самого субъекта, с точки зрения его “внутренней ситуации”» подробно обосновывается в работах ученого 90-х годов XX века [4, с. 6]. В частности отмечается, что «личность со своим особым жизненным миром, в котором “в осадке” содержится ее индивидуальная история, выступает как *медиатор* событий, подвергающий их психической переработке» [там же, с. 5]. Обоснование выбора человеком различных копинг-стратегий, анализ возможностей и проблем, с которыми сталкивается личность при переживании жизненных обстоятельств, изучение психологических потерь и приобретений в старости и в период поздней взрослости осуществлялись автором в течение всего профессионального пути, что нашло отражение в целой серии научных статей [3; 5; 6].

Следует остановиться на некоторых, наиболее значимых вопросах, которые были поставлены Анцыферовой в связи с темой трудных жизненных событий, не утратившей своей важности вплоть до настоящего времени.

Один из таких актуальных вопросов возникает при изучении переживания психологических последствий влияния стрессоров разного уровня интенсивности, а именно, экстремальных и повседневных событий. Причем, как писала Анцыферова, ссылаясь на работу Ричарда Лазаруса и Аниты Де Лонгис [19], чаще всего исследование экстремального стресса и совладания с ним происходит в ущерб изучению “повседневных неприятностей”, которые нередко вносят “непропорционально большой вклад в биографический стресс и дезадаптацию личности” [4, с. 4]. В качестве повседневных стрессоров автор упоминает «стрессогенные ситуации в трудовой деятельности (ролевая неопределенность, ролевая перегрузка и недогрузка, ролевой конфликт, “трудное начальство”, использование умений и способностей не в полной мере и др.), в семье (расхождение потребностей супругов, напряженные отношения с детьми, феномен “опустевшее гнездо” и др.), а также в сфере здоровья» [там же, с. 4–5].

Другой вопрос также требует специального рассмотрения, поскольку касается понимания того, что такое трудная ситуация для субъекта и почему не все люди одинаково негативно реагируют на те или иные жизненные проблемы. Отвечая на него, Анцыферова указывает на то, что определение трудной жизненной ситуации традиционно включает в себя оценку адаптивных возможностей индивида, недостаток необходимых ресурсов. Однако, как считает автор,

исследователи упускают при этом одно ключевое обстоятельство: в трудной жизненной ситуации человек рискует утратить важные для него *ценностные* и *смысловые* ориентиры, вероятность потери или замещения которых вызывает негативные реакции и вынуждает человека оценивать данную ситуацию как *трудную*. “Это обстоятельство, – пишет Анцыферова, – делает ситуацию *стрессовой*” (курсив наш. – Н.Х., Д.Н., Е.Д.), причем “для того, чтобы сохранить, защитить, утвердить данную ценность, субъект прибегает к различным приемам изменения ситуации. При этом чем более значительное место в смысловой сфере личности занимает находящийся в опасности объект и чем более интенсивней воспринимается личностью угроза, тем выше мотивационный потенциал *совладания* (курсив наш. – Н.Х., Д.Н., Е.Д.) с возникшей трудностью” [4, с. 5].

Высказанная Л.И. Анцыферовой мысль, объединяющая четыре принципиально важные для нас понятия – “трудная ситуация” и “ценность”, “стресс” и “совладание”, послужила поводом для более детального анализа этой системы понятий.

*Трудными жизненными ситуациями* принято считать типичные, обыденные события, встречающиеся в повседневной жизни и вызывающие дискомфорт, но не угрожающие жизни и здоровью субъекта. В обыденном языке вместо слова “трудные” часто используют синонимичные названия, такие, например, как “проблема”, “неприятность”, “напасть”, “огорчение”.

Индивидуально-психологические различия в оценке ситуации как трудной, различия в степени ее восприятия зависят от потребностного состояния субъекта и той *ценности*, которую эта ситуация способна разрушить. В процессе переживания подобных событий человек анализирует свое отношение к возникшим трудностям, свои ресурсы, оценивает продуктивность выбранной стратегии совладания, приобретает определенный опыт поведения в похожих обстоятельствах. Повседневные трудности являются неотъемлемой частью адаптации личности к новым социальным условиям.

Нельзя, однако, исключать того, что повторные переживания подобных событий могут приводить к кумулятивному аффекту, сопровождаться выраженными негативными эмоциями и волнением и вызывать симптомы повседневного *стресса*. В качестве примера можно привести обучение в учебных заведениях среднего и высшего звена. Школьники и студенты регулярно демонстрируют свои возможности на экзаменах и других проверочных работах, поддерживают определенные отношения со сверстниками и педагогами. При этом обучение как *сверхценность*, а также состояние постоянного

нервно-психического напряжения и неспособность его редуцировать с помощью разнообразных стратегий *совладания*, с большой долей вероятности могут стать причинами переживания повседневного стресса.

Эмоциональные состояния стрессового характера свойственны не только взрослым, но и детям. Результаты современных исследований подтверждают наличие у ребенка глубоких переживаний, по своим признакам соответствующих стрессовым состояниям взрослых [9; 10 и др.]. Большинство исследований, однако, ориентировано на изучение влияния эмоционального стресса ребенка на его соматическое здоровье. Наряду с этим рассматривается и проблема воздействия переживаемого ребенком стресса на его психологическое благополучие в будущем, т.е. на последующих этапах развития [18].

Медицинские вопросы изучения стресса также занимают одно из ведущих мест в современных работах, ориентированных на анализ негативных психических состояний у детей и подростков [11; 13]. В зарубежной литературе медицинские аспекты стресса у детей исследуются в рамках диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), причем чаще всего в контексте диадических и триадических отношений с родителями [20; 21].

Исследование стресса у детей и подростков, анализ трудных жизненных ситуаций проводятся в лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях Института психологии РАН в течение последних нескольких лет. Началом разработки этой проблемы (исследование 1) стало проведение комплексного медико-психологического исследования физического и психического статуса подростков до и после операции по поводу удаления доброкачественной опухоли или опухолеподобного повреждения опорно-двигательного аппарата (ОДА). Исследование было проведено совместно с сотрудниками ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр травматологии и ортопедии имени Н.Н. Приорова» Министерства здравоохранения Российской Федерации [см., например, 14].

Продолжение этой работы (исследование 2) было связано с изучением осознаваемых и неосознаваемых аспектов стресса у детей и подростков и оценкой типичных для них трудных жизненных ситуаций [16]. При формировании данной выборки уравновешивание респондентов по наличию в анамнезе конкретного трудного или экстремального жизненного события не предполагалось.

## МЕТОДИКА

Преемственность в разработке проблемы переживания сложной жизненной ситуации в трудах Л.И. Анцыферовой и в современных исследованиях сотрудников лаборатории ранее специально не прослеживалась. Необходимость установить эту связь, показав неразрывность воспроизводства знания, направление его развития в конкретной научной школе, определила цель настоящего исследования.

Цель статьи – проследить логику разработки проблемы детского стресса в лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях Института психологии РАН в русле исследований, проведенных Л.И. Анцыферовой по проблеме переживания и совладания субъекта с трудными жизненными ситуациями.

В связи со сформулированной нами целью статьи остановимся только на некоторых результатах, полученных сотрудниками лаборатории в ходе решения задач, поставленных в двух вышеуказанных исследованиях. Дополнительно отметим, что в настоящей работе возрастные различия в совладании со стрессом специально не прослеживались. Однако, как и в предыдущих своих работах, при описании выборки мы использовали и понятие “дети”, и понятие “подростки”, отдавая при этом себе отчет, что между ними есть небольшие различия, которые не влияют на основной результат настоящего исследования [16].

### *Гипотезы исследования*

*Гипотеза 1.* У детей и подростков с высоким уровнем стресса преобладают копинг-стратегии беспокойства, игнорирования, самообвинения, ухода за себя и несовладания.

*Гипотеза 2.* Особенности совладания с трудностями зависят от уровня переживаемого стресса и типа трудной ситуации, сопряженного с определенной жизненной ценностью.

### *Участники исследования*

В первом исследовании приняли участие подростки 12–16 лет ( $n = 38$ ): 22 мальчика ( $x_{\text{возраст}} = 13.9$ ,  $\sigma = 1.3$ ) и 16 девочек ( $x_{\text{возраст}} = 12.6$ ,  $\sigma = 1.2$ ) с диагнозом доброкачественная опухоль опорно-двигательного аппарата, поступившие в ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр травматологии и ортопедии имени Н.Н. Приорова» Министерства здравоохранения Российской Федерации по поводу плановой операции. В сборе данных принимали участие М.В. Дан, Е.Н. Дымова,

Г.А. Виленская, Н.Н. Казымова, Е.А. Никитина, Н.Е. Шаталова.

Участниками второго исследования стали подростки 12–14 лет ( $n = 80$ ): 41 мальчик ( $x_{\text{возраст}} = 12.6$ ,  $\sigma = 0.38$ ) и 39 девочек ( $x_{\text{возраст}} = 12.5$ ,  $\sigma = 0.37$ ) – ученики одной из подмосковных школ. В сборе данных принимали участие Е.Н. Дымова, Д.А. Никитина, Н.Е. Шаталова.

### Методики

Шкала воспринимаемого стресса для детей, ШВС-Д (*Perceived Stress Scale for Children, PSS-C*) Б. Уайт в адаптации Н.Е. Харламенковой с соавторами, разработанная для измерения уровня актуального стресса у детей [15; 22];

Юношеская копинг-шкала (*Adolescent Coping Scale, ACS*) Э. Фрайденберг и Р. Льюиса в адаптации Т.Л. Крюковой, предназначенная для выявления предпочтений подростками особенностей стратегий совладания с переживанием неприятных, тревожных и стрессовых событий [12];

Цветовой тест отношений, ЦТО [8] был использован нами для косвенной оценки стресса. Участников исследования просили выбрать цвет, ассоциируемый с понятием “стрессовая ситуация”. По завершении прохождения методики ЦТО респонденты давали свои разъяснения относительно понимания стрессовой ситуации, приводили примеры.

### РЕЗУЛЬТАТЫ

Для проверки *первой гипотезы* использовали данные обоих исследований. Перед началом анализа каждая группа респондентов была разделена на подгруппы по уровню выраженности стресса. Критерием деления выступило медианное значение итогового показателя методики ШВС-Д (у участников первого исследования: до операции  $Me = 12.5$ , после операции  $Me = 9$ ; у участников второго исследования:  $Me = 13$ ). В подгруппу детей и подростков с заболеванием опорно-двигательного аппарата с низким уровнем стресса (первое исследование), обследованных до операции, вошли респонденты с оценками от 3 до 12 баллов ( $n = 19$ ), в подгруппу с высоким – от 13 до 28 баллов ( $n = 19$ ); показатели респондентов с низким уровнем стресса после операции оказались в пределах от 4 до 8 баллов ( $n = 17$ ), а с высоким – от 9 до 20 баллов ( $n = 19$ ). В подгруппу школьников с низким уровнем стресса, участвовавших во втором исследовании, вошли респонденты с показателями от 2 до 12 баллов ( $n = 37$ ), а с высоким уровнем стресса – от 13 до 31 балла ( $n = 42$ ).

Результаты первого исследования показали, что в ситуации переживания угрожающего жизни заболевания дети, ожидающие операционного лечения и имеющие высокий уровень стресса, реже прибегают к копингу, связанному с *принятием референтной группы* (“Принадлежность”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 4$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 3$ ,  $U = 113$ ,  $p = 0.04$ , где  $U$  – значение критерия Манна-Уитни). Подобный результат можно объяснить тем, что в экстремальной жизненной ситуации, связанной с угрозой жизни, ведущей является ценность *Здоровья*. При высоком уровне стресса (т.е. при ограничениях внутреннего ресурса и эмоциональной уязвимости ребенка) значимость этой ценности существенно возрастает (возможно, становится сверхценностью) и дистанцирование от других людей, от своих сверстников выступает в качестве защитного механизма, редуцирующего чувство неполноценности.

При обследовании детей после операции было выявлено, что при высоком уровне стресса предпочтительной оказывается сознательное *избегание* мыслей и чувств, напоминающих о тяжелой жизненной ситуации (“Игнорирование”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 2$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 2.5$ ,  $U = 103$ ,  $p = 0.03$ ). Дети с низким уровнем стресса проявляют интерес к *передаче своего опыта*, они стремятся поделиться своими проблемами с другими людьми, при этом важным становится *принятие проблемы значимым Другим* и одобрение действий ребенка по преодолению трудной жизненной ситуации (“Социальная поддержка”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 3$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 2$ ,  $U = 98$ ,  $p = 0.03$ ).

Согласно данным второго исследования, респонденты с высоким уровнем стресса по ШВС-Д чаще проявляют “Беспокойство” ( $Me_{\text{низкий стресс}} = 3$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 4$ ,  $U = 574$ ,  $p = 0.041$ ), надеются на “Чудо” ( $Me_{\text{низкий стресс}} = 3$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 4$ ,  $U = 553$ ,  $p = 0.024$ ), ориентированы на “Несовладание” ( $Me_{\text{низкий стресс}} = 2$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 3$ ,  $U = 523$ ,  $p = 0.009$ ), “Игнорирование” ( $Me_{\text{низкий стресс}} = 2$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 3$ ,  $U = 521$ ,  $p = 0.009$ ), “Самообвинение” ( $Me_{\text{низкий стресс}} = 2$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 3$ ,  $U = 414$ ,  $p = 0.001$ ), “Уход в себя” ( $Me_{\text{низкий стресс}} = 2$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 3$ ,  $U = 540$ ,  $p = 0.015$ ) и “Общественное действие” ( $Me_{\text{низкий стресс}} = 1$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 2$ ,  $U = 505$ ,  $p = 0.005$ ). При недостатке ресурса совладания с трудной жизненной ситуацией дети предпочитают дистанцироваться от проблемы и чаще уходят в себя, могут проявлять либо пассивность в преодолении трудностей, либо прибегать к разрядке для снятия накопившегося эмоционального напряжения. Ощущая себя слабым и беспомощным, ребенок остро чувствует потребность в инструментальной социальной поддержке, направленной на решение проблемы. Совладанию с симптомами

дистресса в трудной жизненной ситуации способствует стремление ребенка к самостоятельному решению проблемы при поддержании баланса между актуализацией внутреннего ресурса и поиском внешних источников поддержки.

С целью дифференцированного изучения особенностей копинга, привлекаемого ребенком в трудной жизненной ситуации, анализ данных респондентов, участвовавших во втором исследовании ( $n = 80$ ), был проведен с учетом трудного, вызывающего стресс события, названного ими при работе с методикой ЦТО. Благодаря согласованной работе четырех экспертов было выделено 5 групп стрессовых ситуаций ( $W = 0.77, p < 0.01$ , где  $W$  – коэффициент конкордации Кендалла): *оценочная ситуация* (“выходишь к доске или на сцену”, “отвечаешь на уроке по предмету, который не знаешь”), *оставленность* (“грустно и одиноко”, “никого нет рядом, ни друга, ни врага... никого”), *неопределенная ситуация*, когда вместо ситуации называется эмоция или чувство (“переживаешь”, “сильно испуган”, “нервничаешь”), *экстремальная ситуация* (“кто-то умер”, “дорожно-транспортное происшествие”, “тяжелое заболевание”), *ситуация беспомощности* (“требуют то, что не можешь сделать по самочувствию”, “множество событий, не успеваешь”) [17, с. 41].

Результаты респондентов каждой из групп были разделены по уровню выраженности стресса. Критерием деления выступило медианное значение итогового показателя методики ШВС-Д: *оценочная ситуация* –  $Me = 11$  (низкий стресс – от 4 до 10 баллов, высокий – от 11 до 29) ( $n = 16$ ), *оставленность* –  $Me = 18$  (низкий стресс – от 7 до 16 баллов, высокий – от 18 до 31) ( $n = 13$ ), *неопределенная ситуация* –  $Me = 15$  (низкий стресс – от 7 до 14 баллов, высокий – от 15 до 27) ( $n = 14$ ), *экстремальная ситуация* –  $Me = 15$  (низкий стресс – от 2 до 10 баллов, высокий – от 15 до 28) ( $n = 13$ ), *ситуация беспомощности* –  $Me = 12.5$  (низкий стресс – от 4 до 12 баллов, высокий – от 13 до 23) ( $n = 24$ ).

В *неопределенной* стрессовой ситуации, т.е. в ситуациях, сопровождающихся сильными эмоциональными переживаниями, которые респонденты затруднялись назвать, указывая лишь эмоцию, дети с низким уровнем стресса ориентированы на самосовершенствование, активные действия и борьбу (“Работа и достижение”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 3.5, Me_{\text{высокий стресс}} = 2.5, U = 9, p = 0.05$ ). При высоком уровне стресса ребенок демонстрирует пассивность и предпочитает надеяться на то, что со временем ситуация разрешится сама (“Чудо”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 2.5, Me_{\text{высокий стресс}} = 5, U = 9, p = 0.05$ ). Согласно Л.И. Анцыферовой, “бывают... случаи, когда человек не может ни практически преобразовать проблему, ни уйти

от источника опасности и страданий”, тогда он «прибегает к “фокусирующимся на эмоциях” стратегиям» [7, с. 107]. Ведущей в этом случае является, как мы полагаем, такая базовая ценность жизни как *Безопасность*, связанная с чувством защищенности. Отметим, что, указываемые нами здесь и далее смысловые составляющие трудных жизненных ситуаций упоминаются в самых разных перечнях базовых человеческих ценностей. В данной работе их выбор был обусловлен логикой, которой придерживалась Л.И. Анцыферова, учитывая гуманистическую направленность человека, его ориентацию на рост и развитие, и придерживаясь при этом тезиса об индивидуально-психологических различиях между людьми [2; 4].

При анализе особенностей совладающего поведения в ситуации *беспомощности* было выявлено, что вне зависимости от уровня переживаемого стресса наряду с инструментальной поддержкой, важна духовная опора (“Решение проблем”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 4, Me_{\text{высокий стресс}} = 4, p < 0.05$ ; “Духовная поддержка”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 3.5, Me_{\text{высокий стресс}} = 4, p < 0.05$ ). Полученный результат свидетельствует о том, что преодоление данной ситуации предполагает привлечение основательных, комплексных источников поддержки, и даже в случае низкого уровня стресса угроза остаться без помощи требует постоянного тестирования ситуации с точки зрения реального или потенциального наличия поддерживающего окружения. Базовой ценностью в этом случае является *Вера в людей*, которая основывается на стремлении человека быть принятым группой и получить социальную поддержку, “помощь извне, со стороны сочувствующих и авторитетных людей” [7, с. 105].

В *экстремальной* стрессовой ситуации дети и подростки с низким уровнем стресса способны позитивно переключаться с переживания тревоги на решение проблемы и самоподдержку (“Работа и достижение”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 4, Me_{\text{высокий стресс}} = 3, U = 5, p = 0.02$ ), что становится затруднительным при высоком уровне стресса, когда негативные эмоции и волнение подкрепляются возложением на себя ответственности за ситуации, за которые в силу своего возраста ребенок не способен отвечать (“Беспокойство”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 3, Me_{\text{высокий стресс}} = 4, U = 4, p = 0.02$ ; “Самообвинение”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 2, Me_{\text{высокий стресс}} = 4, U = 4, p = 0.02$ ). В экстремальной ситуации важным становится смещение фокуса внимания с иррационального поиска внутренних источников устранения проблемы на ее конструктивное решение, что сохраняет и укрепляет ценность *Жизни и здоровья*, редуцирует неадекватное чувство вины.

В оценочной ситуации дети с низким уровнем стресса более открыты к общению со сверстниками по сравнению с детьми с высоким уровнем стресса (“Друзья”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 4$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 3$ ,  $U = 5$ ,  $p = 0.02$ ). При сохранении уверенности в себе восприятие конструктивной критики не вызывает сильного дискомфорта и даже способно помочь найти рациональный выход из трудной ситуации, основываясь на базовой ценности *Познания* и ее составляющих – самореализации, стремления к достижению успеха и ожидания поддержки от равных себе по социальному опыту и стилю общения людей.

В ситуации *оставленности* дети и подростки с низким уровнем стресса способны переключать свое внимание с тревожащих их мыслей и эмоций на ресурсные для них сферы деятельности, тогда как дети с высоким уровнем стресса проявляют склонность к застреванию в тяжелых эмоциональных переживаниях (“Несовладание”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 2$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 4$ ,  $U = 6$ ,  $p = 0.03$ ; “Отвлечение”:  $Me_{\text{низкий стресс}} = 3.5$ ,  $Me_{\text{высокий стресс}} = 2$ ,  $U = 6$ ,  $p = 0.05$ ). Ситуация оставленности, как и экстремальная ситуация, вызывает у детей и подростков наиболее сильный стресс, поскольку травма покинутости кардинально разрушает ценность *Любви и привязанности*, ценность собственной жизни.

Каждая из рассматриваемых нами ситуаций имеет для личности глубокий экзистенциальный смысл, поскольку затрагивает основные жизненные ценности, сохранение которых создает условия для переживания человеком чувства психологического благополучия и безопасности. Угроза нарушить (или даже разрушить) базовые личностные установки и убеждения ставит под сомнение сохранение целостности личностной и социальной идентичности и ее границ. В целом следует отметить, что переживание стресса, который является маркером трудной ситуации, может проявляться не только в уровне напряжения, но и в выборе специфических видов защиты и совладающего поведения. Исследование показало, что при высоком уровне стресса такими копинг-стратегиями являются беспокойство, игнорирование, самообвинение, уход в себя и несовладание с тяжелыми переживаниями, причем особенности совладания с трудностями зависят не только от уровня стресса, но и от типа трудной ситуации, сопряженного с определенной жизненной ценностью, что подтвердило обе гипотезы исследования.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Психология детского и подросткового стресса – одно из актуальных направлений современной науки, требующих серьезного внимания квалифицированных

специалистов. Истоки изучения совладания человека с трудными жизненными ситуациями мы находим, в том числе в работах Л.И. Анцыферовой. Связывая субъективное восприятие ситуации как трудной с отстаиваемыми личностью жизненными ценностями и с использованием “различных приемов изменения ситуации” “для того, чтобы сохранить, защитить, утвердить данную ценность” [7, с. 99], исследователь указывала на разнообразие способов совладания личности с жизненными неприятностями и одновременно на избирательность субъекта в их выборе.

Анализ психологических особенностей развития ребенка встречается в работах ученого в связи с изложением основных положений научного творчества А. Валлона, Э. Фромма, К. Юнга, Э. Эриксона и других выдающихся исследователей. Отдельные высказывания касаются совладания ребенка и подростка с жизненными трудностями, однако встречаются они в основном в контексте обсуждения истоков формирования того или иного личностного типа. Анцыферова, например, пишет следующее: “Свойство беспомощности формируется обычно в раннем детстве, когда ребенок не имеет столь необходимых ему социальной поддержки, участия и одобрения” [там же, с. 113], «ребенок должен чувствовать себя защищенным, желанным, ощущать себя частью сильного “мы”. Но он должен уметь противостоять, защищаться, переносить поражения и огорчения» [там же, с. 136].

Следует ли из этого сделать вывод о том, что научные работы Л.И. Анцыферовой лишь поверхностно касались изучения закономерностей психического развития ребенка? Отвечая на поставленный вопрос отрицательно, приведем следующие аргументы: следуя принципу непрерывности в изучении психологии человека на разных этапах взросления, Анцыферова, рассматривает “психологические приобретения и потери” взрослого человека и показывает, что их появление в период поздней зрелости не безусловно связано с обстоятельствами, происходящими “здесь и теперь”, но опосредовано тем жизненным опытом, который был получен в детстве, юности и в разные периоды зрелости. Автор пишет, что важным является “сохранение и дальнейшее развитие прежней позитивной, хорошо организованной идентичности, сохранение и реализация своей позиции субъекта жизни, уверенность в себе” и др. [там же, с. 80].

В этом и во многих других смыслах проведенные нами исследования являются продолжением идей, которые были высказаны Анцыферовой несколько десятилетий назад. Главное, что хотелось бы специально подчеркнуть, это – понимание того, что переживание ребенком интенсивного стресса тесно

связано с актуализацией непродуктивных стратегий совладания. Понятно, что слово “непродуктивный” мы используем все реже и реже, поскольку и Уход от проблем, и Самообвинение, и Беспокойство могут в определенных обстоятельствах жизни восприниматься как наиболее продуктивные для данного момента. Тем не менее комплекс “непродуктивных” стратегий проявился и при исследовании выборки детей и подростков в целом, и при анализе отдельных стрессовых ситуаций. Этот факт подтверждает наше предположение о том, что совладание со стрессом требует ориентации субъекта на достижения, поиск социальной и духовной поддержки, на социальную интеграцию со сверстниками с целью редукации напряжения и сохранения тех ценностей, которые определяют базовые жизненные убеждения личности.

Полученные в исследовании данные о различиях в совладании детей и подростков с такими трудными жизненными обстоятельствами, как неопределенная ситуация, беспомощность и оставленность, оценочная и экстремальная ситуации, подтверждают следующие слова Анцыферовой: “психологическое своеобразие личности обуславливает неоднозначное влияние на нее трудных ситуаций, но ее типологические характеристики создают предпосылки для предсказания поведения и переживаний в условиях стресса и напряжения” [там же, с. 115], а также являются основанием для продолжения исследования проблемы детского и подросткового повседневного, травматического и посттравматического стресса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дифференцированный анализ трудных жизненных ситуаций и связанных с ними стратегий совладания со стрессом выявил одну очень интересную закономерность, о которой мы говорили при обсуждении результатов. Эта закономерность состоит в том, что в жизненном опыте ребенка концентрируются и выделяются ключевые для него трудные ситуации, сопряженные с конкретными ценностями и стратегиями совладания со стрессом, специфические риски и ресурсы. Так, для переживания ситуации оставленности конструктивной стратегией редукации стресса является стратегия отвлечения, а для оценочной ситуации – общение с референтной группой. В менее напряженных ситуациях, в которых риск утраты той или иной ценности не препятствует ее восстановлению, продуктивный копинг связан со стремлением к достижению и работой.

Оценивая этот результат, определим перспективы исследования детского и подросткового стресса.

Они, с нашей точки зрения, состоят в выявлении содержательных аспектов разных стратегий совладания со стрессом, в прояснении того, как именно ребенок и подросток понимают и применяют ведущие копинг-стратегии – Работу и достижения, Принадлежность, Отвлечение, Чудо и др., помогающие избежать переживание интенсивного стресса и его отдаленных психологических последствий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анцыферова Л.И.* Гарри Уэллс — борец за прогрессивную философию и психологию // Вопросы психологии. 1958. № 1. С. 140–145.
2. *Анцыферова Л.И.* Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу // Вопросы психологии. 1973. № 4. С. 173–180.
3. *Анцыферова Л.И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и “техники” ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3–17.
4. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
5. *Анцыферова Л.И.* Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 6. С. 60–71.
6. *Анцыферова Л.И.* Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 1. С. 6–19.
7. *Анцыферова Л.И.* Развитие личности и проблемы гештальтпсихологии. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2004.
8. *Бажин Е.Ф., Эткинд А.М.* Изучение эмоционального значения цвета // Психологические методы исследования личности. СПб.: Иматон, 1995.
9. *Герсамя А.Г., Меньшикова А.А., Яковлев А.А.* Стресс в детском возрасте и психологические особенности личности при аффективных расстройствах // Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. № 3. С. 103–117. DOI: 10.17759/exppsy.2016090309
10. *Григорьян Г.А., Гуляева Н.В.* Стресс-реактивность и стресс-устойчивость в патогенезе депрессивных расстройств: роль эпигенетических механизмов // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. 2015. Т. 65. № 1. С. 19–32. DOI: 10.7868/S0044467715010037
11. *Кононова А.А.* Медико-социальные проблемы формирования здоровья детей в условиях хронического социального стресса // Бюллетень Северного государственного медицинского университета. 2019. № 1. С. 219–220.

12. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Авантитул, 2010. 64 с.
13. *Мамайчук И.И.* Психологическая помощь детям и подросткам с соматическими заболеваниями // *Педиатр*. 2014. Т. V. № 1. С. 107–118.
14. *Харламенкова Н.Е., Еськин Н.А., Снетков А.И. и др.* Анестезия в детской и подростковой хирургической ортопедии: медицинские и психологические аспекты // *Психологический журнал*. 2021. Т. 42. № 3. С. 75–86. DOI: 10.31857/S020595920015209-5
15. *Харламенкова Н.Е., Казымова Н.Н., Никитина Д.А. и др.* Опросник “Шкала воспринимаемого стресса для детей” (ШВС-Д): Адаптация и психометрические показатели // *Экспериментальная психология*. 2024. Т. 17. № 2. С. 178–198. DOI: 10.17759/expPsy.2024170211
16. *Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А.* Стресс и антистресс в представлении ребенка и взрослого // *Человек*. 2023. Т. 34. Вып. 4. С. 76–96. DOI: 10.31857/S023620070027354-6
17. *Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А., Шаталова Н.Е., Дымова Е.Н.* Переживание стресса оставленности и беспомощности в подростковом возрасте // *Психологический журнал*. 2024. Т. 10. № 2. С. 39–50. DOI: 10.31857/S0205959224020041
18. *Fitzgerald M.* Serial indirect effects from childhood maltreatment to adult chronic health conditions through contemporary family relationships and mental health problems: Inquiry into sleep disturbances and stress // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2024. V. 16 (Suppl. 1). P. 215–223. DOI: 10.1037/tra0001469
19. *Lazarus R., DeLongis A.* Psychological stress and coping in aging // *American Psychologist*. 1983. V. 38(3). P. 245–254.
20. *Rueger S.Y., Pyun Y., Coyle S. et al.* Youth depression and perceived social support from parents: A meta-analysis of gender and stress-related differences [Editorial] // *Psychological Bulletin*. 2022. V. 148(9–10). P. 710–740. DOI: 10.1037/bul0000378
21. *Sharp K., Tillery R., Long A. et al.* Trajectories of resilience and posttraumatic stress in childhood cancer: Consistency of child and parent outcomes // *Health Psychology*. 2022. V. 41(4). P. 256–267. DOI: 10.1037/hea0001132
22. *White B.P.* The perceived stress scale for children: A pilot study in a sample of 153 children // *International Journal of Pediatrics and Child Health*. 2014. V. 2. № 2. P. 45–52.

## CHILD AND ADOLESCENT STRESS: CONTINUITY OF RESEARCH<sup>2</sup>

N. E. Kharlamenkova<sup>1,\*</sup>, D. A. Nikitina<sup>1,\*\*</sup>, E. N. Dymova<sup>1,\*\*\*</sup>

<sup>1</sup>*Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences;  
129366, Moscow, Yaroslavskaya str., 13, bld. 1, Russia.*

*\*ScD (Psychology), Professor, Chief Research Officer, Laboratory of Psychology of Person Development in Normal and Post-traumatic States, Deputy Director.*

*E-mail: harlamenkovane@ipran.ru*

*\*\*PhD (Psychology), Researcher.*

*E-mail: nikitinada@ipran.ru*

*\*\*\*Junior Researcher.*

*E-mail: dymovaen@ipran.ru*

Received 29.07.2024

*Abstract.* The current problem of child and adolescent stress, the research logic of which in the laboratory of psychology of person development in normal and post-traumatic states, Institute of Psychology RAS, is traced in connection with the analysis of the works of L.I. Antsyferova, is considered. The main hypotheses of the study: on the prevalence of coping strategies Anxiety, Ignoring, Self-Blame, Withdrawal and Not Coping in children and adolescents with high stress levels and that the features of coping with difficulties depend on the level of stress experienced and the type of difficult situation associated with a certain life value, are tested on different samples of children aged 12 to 16 years (N = 118), equated by gender. The following methods are used: the Scale of Perceived Stress for Children, PSS-C (B. White, adapted by N.E. Kharlamenkova et al.); The Adolescent Coping Scale (E. Frydenberg, R. Lewis, adapted by T.L. Kryukova), the Color Test of

<sup>2</sup>The study was carried out in accordance with the State Task of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation № 0138-2025-0009 “Systemic development of the subject in normal, subextreme and extreme conditions of life”.

Relationships (adapted by E.F. Bazhin and A.M. Etkind). The results of the study confirm the existence of a connection between unproductive coping strategies and a high level of stress in children and adolescents. Identified difficult life situations — an evaluative situation, abandonment, an uncertain situation, an extreme situation, a situation of helplessness, are correlated with the threat of losing the value associated with a specific situation — the values of Knowledge, Love and Attachment, Safeness, Life and Health, and Faith in People.

*Keywords:* difficult situation, stress, coping, value, children, adolescents.

## REFERENCES

1. *Antsyferova L.I.* Garri Uells — borets za progressivnuyu filosofiyu i psikhologiyu. *Voprosy psikhologii.* 1958. № 1. P. 140–145. (In Russian)
2. *Antsyferova L.I.* Psikhologiya samoaktualiziruyushcheisya lichnosti v rabotakh Abrakhama Maslow. *Voprosy psikhologii.* 1973. № 4. P. 173–180. (In Russian)
3. *Antsyferova L.I.* Psikhologiya povsednevnykh zhiznennykh mir lichnosti i “tekhniki” ee bytiya. *Psikhologicheskii zhurnal.* 1993. V. 14. № 2. P. 3–17. (In Russian)
4. *Antsyferova L.I.* Lichnost’ v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslvanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita. *Psikhologicheskii zhurnal.* 1994. V. 15. № 1. P. 3–18. (In Russian)
5. *Antsyferova L.I.* Pozdnii period zhizni cheloveka: tipy stareniya i vozmozhnosti postupatel’nogo razvitiya lichnosti. *Psikhologicheskii zhurnal.* 1996. V. 17. № 6. P. 60–71. (In Russian)
6. *Antsyferova L.I.* Sposobnost’ lichnosti k preodoleniyu deformatsii svoego razvitiya. *Psikhologicheskii zhurnal.* 1999. V. 20. № 1. P. 6–19. (In Russian)
7. *Antsyferova L.I.* *Razvitie lichnosti i problemy gerontopsikhologii.* Moscow: Publ. “Institute of Psychology RAS”, 2004. (In Russian)
8. *Bazhin E.F., Etkind A.M.* *Izuchenie emotsional’nogo znacheniya tsвета.* Psikhologicheskie metody issledovaniya lichnosti. Saint-Petersburg: Imaton, 1995. (In Russian)
9. *Gersamiya A.G., Men’shikova A.A., Yakovlev A.A.* Stress v detskom vozraste i psikhologicheskie osobennosti lichnosti pri affektivnykh rasstroistvakh. *Ekspertimetal’naya psikhologiya.* 2016. V. 9. № 3. P. 103–117. DOI: 10.17759/exppsy.2016090309 (In Russian)
10. *Grigor’yan G.A., Gulyaeva N.V.* Stress-reaktivnost’ i stress-ustoichivost’ v patogeneze depressivnykh rasstroistv: rol’ epigeneticheskikh mekhanizmov. *Zhurnal vysshei nervnoi deyatelnosti im. I.P. Pavlova.* 2015. V. 65. № 1. P. 19–32. DOI: 10.7868/S0044467715010037 (In Russian)
11. *Kononova A.A.* Mediko-sotsial’nye problemy formirovaniya zdorov’ya detei v usloviyakh khronicheskogo sotsial’nogo stressa. *Byulleten’ Severnogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta.* 2019. № 1. P. 219–220. (In Russian)
12. *Kryukova T.L.* *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping–shkaly.* Kostroma: Nekrasov Kostroma State University; Avanti, 2010. 64 p. (In Russian)
13. *Mamaichuk I.I.* Psikhologicheskaya pomoshch’ detyam i podrostkam s somaticheskimi zabolovaniyami. *Pediatr.* 2014. V. V. № 1. P. 107–118. (In Russian)
14. *Kharlamenkova N.E., Es’kin N.A., Snetkov A.I. et al.* Anesteziya v detskoj i podrostkovoj khirurgicheskoi ortopedii: meditsinskie i psikhologicheskie aspekty. *Psikhologicheskii zhurnal.* 2021. V. 42. № 3. P. 75–86. DOI: 10.31857/S020595920015209-5 (In Russian)
15. *Kharlamenkova N.E., Kazymova N.N., Nikitina D.A. et al.* Oprosnik “Shkala vosprinimaemogo stressa dlya detei” (SHVS-D): Adaptatsiya i psikhometricheskie pokazateli. *Ekspertimetal’naya psikhologiya.* 2024. V. 17. № 2. P. 178–198. DOI: 10.17759/exppsy.2024170211 (In Russian)
16. *Kharlamenkova N.E., Nikitina D.A.* Stress i antistress v predstavlenii rebenka i vzroslogo. *Chelovek.* 2023. V. 34. № 4. P. 76–96. DOI: 10.31857/S023620070027354-6 (In Russian)
17. *Kharlamenkova N.E., Nikitina D.A., Shatalova N.E., Dymova E.N.* Perezhivanie stressa ostavlennosti i bespomoshchnosti v podrostkovom vozraste. *Psikhologicheskii zhurnal.* 2024. V. 10. № 2. P. 39–50. DOI: 10.31857/S0205959224020041 (In Russian)
18. *Fitzgerald M.* Serial indirect effects from childhood maltreatment to adult chronic health conditions through contemporary family relationships and mental health problems: Inquiry into sleep disturbances and stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy.* 2024. V. 16 (Suppl. 1). P. 215–223. DOI: 10.1037/tra0001469
19. *Lazarus R., DeLongis A.* Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist.* 1983. V. 38(3). P. 245–254.
20. *Rueger S.Y., Pyun Y., Coyle S. et al.* Youth depression and perceived social support from parents: A meta-analysis of gender and stress-related differences [Editorial]. *Psychological Bulletin.* 2022. V. 148(9–10). P. 710–740. DOI: 10.1037/bul0000378
21. *Sharp K., Tillery R., Long A. et al.* Trajectories of resilience and posttraumatic stress in childhood cancer: Consistency of child and parent outcomes. *Health Psychology.* 2022. V. 41(4). P. 256–267. DOI: 10.1037/hea0001132
22. *White B.P.* The perceived stress scale for children: A pilot study in a sample of 153 children. *International Journal of Pediatrics and Child Health.* 2014. V. 2. № 2. P. 45–52.