УДК 159.944

Нестеренко И.В.

магистрант

факультет прикладной психологии

Санкт-Петербургский государственный институт

психологии и социальной работы

(г. Санкт-Петербург, Россия)

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Аннотация: *в статье обосновывается проблема стрессоустойчивости родителей юных спортсменов как самостоятельного предмета психологического исследования. Рассмотрена эволюция представлений о стрессе и стрессоустойчивости, проанализированы подходы к определению содержания, структуры и факторов стрессоустойчивости личности. Показано, что родители детей-спортсменов являются особой группой, сочетающей стрессоры родительства, бытовой нагрузки и спортивной среды, что не позволяет переносить на них выводы, полученные применительно к профессиональному стрессу или стрессу спортсменов. Представлены результаты эмпирического исследования на выборке 60 родителей детей-спортсменов: выявлены значимые связи стрессоустойчивости с поиском социальной поддержки, саморуководством, личностной тревожностью, самоконтролем, бегством-избеганием и внутренней конфликтностью, показаны различия между родителями с собственным спортивным опытом и без него. Сформулированы направления прикладного использования получаемых результатов.*

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегия, родитель, ребенок-спортсмен, детский спорт, психологическое консультирование.*

Введение. Массовый характер детского и юношеского спорта превращает спортивную деятельность ребёнка в значимый контекст жизни всей семьи. Занятия спортом требуют от семьи регулярных временных, организационных и финансовых вложений, вовлекают родителей в систему отношений с тренером и

спортивной организацией, порождают специфические ожидания и переживания, связанные с результатами ребёнка.

В современной психологии спорта признано, что родители являются одним из ключевых элементов спортивной среды юного спортсмена, от качества их эмоциональной и инструментальной поддержки во многом зависят мотивация, эмоциональное состояние и успешность ребёнка в спорте. Вместе с тем именно положение родителя в системе детского спорта делает его потенциально уязвимым субъектом стресса. Родитель выступает и участником спортивного процесса, и наблюдателем, чьи возможности влиять на ситуацию ограничены, а его собственные переживания при этом влияют на атмосферу в семье и на состояние юного спортсмена.

Тревожность, напряжение и дезадаптивные способы реагирования родителей могут не только снижать качество их собственной жизни, но и искажать характер родительской поддержки, превращая её в источник дополнительного давления на ребёнка. Если стресс спортсменов, включая юных, изучен в психологии спорта достаточно полно, то устойчивость к стрессу у родителей детей-спортсменов остаётся сравнительно малоисследованной областью, находящейся на пересечении психологии стресса, психологии спорта и психологии родительства.

Цель статьи — обосновать стрессоустойчивость родителей юных спортсменов как самостоятельный предмет психологического исследования, уточнить содержание понятия применительно к данной группе, охарактеризовать факторы, определяющие её, и представить результаты эмпирической проверки сформулированных исследовательских вопросов.

Эволюция понятий. Классические представления о стрессе восходят к работам Г. Селье, определившего стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование и описавшего закономерности общего адаптационного синдрома [6]. Первоначально физиологическое понимание стресса впоследствии было расширено: в современной литературе принято различать эустресс, мобилизующий ресурсы личности, и дистресс,

разрушающий адаптационный потенциал, а также выделять острый и хронический варианты стрессовых реакций.

Переломным моментом в изучении психологических аспектов стресса стала когнитивно-транзакционная модель Р. Лазаруса и С. Фолкман, в рамках которой стресс рассматривается не как свойство ситуации или реакция организма, а как результат взаимодействия (транзакции) человека и среды [9]. Ключевую роль в этой модели играет когнитивная оценка: первичная оценка определяет, насколько событие воспринимается как угрожающее, потереобразное или как вызов, а вторичная — какие ресурсы имеются у личности для совладания с ним. Совладание понимается при этом как постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия по управлению конкретными требованиями, которые оцениваются как превышающие ресурсы личности. Принципиально важно разделение стратегий совладания на проблемно-ориентированные, направленные на изменение самой ситуации, и эмоционально-ориентированные, направленные на регуляцию эмоционального отклика на неё.

Дальнейшее развитие проблема ресурсов совладания получила в теории сохранения ресурсов С. Хобфолла, согласно которой психологический стресс возникает тогда, когда человек сталкивается с угрозой потери, фактической потерей ресурсов или когда вложение ресурсов не приносит ожидаемого восполнения [8]. С этой точки зрения стрессоустойчивость тесно связана с объёмом и доступностью личностных и средовых ресурсов, а также с умением их сберегать и восполнять.

В отечественной психологии проблема стресса и его преодоления разрабатывалась в трудах В. А. Бодрова, связавшего устойчивость к стрессу с надёжностью деятельности человека в сложных условиях [1], и А. Б. Леоновой, рассматривающей профессиональный стресс как результат взаимодействия субъекта и трудовой среды и обосновавшей принципы его оптимизации [3]. Феноменология совладающего поведения как самостоятельного предмета исследования представлена в работах Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк [2].

Специфика переживания стресса в семейном контексте раскрывается в исследованиях родительства Р. В. Овчаровой [5].

Таким образом, в современной психологии стресс понимается как процесс взаимодействия человека со средой, опосредованный когнитивной оценкой, личностными ресурсами и способами совладания. Именно такое понимание задаёт рамку для анализа стрессоустойчивости.

Содержание, структура и факторы стрессоустойчивости. Понятие «стрессоустойчивость» является комплексным и междисциплинарным. В научной литературе не сложилось единого и общепринятого его определения, которое отражало бы многогранность самого феномена. В наиболее общем виде стрессоустойчивость описывается как интегративное свойство личности, характеризующее степень её адаптации к воздействию стрессогенных факторов и проявляющееся в сохранении или быстром восстановлении работоспособности, психологического благополучия и эффективности деятельности в условиях напряжения. Важно, что акцент в определениях смещается с простого противостояния стрессу на способность активно преобразовывать стрессогенные ситуации или адаптироваться к ним без ущерба для своего здоровья и качества деятельности.

Анализ литературы позволяет выделить в структуре стрессоустойчивости несколько взаимосвязанных компонентов. Эмоциональный компонент отражает устойчивость к фрустрации и способность сохранять уравновешенность в напряжённых ситуациях. Когнитивный показывает адекватность оценки стрессовой ситуации и собственных ресурсов совладания. Волевой — самообладание, настойчивость и умение управлять собственными реакциями. Мотивационно-смысловой даёт направленность на преодоление трудностей, осмысленность целей и жизнестойкость как убеждённость в собственной способности влиять на события [4].

Выделение компонентов имеет не только теоретическое, но и практическое значение: оно позволяет диагностировать, какой именно

компонент оказывается слабым звеном у конкретного человека, и адресно строить работу по укреплению устойчивости к стрессу.

Стрессоустойчивость формируется под влиянием сложного взаимодействия факторов, которые целесообразно объединить в три группы. Личностные (внутренние) факторы включают когнитивные особенности — интернальный локус контроля, оптимистический стиль объяснения событий, самоэффективность, эмоционально-волевые — эмоциональный интеллект, саморегуляцию, волевые качества, мотивационно-смысловые — жизнестойкость и осмысленность жизни. Социально-средовые (внешние) факторы охватывают социальную поддержку, социально-экономические условия и характеристики значимой среды, которые могут как поддерживать, так и подрывать устойчивость человека. Процессуальные факторы представлены копинг-стратегиями, конкретными механизмами управления стрессом.

Эмпирические данные подтверждают связь устойчивости к стрессу с характером предпочитаемых стратегий совладания: высокая стрессоустойчивость сочетается с гибкостью и сбалансированным использованием проблемно- и эмоционально-ориентированных стратегий, тогда как преобладание избегающего совладания, как правило, свидетельствует о её дефиците и в долгосрочной перспективе дезадаптивно.

Современные подходы характеризуются принципиальным смещением взгляда на стрессоустойчивость: от понимания её как врождённой или рано сформированной черты к пониманию как динамического, многомерного процесса адаптации, поддающегося целенаправленному развитию. В этом контексте такие близкие понятия, как «резилентность», акцентирующее способность к восстановлению после неблагоприятных событий, и «психологическая гибкость», акцентирующее способность осознанно выбирать поведение в соответствии со своими ценностями, а не с сиюминутными страхами [7], подчёркивают ресурсную, а не дефицитарную природу устойчивости к стрессу. Для практики психологической помощи такое понимание означает, что

повышение стрессоустойчивости может быть предметом целенаправленной консультативной работы.

Родители юных спортсменов как особая группа по отношению к стрессу. Стресс, переживаемый родителями детей-спортсменов, имеет качественную специфику: он не сводится ни к «обычному» родительскому стрессу, ни к спортивному стрессу самого спортсмена, поскольку сочетает факторы нескольких порядков.

Во-первых, это организационно-временные и ресурсные стрессоры: необходимость выстраивать распорядок дня семьи вокруг графика тренировок и соревнований, значительные транспортные и финансовые затраты, ограничение собственного времени родителей. Во-вторых, коммуникативные стрессоры — построение отношений с тренером, ориентированность спортивной среды на результат, конкуренция внутри спортивных коллективов. В-третьих, оценочно-результативные стрессоры, такие как переживание за состояние и успехи ребёнка, необходимость помогать ребёнку совладать с поражениями, а иногда — и с собственными нереалистичными ожиданиями. И наконец, в-четвёртых, личностные стрессоры, связанные с собственными амбициями и стремлением родителей восполнить через достижения ребёнка собственные нереализованные возможности. Чрезмерная вовлечённость родителя в спортивную карьеру ребёнка признана в литературе самостоятельным фактором риска.

Важно, что данные стрессоры носят преимущественно хронический характер: они не исчезают после отдельного соревнования, а воспроизводятся на протяжении всей спортивной карьеры ребёнка, часто измеряемой годами. При этом отношение родителей к спортивной деятельности ребёнка амбивалентно: наряду с напряжением и тревожностью она приносит родителям чувство гордости, вовлечённости и осмысленности, то есть способна выступать и в качестве источника положительных переживаний. Именно поэтому корректнее говорить не только о стрессогенности спортивной жизни семьи, но и о её ресурсной стороне.

Особую значимость стрессоустойчивости родителей придаёт их двойная роль по отношению к ребёнку. С одной стороны, психологически устойчивый родитель способен обеспечивать ребёнку надёжную эмоциональную поддержку, помогать ему интерпретировать неудачи конструктивно и сохранять здоровую мотивацию к спорту. С другой стороны, родитель с низкой устойчивостью к стрессу может сам становиться дополнительным стрессором для юного спортсмена и транслировать собственную тревожность, повышать значимость результатов, формировать ориентацию на избегание неудачи. Треугольник отношений «родитель — ребёнок — тренер» в этом смысле выступает системой, в которой эмоциональное состояние каждого элемента отражается на остальных.

Из изложенного следует важный методический вывод: данные, накопленные в психологии профессионального стресса и в исследованиях спортивного стресса, не могут быть непосредственно экстраполированы на родителей юных спортсменов. Стрессоустойчивость этой группы требует самостоятельного изучения с учётом своеобразия её стрессоров, ресурсов и способов совладания.

Эмпирическое исследование стрессоустойчивости родителей юных спортсменов. Организация и методы исследования. Цель эмпирической части — проверить сформулированные выше исследовательские вопросы на выборке родителей детей, занимающихся спортом. В исследовании приняли участие 60 родителей (48 женщин, 12 мужчин) в возрасте от 28 до 55 лет (M ≈ 40,2, Me = 40). Все респонденты имеют детей, регулярно занимающихся спортом, стаж занятий ребёнка варьируется от менее 2 лет до более 5 лет. 27 родителей (45%) имеют собственный спортивный опыт (12 — профессиональный, 15 — любительский), 33 (55%) такого опыта не имеют. Высшее образование имеют 43 человека (72%), среднее специальное — 17 (28%).

Для диагностики использовался комплекс методик, охватывающий выделенные компоненты стрессоустойчивости: интегральная шкала субъективной оценки стрессоустойчивости (значения от 6 до 30, где более высокий балл соответствует большей устойчивости к стрессу), шкала

самооценки личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина, опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк, методика исследования самоотношения С. Р. Пантилеева и В. В. Столина (шкалы «самообвинение», «саморуководство», «излишняя эмоциональная дистанция», «внутренняя конфликтность»), опросник родительских установок и реакций Е. Шеффера и Р. Белла.

Статистическая обработка проводилась с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена и U-критерия Манна—Уитни для сравнения групп. Критические значения для n1 = 27, n2 = 33: $U \leq 273$ ($p \leq 0,01$) и $U \leq 313$ ($p \leq 0,05$), для коэффициента Спирмена — $|rs| \geq 0,330$ ($p \leq 0,01$) и $|rs| \geq 0,254$ ($p \leq 0,05$).

Результаты исследования. Корреляционный анализ. Были выявлены значимые связи стрессоустойчивости с рядом личностных и процессуальных характеристик (таблица 1). Прямые связи обнаружены с поиском социальной поддержки ($rs = 0,43$, $p \leq 0,01$) и саморуководством ($rs = 0,41$, $p \leq 0,01$). Обратные связи — с личностной тревожностью ($rs = –0,30$, $p \leq 0,05$), самоконтролем как копинг-стратегией ($rs = –0,36$, $p \leq 0,01$), бегством-избеганием ($rs = –0,27$, $p \leq 0,05$) и внутренней конфликтностью ($rs = –0,37$, $p \leq 0,01$).

Таблица 1. Значимые корреляции стрессоустойчивости родителей юных спортсменов (n = 60).

Показатель	**rs Спирмена**	**Уровень значимости**	**Направление связи**
Поиск социальной поддержки	0,43	$p \leq 0,01$	прямая (ресурс)
Саморуководство	0,41	$p \leq 0,01$	прямая (ресурс)
Личностная тревожность	–0,30	$p \leq 0,05$	обратная
Самоконтроль (копинг)	–0,36	$p \leq 0,01$	обратная

Показатель	**rs Спирмена**	**Уровень значимости**	**Направление связи**
Бегство-избегание	–0,27	$p \leq 0,05$	обратная
Внутренняя конфликтность	–0,37	$p \leq 0,01$	обратная

Сравнение групп. Сравнение родителей, имеющих и не имеющих собственный спортивный опыт, выявило ряд значимых различий (таблица 2). Родители без спортивного опыта демонстрируют более высокие показатели стрессоустойчивости ($U = 221$, $p \leq 0,01$), личностной тревожности ($U = 254$, $p \leq 0,01$) и ситуативной тревожности ($U = 220,5$, $p \leq 0,01$), а также более выраженное использование стратегии планирования решения проблемы ($U = 181,5$, $p \leq 0,01$). В свою очередь, родители со спортивным опытом чаще прибегают к бегству-избеганию ($U = 289$, $p \leq 0,05$) и положительной переоценке ($U = 310,5$, $p \leq 0,05$). По остальным показателям (конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, самообвинение, саморуководство, эмоциональная дистанция, внутренняя конфликтность) значимых различий не обнаружено.

Таблица 2. Значимые различия между группами родителей
с собственным спортивным опытом ($n = 27$) и без него ($n = 33$).

Показатель	**U Манна—Уитни**	**Уровень значимости**	**Направление различия**
Стрессоустойчивость	221	$p \leq 0,01$	выше в группе без опыта
Личностная тревожность	254	$p \leq 0,01$	выше в группе без опыта
Ситуативная тревожность	220,5	$p \leq 0,01$	выше в группе без опыта
Планирование решения проблемы	181,5	$p \leq 0,01$	выше в группе без опыта

Показатель	U Манна—Уитни	Уровень значимости	Направление различия
Бегство-избегание	289	$p \leq 0,05$	выше в группе с опытом
Положительная переоценка	310,5	$p \leq 0,05$	выше в группе с опытом

Обсуждение результатов. Полученные данные позволяют ответить на сформулированные исследовательские вопросы и уточнить представление о стрессоустойчивости родителей юных спортсменов.

Во-первых, стрессоустойчивость в данной выборке не является однородной: она образует индивидуальные профили, в которых сочетаются различные ресурсные и дефицитарные компоненты. Корреляционный анализ показывает, что ключевыми ресурсами выступают поиск социальной поддержки и саморуководство, тогда как факторами уязвимости — личностная тревожность, склонность к самоконтролю как избегающей стратегии, бегство-избегание и внутренняя конфликтность. Это согласуется с ресурсно-процессуальной моделью: устойчивость определяется не отсутствием стрессоров, а доступностью ресурсов и гибкостью совладания.

Во-вторых, сравнение групп выявляет неожиданный, на первый взгляд, результат: родители без собственного спортивного опыта демонстрируют более высокую стрессоустойчивость и более выраженное планирование решения проблем, но при этом и более высокую личностную и ситуативную тревожность. Родители со спортивным опытом чаще используют бегство-избегание и положительную переоценку. Возможное объяснение состоит в том, что спортивный опыт родителей связан с более высокой эмоциональной вовлечённостью в спортивную карьеру ребёнка, большей осведомлённостью о рисках и, как следствие, с более амбивалентным отношением к спортивной деятельности. Это согласуется с положением о том, что чрезмерная вовлечённость родителя в спортивную карьеру ребёнка выступает самостоятельным фактором риска. В то же время отсутствие спортивного опыта

может сочетаться с более дистанцированной, «наблюдательной» позицией, которая субъективно переживается как менее стрессовая, но не обязательно обеспечивает более качественную поддержку ребёнка.

В-третьих, полученные данные уточняют роль личностной тревожности: она выступает устойчивым фоном эмоциональных переживаний, снижающим стрессоустойчивость, и в большей степени выражена у родителей без спортивного опыта. Это ставит вопрос о дифференцированных мишенях психологической помощи: для одной группы родителей приоритетом может быть снижение тревожности и развитие навыков совладания, для другой — коррекция избегающих стратегий и оптимизация родительских установок.

В-четвёртых, связь стрессоустойчивости с самоотношением (саморуководство, внутренняя конфликтность) подтверждает, что внутренние ресурсы личности и внутренние дефициты играют существенную роль. Родители с высоким саморуководством и низкой внутренней конфликтностью более устойчивы к стрессу, что открывает возможности для консультативной работы, направленной на укрепление самоотношения.

В-пятых, родительские установки, хотя и не вошли в число значимых предикторов в данной выборке, заслуживают дальнейшего изучения: их вклад может быть опосредован другими переменными (тревожностью, копинг-стратегиями) и требует более мощного дизайна.

Ограничения исследования. Выборка включает 60 респондентов, преимущественно женщин, что ограничивает генерализацию. Данные носят корреляционный характер и не позволяют делать причинно-следственные выводы. Кроме того, субъективная оценка стрессоустойчивости может быть подвержена эффекту социальной желательности. Перспективы исследования связаны с расширением выборки, включением отцов, использованием лонгитюдного дизайна и качественных методов.

Заключение. Стрессоустойчивость родителей юных спортсменов заслуживает выделения в самостоятельный предмет психологического исследования. Анализ литературы показывает, что данная группа занимает

особое положение: её стрессоры сочетают родительские, бытовые и спортивные компоненты, носят хронический характер и опосредованы особой ролью родителя в спортивной системе «родитель — ребёнок — тренер». Стрессоустойчивость при этом понимается не как фиксированная черта, а как динамическое, развиваемое образование, определяемое взаимодействием личностных, средовых и процессуальных факторов.

Проведённое эмпирическое исследование подтвердило неоднородность стрессоустойчивости в данной группе и позволило выявить её ключевые ресурсы (поиск социальной поддержки, саморуководство) и факторы уязвимости (личностная тревожность, самоконтроль как избегающая стратегия, бегство-избегание, внутренняя конфликтность). Сравнение родителей с собственным спортивным опытом и без него показало, что спортивный опыт не является однозначным ресурсом: он сочетается с более высокой эмоциональной вовлечённостью и избегающими стратегиями совладания. Эти результаты открывают путь к научно обоснованным программам психологического консультирования родителей юных спортсменов, что составляет практический смысл постановки данной проблемы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с. ISBN 5-9292-0146-3. EDN: SURQNF
2. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал прикладной психологии. 2004. № 2. С. 443–449
3. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 16–35
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Овчарова Р.В. Психология родительства. М.: Академия, 2005. 368 с. ISBN 5-7695-1916-9. EDN: QXKPEV
6. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ., общ. ред. Крепса Е.М. М.: Прогресс, 1982. 124 с.

7. Хайес С., Смит С. Меньше думай — больше живи: рабочая тетрадь по терапии принятия и ответственности / пер. с англ. Видревич И. М.: Эксмо, 2023. 272 с.: ил. ISBN 978-5-04-113888-2

8. Hobfoll S.E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York: Plenum Press, 1998. XVI, 296 p. ISBN 978-0-306-45942-9. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0115-6

9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 453 p.

Nesterenko I.V.

master's degree student

Faculty of Applied Psychology

St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

(St. Petersburg, Russia)

STRESS RESILIENCE AMONG PARENTS OF YOUNG ATHLETES AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Abstract: *this article argues that stress resilience among parents of young athletes warrants study as a distinct subject of psychological research. It traces the evolution of concepts of stress and stress resilience and examines approaches to defining the nature, structure, and determinants of individual stress resilience. Parents of young athletes are shown to face a distinctive combination of stressors associated with parenting, everyday responsibilities, and the sports environment. Consequently, findings concerning occupational stress or stress among athletes cannot be directly applied to this group. An empirical study of 60 parents of young athletes identified significant associations between stress resilience and seeking social support, self-guidance, trait anxiety, self-control, escape-avoidance, and internal conflict. Differences were also found between parents with and without personal experience in sports. Potential applications of these findings are outlined.*

Keywords: *stress, stress resilience, coping strategy, parent, child athlete, youth sports, psychological counseling.*