

## Роль социальной поддержки и жизнестойкости в социально-психологической адаптации юношей и девушек\*

Л. А. Головей<sup>а</sup>, О. С. Галашева

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

**Для цитирования:** Головей Л. А., Галашева О. С. Роль социальной поддержки и жизнестойкости в социально-психологической адаптации юношей и девушек // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 4. С. 509–522.  
<https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.405>

Рассматривается роль социальной поддержки и жизнестойкости в социально-психологической адаптации (СПА) подростков. Подростковый возраст характеризуется бурным психофизиологическим развитием, перестройкой социальных отношений, особой чувствительностью к факторам и ресурсам социальной среды. Изменения, происходящие во всех сферах жизни подростка, требуют мобилизации внутренних ресурсов личности и обращения к ресурсам внешней среды. Одним из показателей успешности функционирования личности и ее приспособления к социальной среде является СПА. Несмотря на наличие многочисленных исследований, посвященных проблемам СПА, остается недостаточно изученным вопрос о соотношении внутренних и внешних ресурсов СПА, не определена роль различных компонентов жизнестойкости и социальной поддержки в процессе адаптации, не изучены половые особенности уровня и структуры СПА и ее ресурсов. Целью работы стало исследование роли жизнестойкости и социальной поддержки в СПА подростков. Методы: методика диагностики СПА К. Роджерса и Р. Даймонда, опросник «Жизнестойкость» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, опросник социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика (адаптация А. Б. Холмогоровой и Г. А. Петровой). В исследовании приняли участие 299 подростков в возрасте 13–17 лет. Выявлены половые различия в структуре показателей СПА. У юношей выше адаптация ( $p \leq 0,004$ ), принятие других ( $p \leq 0,000$ ), эмоциональный комфорт ( $p \leq 0,229$ ), интернальность ( $p \leq 0,046$ ), стремление к доминированию ( $p \leq 0,010$ ). Более высокие показатели жизнестойкости обнаружены у юношей; по параметрам социальной поддержки половых различий не выявлено. Показано, что взаимосвязи СПА с жизнестойкостью и социальной поддержкой различаются у юношей и девушек, а также в группах с разным уровнем СПА. Ряд компонентов жизнестойкости и воспринимаемой социальной поддержки играют роль предикторов СПА.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, социальная поддержка, жизнестойкость, подростки, гендерные различия.

\* Исследование выполнено при поддержке РФФ, проект № 23-28-00999.

<sup>а</sup> Автор для корреспонденции.

## Введение

Жизненные трудности вызывают волнение, стресс, могут препятствовать процессу адаптации (Крюкова и др., 2017). Существует близкое к адаптации понятие «жизненный стиль», которое рассматривается как паттерн поведения, а также как принятая концепция жизни, определяющая ее повседневный ход (Сапоровская, Крюкова, 2017), однако это понятие не идентично понятию социально-психологической адаптации (СПА). СПА проявляется в успешном приспособлении личности к условиям среды, в отсутствии внешних и внутренних конфликтов, продуктивном выполнении основной деятельности, свободе творческого самовыражения, удовлетворенности, переживании состояния самореализации (Налчаджан, 1988). При сложностях СПА возникает эмоциональный дискомфорт, беспокойство, неуверенность в себе, тревога, депрессия (Bruce et al., 2012). Исследователи отмечают, что у людей с нарушением СПА преобладает внешняя локализация контроля, возникает ощущение отсутствия контроля над собственной жизнью; возможно проявление эскапизма — уход в мир иллюзий как реакция на стресс, тяжелые жизненные обстоятельства (Иванова, 2014).

Успешность СПА определяется как внешними факторами (окружающей среды), так и внутренними (Rutter, 2012). Среди внешних факторов рассматривают влияние семейной ситуации. Так, в систематическом обзоре было выявлено, что семейный климат является надежным предиктором успешности решения проблем подростком и его социальной адаптации (Kurock et al., 2022). Роль внешних социальных условий для развития личности подростка в более широком контексте проанализировали Дж. Г. Сметана (J. G. Smetana) с соавторами, показавшие позитивное влияние наличия друзей, референтной группы и ближайшего окружения на СПА подростков (Smetana et al., 2006). Социальную поддержку в числе наиболее значимых внешних ресурсов в трудных жизненных ситуациях называют Л. Г. Дикая и А. Л. Журавлев (Дикая, Журавлев, 2007). Г. Зоммер (G. Sommer) и Т. Фюдрик (T. Fydrich) в структуре социальной поддержки выделяют эмоциональную поддержку (связанную с переживанием позитивного чувства близости, доверия и общности); практическую, или инструментальную поддержку (деньги или вещи, помощь в выполнении тяжелой работы или другая практическая помощь, освобождение от нагрузок); поддержку в форме социальной интеграции (включенности в определенную сеть социальных интеракций), в рамках которой отмечается совпадение ценностей и представлений о жизни; поддержку в виде стабильности отношений, дающую чувство уверенности и чувство доверия (Sommer, Fydrich, 1989; Холмогорова и др., 2003). Эмоциональная поддержка направлена на нормализацию душевного состояния и предполагает возможность открытого выражения чувств (Холмогорова и др., 2014). Поддержка в форме социальной интеграции и эмоциональная поддержка рассматриваются как значимые факторы в преодолении эмоционального неблагополучия подростков (Лифинцева, Животягин, 2012).

К внутренним факторам, или ресурсам, позволяющим справиться с жизненными трудностями, исследователи относят Я-концепцию, позитивную самооценку, умеренный нейротизм, эмпатический потенциал, низкую выраженность переживания чувства одиночества, состояние здоровья (Bonanno et al., 2012; Lichner et al., 2018). Жизнестойкость как внутренний ресурс адаптации (Логинова, 2009) связы-

вают с возможностью преодоления стресса, поддержания гомеостаза физического и психического здоровья (Богомаз, 2007), что позволяет преодолевать жизненные обстоятельства и себя (Леонтьев, 2002). Жизнестойкость включает такие характеристики, как вовлеченность, контроль, принятие риска (Егорова, 2000). Она способствует мобилизации в сложных ситуациях, готовности к корректировке собственных действий, снижает восприимчивость к неудаче (Połomski et al., 2021), а также предотвращает негативные последствия переживаемых ситуаций (Bonanno et al., 2012).

Таким образом, социальная поддержка может представлять собой внешний ресурс адаптации, а жизнестойкость — внутренний.

Половые особенности СПА, согласно данным исследований, проявляются в более высоких показателях доминирования, интернальности, принятия других у юношей старшего подросткового возраста в сравнении с девушками. Эскапизм, как и избегание в качестве реакции на негативные эмоции и стрессовую ситуацию, наиболее свойственен женщинам. Эти реакции могут способствовать усилению травматизации, вызывать дезадаптацию и лишать чувства субъективного контроля над ситуацией (Крюкова, 2013).

Самооценка и восприятие социальной поддержки играют опосредующую роль в связях между жизнестойкостью и эмоциональной регуляцией у подростков (Surzykiewicz et al., 2022). Описывая половые особенности взаимосвязей жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями, ученые указывают на значительно более тесные взаимосвязи между ними у девушек, чем у юношей. Согласно мнению авторов, такие данные могут свидетельствовать о более гибком поведении девушек в трудных ситуациях, а также о том, что для девушек самооценка в большей степени является ресурсом жизнестойкости, нежели для юношей (Ершова и др., 2019). Следует отметить положительную связь между уровнем самооценки и степенью адаптированности, обнаруженную у девушек (Компаниец, 2014).

Целью данной работы стало рассмотрение роли социальной поддержки и жизнестойкости в социально-психологической адаптации подростков разного пола.

Гипотезой исследования является предположение о том, что социальная поддержка и жизнестойкость могут выступать в качестве предикторов, способствующих социально-психологической адаптации подростков. Предполагаем также, что состав предикторов, характеризующих внутренние и внешние ресурсы, и их взаимосвязи с показателями СПА могут различаться у девушек и юношей, а также в группах подростков с разным уровнем СПА.

## Методы

Использовались методика диагностики СПА К. Роджерса и Р. Даймонда (Головей, 2016), опросник «Жизнестойкость» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева (Леонтьев, Рассказова, 2006), опросник социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика в адаптации А. Б. Холмогоровой, Г. А. Петровой (Sommer, Fydrich, 1989; Зарецкий и др., 2016).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS-17 с использованием регрессионного и сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента).

Выборка: в исследовании приняли участие 299 подростков (155 девушек и 144 юноши) в возрасте от 13 до 17 лет. В составе выборки подростки, находящиеся в разных ситуациях социального развития (полные и неполные, многодетные, опекаемые семьи). Участники исследования имели опыт обучения в разных школах (общеобразовательное учреждение, лицей, гимназия).

## Результаты

Рассмотрение общего уровня и отдельных показателей в структуре СПА выявило, что из шести параметров по пяти значения выше у юношей, а именно по адаптации ( $p \leq 0,004$ ), принятию других ( $p \leq 0,000$ ), интернальности ( $p \leq 0,046$ ), стремлению к доминированию ( $p \leq 0,010$ ), общему уровню СПА ( $p \leq 0,034$ ) (табл. 1).

Анализ половых различий в жизнестойкости выявил значимые отличия по общему уровню жизнестойкости ( $p \leq 0,031$ ) и по таким входящим в нее показателям, как контроль ( $p \leq 0,004$ ), принятие риска ( $p \leq 0,007$ ), при более высоких значениях у юношей. В показателях удовлетворенности социальной поддержкой достоверные различия между юношами и девушками не обнаружены (табл. 1).

Результаты корреляционного анализа показали, что общий уровень СПА имеет взаимосвязи практически со всеми показателями жизнестойкости и социальной поддержки как в группе юношей, так и в группе девушек.<sup>1</sup>

Исходя из этого, мы выдвинули предположение о том, что характер взаимосвязей СПА с жизнестойкостью и социальной поддержкой может различаться в зависимости от уровня СПА. В связи с этим выборка была разделена на группы по уровню СПА. Средний показатель СПА по выборке 403,22, стандартное отклонение 80,46, разброс показателей — от 159 до 563. В группу с высоким уровнем СПА

Таблица 1. Показатели жизнестойкости, социальной поддержки, СПА в группах девушек и юношей<sup>1</sup>

Показатели	Девушки (N = 155)		Юноши (N = 144)		t-критерий Стьюдента	Доверительная вероятность $p$
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Контроль	29,309	9,450	32,326	8,704	2,865	$\leq 0,004$
Принятие риска	16,729	6,138	18,645	5,995	2,728	$\leq 0,007$
Жизнестойкость	79,851	23,508	85,520	21,686	2,163	$\leq 0,031$
СПА	383,748	83,823	403,423	75,659	2,125	$\leq 0,034$
Адаптация	64,180	13,829	68,729	13,012	2,923	$\leq 0,004$
Самопринятие	73,703	16,412	70,493	16,047	-1,708	$\leq 0,089$
Принятие других	63,438	14,156	69,548	11,757	4,043	$\leq 0,000$
Интернальность	62,225	18,436	66,347	16,994	2,005	$\leq 0,046$
Стремление к доминированию	54,948	19,217	60,583	18,298	2,592	$\leq 0,010$

<sup>1</sup> В табл. 1 и последующих таблицах значимые показатели  $p$  выделены жирным шрифтом.

(от 474 до 573 баллов,  $M=526,81$ ) вошли 43 человека (20 девушек и 23 юноши). В группу с низкими значениями (от 159 до 313 баллов,  $M=277,06$ ) — 45 человек (34 девушки и 11 юношей). Дальнейший анализ проводился в выделенных группах; группа, имеющая средний уровень СПА, не рассматривалась. Сравнение средних значений обнаружило более высокий уровень жизнестойкости и входящих в ее состав показателей, а также более высокие параметры социальной поддержки в группе с высоким уровнем СПА (все различия достоверны при  $p \leq 0,000$ ). Это подтвердило результаты корреляционного анализа, проведенного в группах юношей и девушек общей выборки, без учета уровня СПА.

Анализ корреляционных взаимосвязей в группах, разделенных по уровню СПА, выявил их специфику. Перейдем к описанию корреляционных связей в группах с разным уровнем СПА.

Корреляционный анализ в группах с высоким уровнем СПА выявил различия в связях в зависимости от пола. Так, в группе девушек обнаружены взаимосвязи СПА с удовлетворенностью социальной поддержкой ( $p \leq 0,05$ ;  $r = 0,449$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,581$ ), контролем ( $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,628$ ), жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,653$ ). У юношей обнаружена только одна связь СПА с социальной интеграцией ( $p \leq 0,05$ ;  $r = 0,439$ ).

В группах девушек и юношей с низкими показателями СПА связей жизнестойкости и социальной поддержки с СПА не обнаружено. Выявлены лишь взаимосвязи отдельных компонентов жизнестойкости с эмоциональной и инструментальной поддержкой, а также с удовлетворенностью социальной интеграцией (при  $p \leq 0,05$  и  $p \leq 0,01$ ).

При этом у девушек с низкими показателями СПА наблюдается связь социальной интеграции с инструментальной поддержкой ( $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,606$ ), вовлеченностью ( $p \leq 0,05$ ;  $r = 0,429$ ), контролем ( $p \leq 0,05$ ;  $r = 0,396$ ), жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,480$ ). У юношей обнаружена связь эмоциональной поддержки с принятием риска ( $p \leq 0,05$ ;  $r = 0,607$ ) и связь удовлетворенности социальной поддержкой с вовлеченностью ( $p \leq 0,05$ ;  $r = 0,701$ ). Таким образом, у девушек и юношей с низким уровнем СПА обнаружены взаимосвязи контроля и вовлеченности с удовлетворенностью социальной поддержкой. Это свидетельствует о том, что повышение уровня таких компонентов жизнестойкости, как контроль и вовлеченность, способствует привлечению внешних ресурсов и сопровождается ростом удовлетворенности социальной поддержкой.

Для выявления роли жизнестойкости и социальной поддержки в СПА на общей выборке подростков был проведен регрессионный анализ, в котором в качестве независимых переменных выступали показатели социальной поддержки и жизнестойкости, в качестве зависимой — общий уровень СПА (табл. 2).

Статистическая значимость данной модели в целом высокая ( $p = 0,000$ ; скорректированный  $R^2 0,631$ , модель включила 63,1 % дисперсии). Анализ регрессионной модели показал, что позитивными предикторами общего уровня СПА выступают инструментальная поддержка ( $p \leq 0,039$ ) и социальная интеграция ( $p \leq 0,000$ ) (см. табл. 2). Таким образом, наличие инструментальной поддержки в виде различных видов практической помощи, и переживание подростком чувства включенности в группу играют роль значимых предикторов в отношении общего показателя СПА.

Таблица 2. Регрессионная модель соотношения СПА с показателями жизнестойкости и социальной поддержки

Предикторы	$\beta$	B(SE)	$p$
Эмоциональная поддержка	-0,019	-0,198 (0,571)	0,729
Инструментальная поддержка	0,108	2,302 (1,107)	<b>0,039</b>
Социальная интеграция	0,197	2,808 (0,776)	<b>0,000</b>
Удовлетворенность социальной поддержкой	0,033	1,184 (1,430)	0,408
Вовлеченность	0,494	3,894 (2,653)	0,143
Контроль	0,407	3,557 (2,609)	0,174
Принятие риска	0,279	3,665 (2,668)	0,171
Жизнестойкость	-0,421	-1,488 (2,571)	0,563

Во второй модели в качестве зависимых переменных выступали все параметры структуры СПА, в качестве предикторов — показатели жизнестойкости и социальной поддержки. Анализ данной модели (уровень ее статистической значимости  $p=0,000$ , скорректированный  $R^2$  0,639, охватывает 63,9 % дисперсии), обнаружил как частичное совпадение предикторов, так и их специфичность по отношению к отдельным показателям структуры СПА (табл. 3). Так, позитивными предикторами самопринятия выступают социальная интеграция ( $p \leq 0,000$ ) и вовлеченность ( $p \leq 0,023$ ). Это означает, что для принятия себя подростку необходимо чувство общности, включенности в группу, и вовлеченности личности в события собственной жизни, переживание своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и значимых.

Позитивными предикторами такого показателя СПА, как «адаптация», выступают инструментальная поддержка ( $p \leq 0,021$ ), социальная интеграция ( $p \leq 0,000$ ), вовлеченность ( $p \leq 0,059$ ). То есть в успешной адаптации значимую роль играет получаемая практическая поддержка в виде реальной помощи (инструментальная), поддержка в форме социальной интеграции (включенности в определенную сеть социальных интеракций, в рамках которых отмечается совпадение ценностей и представлений о жизни), а также переживание чувства вовлеченности, участия в процессе жизни, которое мотивирует к поиску способов воздействия на ситуацию с целью ее изменения, уверенность в возможности повлиять на события своей жизни.

Позитивными предикторами принятия других выступают инструментальная поддержка ( $p \leq 0,030$ ), социальная интеграция ( $p \leq 0,000$ ) и удовлетворенность социальной поддержкой ( $p \leq 0,033$ ). Таким образом, подростки, получающие практическую помощь от окружающих, переживающие чувство общности, и удовлетворенные поддержкой со стороны социума, проявляют более высокое принятие других и потребность во взаимодействии с другими людьми.

Позитивным предиктором эмоционального комфорта выступает социальная интеграция ( $p \leq 0,015$ ). Это может быть связано с тем, что для эмоционального комфорта подростку необходимо ощущение включенности в группу, принятие людьми с такими же ценностями и интересами, как у него самого.

Позитивным предиктором стремления к доминированию является инструментальная поддержка ( $p \leq 0,005$ ), то есть возможно, что инструментальная поддержка,

Таблица 3. Регрессионная модель соотношения показателей социально-психологической адаптации, удовлетворенности социальной поддержкой и жизнестойкости

Зависимая переменная	Предикторы	$\beta$	B(SE)	$p$
Адаптация	Эмоциональная поддержка	-0,045	-0,081 (0,096)	0,400
	Инструментальная поддержка	0,119	0,431 (0,185)	<b>0,021</b>
	Социальная интеграция	0,196	0,472 (0,130)	<b>0,000</b>
	Удовлетворенность социальной поддержкой	0,050	0,299 (0,239)	0,212
	Вовлеченность	0,631	0,842 (0,444)	<b>0,059</b>
	Контроль	0,505	0,747 (0,437)	0,088
	Принятие риска	0,319	0,708 (0,446)	0,114
	Жизнестойкость	-0,665	-0,397 (0,430)	0,356
Самопринятие	Эмоциональная поддержка	0,003	0,006 (0,148)	0,970
	Инструментальная поддержка	0,056	0,244 (0,287)	0,396
	Социальная интеграция	0,259	0,746 (0,201)	<b>0,000</b>
	Удовлетворенность социальной поддержкой	0,073	0,526 (0,371)	0,157
	Вовлеченность	0,983	1,568 (0,688)	<b>0,023</b>
	Контроль	0,610	1,079 (0,677)	0,112
	Принятие риска	0,422	1,121 (0,692)	0,106
	Жизнестойкость	-1,414	-1,010 (0,667)	0,131
Принятие других	Эмоциональная поддержка	-0,078	-0,137 (0,116)	0,235
	Инструментальная поддержка	0,137	0,488 (0,224)	<b>0,030</b>
	Социальная интеграция	0,354	0,839 (0,157)	<b>0,000</b>
	Удовлетворенность социальной поддержкой	-0,105	-0,622 (0,290)	<b>0,033</b>
	Вовлеченность	0,164	0,215 (0,537)	0,689
	Контроль	-0,217	-0,316 (0,528)	0,550
	Принятие риска	-0,076	-0,167 (0,540)	0,758
	Жизнестойкость	0,509	0,299 (0,521)	0,566
Эмоциональный комфорт	Эмоциональная поддержка	0,030	0,072 (0,141)	0,612
	Инструментальная поддержка	-0,050	-0,239 (0,274)	0,383
	Социальная интеграция	0,148	0,468 (0,192)	<b>0,015</b>
	Удовлетворенность социальной поддержкой	0,034	0,270 (0,353)	0,445
	Вовлеченность	0,587	1,030 (0,656)	0,117
	Контроль	0,532	1,035 (0,645)	0,109
	Принятие риска	0,250	0,731 (0,659)	0,269
	Жизнестойкость	-0,567	-0,446 (0,635)	0,483

Зависимая переменная	Предикторы	$\beta$	B(SE)	<i>p</i>
Интернальность	Эмоциональная поддержка	-0,006	-0,013 (0,158)	0,934
	Инструментальная поддержка	0,078	0,369 (0,307)	0,230
	Социальная интеграция	0,030	0,093 (0,215)	0,664
	Удовлетворенность социальной поддержкой	0,078	0,615 (0,397)	0,122
	Вовлеченность	0,340	0,594 (0,736)	0,420
	Контроль	0,333	0,645 (0,724)	0,374
	Принятие риска	0,343	0,998 (0,740)	0,178
	Жизнестойкость	-0,311	-0,243 (0,713)	0,733
Стремление к доминированию	Эмоциональная поддержка	-0,018	-0,045 (0,185)	0,807
	Инструментальная поддержка	0,200	1,007 (0,359)	<b>0,005</b>
	Социальная интеграция	0,055	0,184 (0,251)	0,465
	Удовлетворенность социальной поддержкой	0,013	0,112 (0,463)	0,809
	Вовлеченность	-0,191	-0,355 (0,859)	0,680
	Контроль	0,182	0,375 (0,845)	0,658
	Принятие риска	0,090	0,279 (0,864)	0,747
	Жизнестойкость	0,368	0,306 (0,833)	0,714

практическая помощь подростку, в том числе материальная, создают чувство уверенности в себе и желание доминировать в группе сверстников. Анализ предикторов СПА выявил, что наиболее частыми и значимыми для адаптации подростка являются: среди показателей жизнестойкости — вовлеченность и контроль, а среди показателей социальной поддержки — инструментальная поддержка и социальная интеграция. При этом жизнестойкость и вовлеченность как характеристики личности можно рассматривать в качестве внутреннего ресурса, а социальную поддержку подростка ближайшим окружением — в качестве внешнего ресурса СПА. В целом результаты регрессионного анализа подтвердили гипотезу о роли социальной поддержки и жизнестойкости в СПА подростков. Однако, как оказалось, в большей мере задействованы внешние, нежели внутренние ресурсы, поскольку в каждой из отдельных шкал СПА, за исключением интернальности, в качестве предикторов выступают показатели воспринимаемой социальной поддержки: инструментальная поддержка, социальная интеграция, удовлетворенность социальной поддержкой. Внутренние ресурсы выступают предикторами двух показателей СПА: адаптации (вовлеченность и контроль) и самопринятия (вовлеченность), что указывает на значимую роль активности личности и сохранения контроля над ситуацией в ее адаптации и самопринятии. Результаты исследования подчеркивают высокую значимость для успешной социальной адаптации подростков наличия внешней поддержки со стороны ближайшего окружения.



## Обсуждение результатов

Проведенное исследование выявило достаточно высокую долю подростков со сниженным уровнем СПА. При этом, вопреки устоявшемуся мнению, общий уровень СПА ниже у девушек, их также существенно больше в группе подростков с низким уровнем СПА. Анализ структурных особенностей СПА обнаружил, что по всем ее составляющим, за исключением самопринятия, оценки у юношей достоверно выше. Более высокий уровень СПА юношей можно, по-видимому, объяснить их внутренними ресурсами, в частности более высокими показателями общей жизнестойкости, а также контроля и принятия риска. Полученные данные согласуются с результатами исследований гендерных аспектов социально-психологической адаптации школьников (Компаниец, 2014) и отчасти могут являться результатом усвоения гендерного стереотипа мужественности, который требует от юношей активной позиции в обществе, принятия ответственности за свои действия. Данные о связи социально-психологической адаптации и жизнестойкости согласуются также с результатами исследования, проведенного на выборке одаренных подростков (Титова, Холодцева, 2017) и с результатами исследования, в котором показано, что низкий уровень жизнестойкости определяется отсутствием контроля над событиями и смелости в принятии решений в сложных ситуациях, в том числе травмирующих, в связи с чем автор делает вывод о том, что жизнестойкость является важным ресурсом для развития подростков и их социальной адаптации (Kuftyaka, 2015). В связи с этим можно упомянуть исследование, в котором наличие эмоциональной и инструментальной поддержки определяло более высокую толерантность к рискам новизны, неопределенности будущего как косвенного показателя жизнестойкости (Лифинцев и др., 2017). На взаимосвязь жизнестойкости с успешностью СПА указывают исследования, в которых показано, что повышение жизнестойкости в процессе реализации программы психологической поддержки снижает риски дезадаптации. В этих работах отмечено, что повышение жизнестойкости сопровождается ростом самооценки и воспринимаемой социальной поддержки за счет формирования навыков эмоциональной саморегуляции (Лазарева, Говендяева, 2021; Surzykiewicz et al., 2022). В работе А. Б. Холмогоровой с соавторами установлены обратные связи между алекситимией и показателями воспринимаемой социальной поддержки, то есть неумение или неспособность открыто выражать свои чувства является препятствием для восприятия и осознания социальной поддержки, исходящей от других (Холмогорова и др., 2014). Эта закономерность нашла подтверждение в результатах регрессионного анализа в настоящей работе, выявивших в качестве позитивных предикторов принятие других, удовлетворенность социальной поддержкой и социальную интеграцию. При этом у девушек и юношей с низким уровнем СПА обнаружены взаимосвязь контроля и вовлеченности с удовлетворенностью социальной поддержкой, что свидетельствует о том, что повышение уровня таких компонентов жизнестойкости, как контроль и вовлеченность, способствует привлечению внешних ресурсов и сопровождается ростом удовлетворенности социальной поддержкой. В нашем исследовании получены значимые различия между девушками и юношами в жизнестойкости, контроле, принятии риска, выявлены более высокие значения указанных показателей в группе юношей. Исходя из этих данных, можно говорить о более высоком уровне жизне-

стойкости юношей, им в большей степени присуще ощущение контроля над своей жизнью и принятие риска, что согласуется с результатами исследования Д. В. Лифинцева с соавт. (Лифинцев и др., 2017), а также с исследованиями, выявившими более высокую устойчивость юношей к стрессу, объясняющуюся преобладанием у них продуктивных копинг-стратегий. Как показало настоящее исследование, более высокие параметры СПА у юношей можно объяснить наличием внутреннего ресурса жизнестойкости. Рассматривая ресурсы СПА, мы видим, что как у юношей, так у девушек наличие и взаимодействие внутренних и внешних ресурсов могут способствовать успешной СПА, что согласуется с эволюционной моделью СПА, построенной на основе анализа базовых рисков развития (Ellis et al., 2012).

## **Выводы**

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. У подростков с высоким уровнем социально-психологической адаптации достоверно выше показатели жизнестойкости и воспринимаемой социальной поддержки.

2. Юношам свойственен более высокий уровень СПА в сочетании с более высокими показателями контроля, принятия риска и жизнестойкости; по параметрам социальной поддержки достоверных половых различий не обнаружено.

3. Жизнестойкость и социальная поддержка выступают в качестве внешнего и внутреннего ресурсов СПА. Однако степень их вовлеченности в СПА и их структура различаются в зависимости от пола и уровня СПА. У девушек в большей мере в структуру СПА вовлечены внутренние ресурсы (жизнестойкость и ее составляющие); у юношей в большей мере задействованы удовлетворенность социальной поддержкой и социальная интеграция.

4. При более высоком уровне СПА отмечается более высокий уровень интеграции внешних и внутренних ресурсов. При низком уровне СПА обнаружена дезинтеграция внешних и внутренних ресурсов, они не включены в структуру СПА.

5. Регрессионный анализ выявил, что в качестве внутренних ресурсов СПА наиболее часто выступают такие параметры жизнестойкости, как вовлеченность и контроль; в качестве внешних ресурсов — инструментальная поддержка и социальная интеграция.

## **Ограничения**

Ограничения исследования обусловлены количественным и половым составом выборки. Следует учесть и возможное косвенное влияние ситуации пандемии на показатели стрессовой напряженности и СПА.

## **Литература**

Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007. Т. 3. С. 23–25.

- Головей Л. А. (ред.). Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2016.
- Дикая Л. Г., Журавлев А. Л. (ред.). Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2007.
- Егорова Л. З. Воспитать стрессоустойчивую личность // Воспитание школьников. 2000. № 4. С. 3–12.
- Ершова И. А., Пермякова М. Е., Садкина Т. М. Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста // Педагогическое образование в России. 2019. № 4. С. 133–140.
- Зарецкий В. К., Смирнова Н. С., Зарецкий Ю. В., Евлашкина Н. М., Холмогорова А. Б. Три главные проблемы подростка с девиантным поведением. Почему возникают? Как помочь? М.: Форум, 2016.
- Иванова А. И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // Вестник университета (Государственный университет управления). 2014. № 9. С. 255–259.
- Компаниец В. И. Гендерные аспекты социально-психологической адаптации старшеклассников // Молодой ученый. 2014. № 1 (60). С. 631–636.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ. 2013. № 5. С. 184–188.
- Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Хазова С. А. Совладание с трудностями и жизненный стиль современника // Вестник Костромского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 1. С. 91–96.
- Лазарева Ю. В., Говендяева А. А. Особенности жизнестойкости и склонность к девиантному поведению в подростковом возрасте // ЦИТИСЭ (Центр инновационных технологий и социальной экспертизы). 2021. № 2 (28). С. 447–460.
- Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. 2002. № 1. С. 56–65.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Лифинцев Д. В., Серых А. Б., Лифинцева А. А. Толерантность к неопределенности в контексте социальной поддержки: гендерная специфика в юности // Национальный психологический журнал. 2017. № 2 (26). С. 98–105.
- Лифинцева А. А., Животягин Р. Р. Связь характеристик социальных сетей подростков с уровнем их психосоматического здоровья // Клиническая и специальная психология. 2012. Т. 1, № 2. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2012\\_n2/52619](https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2012_n2/52619) (дата обращения: 15.06.2023).
- Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 6. С. 19–22.
- Налчаджан А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы и стратегии). Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988.
- Сапоровская М. В., Крюкова Т. Л. Жизненный стиль современника в контексте совладания с трудностями // Вестник ОмГУ. Сер. Психология. 2017. № 4. С. 12–18.
- Титова О. И., Холодцева Е. Л. Жизнестойкость как фактор социально-психологической адаптации одаренных школьников // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2017. Т. 2, № 4 (8). С. 43–70.
- Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Петрова Г. А. Социальная поддержка как предмет нарушения у больных с расстройствами аффективного спектра // Социальная и клиническая психиатрия. 2003. № 2. С. 15–23.
- Холмогорова А. Б., Московская М. С., Шерягина Е. В. Алекситимия и способность к оказанию разных видов социальной поддержки // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22, № 4. С. 115–129.
- Bonanno G. A., Kennedy P., Galatzer-Levy I. R., Lude P., Elfström M. Trajectories of resilience, depression, and anxiety following spinal cord injury // Rehabilitation Psychology. 2012. Vol. 57, no. 3. P. 236–247. <https://doi.org/10.1037/a0029256>
- Bruce L. C., Heimberg R. G., Blanco C., Schneier F. R., Liebowitz M. R. Childhood maltreatment and social anxiety disorder: implications for symptom severity and response to pharmacotherapy // Depression Anxiety. 2012. Feb.; vol. 29 (2). P. 131–138. <https://doi.org/10.1002/da.20909>
- Ellis B. J., Dishion Th. J., Gray P., Hawley P. H., Volk A. A., Giudice M. del, Figueredo A. J., Griskevicius V., Jacobs W. J., James J., Wilson D. S. The evolutionary basis of risky adolescent behavior: Implications for science, policy, and practice // Developmental Psychology. 2012. Vol. 48, no. 3. P. 598–623.

- Kuftyaka E.* Resilience and adaptation of adolescents // *Health and Health Psychology*. 2015. Vol. 5. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. P. 59–63. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2015.07.7>
- Kurock R., Gruchel N., Bonanati S., Heike M.* Family Climate and Social Adaptation of Adolescents in Community Samples: A systematic review // *Adolescent Research Review*. 2022. Vol. 7. P. 551–563. <http://dx.doi.org/10.1007/s40894-022-00189-2>
- Lichner V., Lovasova S., Vaskova A.* Loneliness and its characteristics in adolescence // *Journal of Interdisciplinary Research*. 2018. Vol. 8, iss. 2. P. 152–158.
- Połomski P., Peplińska A., Lewandowska-Walter A., Borchet J.* Exploring resiliency and parentification in polish adolescents // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 21. P. 11454. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111454>
- Rutter M.* Resilience as a dynamic concept // *Developmental and Psychopathology*. 2012. Vol. 24, no. 2. P. 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Smetana J. G., Campione-Barr N., Metzger A.* Adolescent development in interpersonal and societal context // *Annual Review of Psychology*. 2006. Vol. 57. P. 255–284.
- Sommer G., Fydrich T.* Soziale Unterstützung. Diagnostik, Konzepte, F#SOZU // *Ges. für Verhaltenstherapy. Materiale*, no. 22. Tübingen, 1989.
- Surzykiewicz J., Skalski S. B., Solbut A., Rutkowski S., Konaszewski K.* Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 13. P. 8007. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>

Статья поступила в редакцию 15 июня 2023 г.;  
рекомендована в печать 24 августа 2023 г.

#### Контактная информация:

Головей Лариса Арсеньевна — д-р психол. наук, проф.; [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)  
Галашева Ольга Сергеевна — аспирант; [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)

### The role of social support and resilience in the socio-psychological adaptation of male and female adolescents\*

L. A. Golovey<sup>a</sup>, O. S. Galasheva

St. Petersburg State University,  
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

**For citation:** Golovey L. A., Galasheva O. S. The role of social support and resilience in the socio-psychological adaptation of male and female adolescents. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2023, vol. 13, issue 4, pp. 509–522. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.405> (In Russian)

The article discusses the role of social support and resilience in the socio-psychological adaptation (SPA) of adolescents. Adolescence is characterized by rapid psychophysiological development, restructuring of social relations, and special sensitivity to the factors and resources of the social environment. The changes taking place in all spheres of a teenager's life require the mobilization of the internal resources of the individual and the appeal to the resources of the external environment. One of the indicators of the success of the functioning of the individual and its adaptation to the social environment is SPA. Despite the presence of numerous studies on the problems of SPA, the issue of the ratio of internal and external resources of SPA

\* The study was supported by the Russian Science Foundation, grant no. 23-28-00999.

<sup>a</sup> Corresponding author.

remains insufficiently studied, the role of various components of resilience and social support in the adaptation process has not been determined, gender characteristics of the level and structure of protected areas and its resources have not been studied. The purpose of the work is to study the role of resilience and social support in the SPA of adolescents. Methods: C. Rogers and R. Dymond SPA diagnostic technique, S. Maddi “Resilience” questionnaire adapted by D. A. Leontiev, questionnaire of social support of G. Sommer and T. Fydrich (adapted by A. B. Kholmogorova and G. A. Petrova). The study involved 299 adolescents aged 13–17 years. Gender differences in the structure of SPA indicators were revealed. Boys have higher adaptation ( $p \leq 0.004$ ), acceptance of others ( $p \leq 0.000$ ), emotional comfort ( $p \leq 0.229$ ), internality ( $p \leq 0.046$ ), striving for dominance ( $p \leq 0.010$ ). Girls are characterized by a higher level of self-acceptance ( $p \leq 0.089$ ). Higher indicators of hardiness were found in young men. No gender differences in the parameters of social support were found. It has been shown that the relationship of SPA with resilience and social support differs in boys and girls, as well as in groups with different levels of SPA. A number of components of resilience and perceived social support play roles as predictors of SPA.

**Keywords:** socio-psychological adaptation, social support, resilience, adolescents, gender differences.

## References

- Bogomaz, S. A. (2007). Human resilience as a personal resource for coping with stress and achieving a high level of health. In *Materialy nauchno-prakticheskikh kongressov III Vserossiiskogo foruma “Zdorov’e natsii — osnova protsvetaniia Rossii”*, (vol. 3, part 1, pp. 24–27). Moscow, Moscow State University Press. (In Russian)
- Bonanno G. A., Kennedy P., Galatzer-Levy I. R., Lude P., Elfström M. (2012) Trajectories of resilience, depression, and anxiety following spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 57 (3), 236–247. <https://doi.org/10.1037/a0029256>
- Bruce L. C., Heimberg R. G., Blanco C., Schneier F. R., Liebowitz M. R. (2012). Childhood maltreatment and social anxiety disorder: implications for symptom severity and response to pharmacotherapy. *Depress Anxiety*, Feb., 29 (2), 131–138. <https://doi.org/10.1002/da.20909>
- Dikaia, L. G., Zhuravlev, A. L. (eds). (2007). *Psychology of adaptation and social environment: modern approaches, problems, prospects*. Moscow, Institut psikhologii RAN Press. (In Russian)
- Ellis, B. J., Dishion, Th. J., Gray, P., Hawley, P. H., Volk, A. A., Giudice del, M., Figueredo, A. J., Griskevicius, V., Jacobs, W. J., James, J., Wilson, D. S. (2012). The evolutionary basis of risky adolescent behavior: Implications for science, policy, and practice. *Developmental Psychology*, 48, 3, 598–623.
- Egorova, L. Z. (2000). Cultivate a resilient personality. *Education of schoolchildren*, 4, 3–12. (In Russian)
- Ershova, I. A., Permiakova, M. E., Sadkina, T. M. (2019). Relationship of resilience with self-esteem and coping strategies in adolescent boys and girls. *Pedagogical Education in Russia*, 4, 133–140. (In Russian)
- Golovei, L. A. (2016). *Development and Developmental Psychology*. Moscow, Iurait Publ., 2016. (In Russian)
- Ivanova, A. I. (2014). Socio-psychological adaptation: classification and mechanisms. *Bulletin of the State University of Management*, 9, 255–259. (In Russian)
- Kholmogorova, A. B., Garanian, N. G., Petrova, G. A. (2003). Social support as a subject of scientific study and its impairment in patients with affective spectrum disorders. *Social and Clinical Psychiatry*, 2, 15–23. (In Russian)
- Kholmogorova, A. B., Moskovskaia M. S., Sheriagina E. V. (2014). Alexithymia and the ability to provide various types of social support. *Counseling psychology and psychotherapy*, 22 (4), 115–129. (In Russian)
- Kompaniets, V. I. (2014). Gender aspects of socio-psychological adaptation of high school students. *Young scientist*, 1 (60), 631–636. (In Russian)
- Kriukova, T. L., Saporovskaia, M. V., Khazova, S. A. (2017). Coping with difficulties and the lifestyle of a contemporary. *Bulletin of the Kostroma State University. Ser. Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 1, 91–96. (In Russian)

- Kriukova, T.L. (2013). Psychology of coping behavior: Current state and psychological, sociocultural perspectives. *Bulletin of the Kostroma State University. Ser. Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 5, 184–188. (In Russian)
- Kuftyaka, E. (2015). Resilience and adaptation of adolescents. *Health and Health Psychology. Vol. 5. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (pp. 59–63). <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2015.07.7>
- Kurock, R., Gruchel, N., Bonanati, S., Heike, M. (2022). Family Climate and Social Adaptation of Adolescents in Community Samples: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 7, 551–563. <http://dx.doi.org/10.1007/s40894-022-00189-2>
- Lazareva, Yu. V., Govendiaeva, A. A. (2021). Features of resilience and propensity to deviant behavior in adolescence. *CITISE (Centre of Innovative Technologies and Social Expertise)*, 2 (28), 447–460. (In Russian)
- Leont'ev D. A. (2002). Personal in personality: personal potential as the basis of self-determination. *Scientific Notes of the Department of General Psychology of Moscow State University. M. V. Lomonosov*, 1, 56–65. (In Russian)
- Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. (2006). *Resilience test*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Lichner, V., Lovasova, S., Vaskova, A. (2018). Loneliness and its characteristics in adolescence. *Journal of Interdisciplinary Research*, 8, 2, 152–158.
- Lifintsev, D. V., Serykh, A. B., Lifintseva, A. A. (2017). Uncertainty tolerance in the context of social support: gender specificity in youth. *National Psychological Journal*, 2 (26), 98–105. (In Russian)
- Lifintseva, A. A., Zhivotiagin, R. R. (2012). Relationship between the characteristics of social networks of adolescents and their level of psychosomatic health. *Clinical and Special Psychology*, 1 (2). (In Russian)
- Loginova, M. V. (2009). Resilience as an internal key resource of the individual. *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 6, 19–22. (In Russian)
- Nalchadzhani A. A. (1988). Socio-psychological adaptation of personality (forms and strategies). Erevan, AN ArmSSR Press. (In Russian)
- Połomski, P., Peplińska, A., Lewandowska-Walter, A., Borchet, J. (2021) Exploring resiliency and parentification in Polish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (21), 11454. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111454>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Developmental and Psychopathology*, 24 (2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Saporovskaia, M. V., Kriukova, T.L. (2017). The lifestyle of a contemporary in the context of coping with difficulties. *Herald of Omsk University*, 4, 12–18. (In Russian)
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal context. *Annual Review of Psychology*, vol. 57, 255–284.
- Sommer, G., Fydrich, T. (1989). Soziale Unterstützung. Diagnostik, Kozepte, F#SOZU. *Ges. für Verhaltenstherapie. Materiale no. 22*. Tübingen, 1989.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Solbut, A., Rutkowski, S., Konaszewski, K. (2022) Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (13), 8007. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>
- Titova, O. I., Kholodtseva, E. L. (2017). Hardiness as a factor of socio-psychological adaptation of gifted schoolchildren. *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Social and economic psychology*, 2, 4 (8), 43–70. (In Russian)
- Zaretskii, V. K., Smirnova, N. S., Zaretskii, Yu. V., Evlashkina, N. M., Kholmogorova, A. B. (2016). *Three main problems of a teenager with deviant behavior. Why do they arise? How to help?* Moscow, Forum Publ. (In Russian)

Received: June 15, 2023

Accepted: August 24, 2023

#### Authors' information:

Larisa A. Golovey — Dr. Sci. in Psychology, Professor; [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)

Olga S. Galasheva — Postgraduate Student; [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)