САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Программа «Азбука счастливой семьи»: подробные результаты исследования

Еселевич Анна Павловна, научный сотрудник АНО «Азбука семьи»

Машкова Диана Владимировна, к. филол. н., АНО «Азбука семьи»

Аникина Варвара Олеговна, к. психол. н., доцент СПбГУ

azbukasemi.ru

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Программа «Азбука счастливой семьи»

Цель: профилактика семейного неблагополучия

Для кого: родные мамы и папы

Формат: очные групповые занятия 1–2 раза в неделю

Содержание: 30 уроков в 5 разделах – семейная система, привязанность, детская травма, трудное поведение, подростковый возраст

Длительность: 16–32 недели (4–8 месяцев)

Ведут: сертифицированные психологи; у каждого родителя – книга-тренажер

Статус: одобрена Центром экспертиз СПбГУ, входит в реестр практик «Смартека»

39
регионов России

184
школы родителей

573
психолога подготовлены как ведущие групп

5 685
родителей прошли программу с 2020 года

Цели и гипотезы исследования

Цели

Этап 1 – первый замер: изучить эмоциональное состояние детей 4–17 лет в связи с эмоциональным состоянием и родительскими компетенциями их матерей

Этап 2 – два замера: сравнить показатели детей и матерей до и после программы «Азбука счастливой семьи»

Гипотезы

1. Эмоциональное состояние детей связано с эмоциональным состоянием матерей
2. Эмоциональное состояние детей связано с родительскими компетенциями матерей
3. После программы у матерей улучшается эмоциональное состояние и детско-родительское взаимодействие
4. После программы у детей снижается тревожность
5. После программы матери реже используют директивные, оценочные и карательные реакции

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Как проходило исследование

46
мам

68
детей от 4 до 17 лет

11
регионов России

Замер 1
в первые 3 недели занятий

→

Программа
16–32 недели

→

Замер 2
после окончания курса

Что измеряли

- Самочувствие мамы
- Как мама реагирует на поведение ребенка
- Эмоциональный контакт мамы и ребенка
- Что мама скажет ребенку в трудной ситуации
- Тревожность ребенка

Оба замера прошли: 37 мам (самочувствие), 33 мамы о 48 детях (реакции и контакт с ребенком), 43 ребенка 7–17 лет (тревожность). Ответы на ситуации кодировались «вслепую» – без информации о том, до или после программы они даны.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

География исследования: 11 регионов

Число детей, участвовавших в первом замере (всего 68)



11

ведущих-психологов школ родителей «Азбука семьи» провели обследование

2024–2025

первый замер в начале курса, второй – после его окончания (через 16–32 недели)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Участники исследования

46

мам, возраст 39,0 ± 5,0 года

68

детей 4–17 лет: 16 дошкольников, 40 детей 7–12 лет, 12 подростков

11

регионов России

Семьи

69,6% мам в зарегистрированном браке

60,9% семей воспитывают двоих детей

26,1% мам не работают, занимаются домом и детьми

53% детей – мальчики

Критерии отбора

Первый ребенок родился, когда маме было 19–39 лет

Семья родная для всех детей

Исключение – переживание острого горя

Добровольное участие и информированное согласие

Повторный замер

Опросник Ахенбаха и самооценки – 37 мам

Реакции и ОДРЭВ – 48 детей (от 33 мам)

Незаконченные ситуации – 44 ребенка

Тревожность – 34 ребенка 7–12 лет и 9 подростков

Описание выборки по очищенной базе (одна строка на ребенка, данные матери учтены один раз). В ВКР на первом этапе указано 47 матерей.

Методики исследования

Кто	Что изучали	Методика
Дети 4–6 лет	Эмоциональное состояние, тревожность	«Паровозик» (С.В. Велиева); тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен
Дети 7–12 лет	Эмоциональное состояние, тревожность	«Паровозик»; шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М. Прихожан)
Подростки 13–17 лет	Эмоциональное состояние, тревожность	«Паровозик»; шкала личностной тревожности А.М. Прихожан
Мамы	Эмоциональное состояние и адаптация	Опросник для взрослых ASEBA ASR (Т. Ахенбах, адаптация Е.Р. Слободской)
Мамы	Самочувствие, стресс, ресурсы, отношения	Социально-демографическая анкета, шкалы самооценки 0–100
Мамы	Эмоциональное взаимодействие с ребенком	Опросник ОДРЭВ (Е.И. Захарова), 11 шкал
Мамы	Родительские компетенции	Методика незаконченных ситуаций (Н.Д. Михеева), 20 ситуаций
Мамы	Способы реагирования на поведение ребенка	Анкета частоты 18 реакций (по «барьерам общения» Т. Гордона)

Детей обследовали психологи – ведущие групп; матери заполняли онлайн-формы. На втором этапе ответы методики незаконченных ситуаций обоих замеров (2380 реплик) обезличены, перемешаны и закодированы «вслепую».

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Как анализировали данные

Этап 1: связи

Корреляционный анализ связей между состоянием детей, состоянием матерей и их родительскими компетенциями

Факторный анализ с вращением – отдельно в каждой возрастной группе (4–6, 7–12, 13–17 лет)

Обработка в SPSS; значимые связи $p < 0,05$ (*) и $p < 0,01$ (**)

Этап 2: ДО и ПОСЛЕ

Односторонний критерий Вилкоксона для связанных выборок: гипотезы направленные

Поправка Холма на множественные сравнения внутри каждой методики

Размер эффекта dz: 0,2 – малый, 0,5 – средний, 0,8 – большой

Проверка: парный t-критерий и расчет с усреднением по матери

Как читать результаты

Звездочки (*, **, ***) – изменение значимо с поправкой Холма

† – значимо только без поправки

Доли и число людей показывают, у скольких участников показатель изменился

Контрольной группы нет: корректно говорить «после программы отмечено», а не «программа вызвала»

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Этап 1. Состояние детей и матерей в начале курса

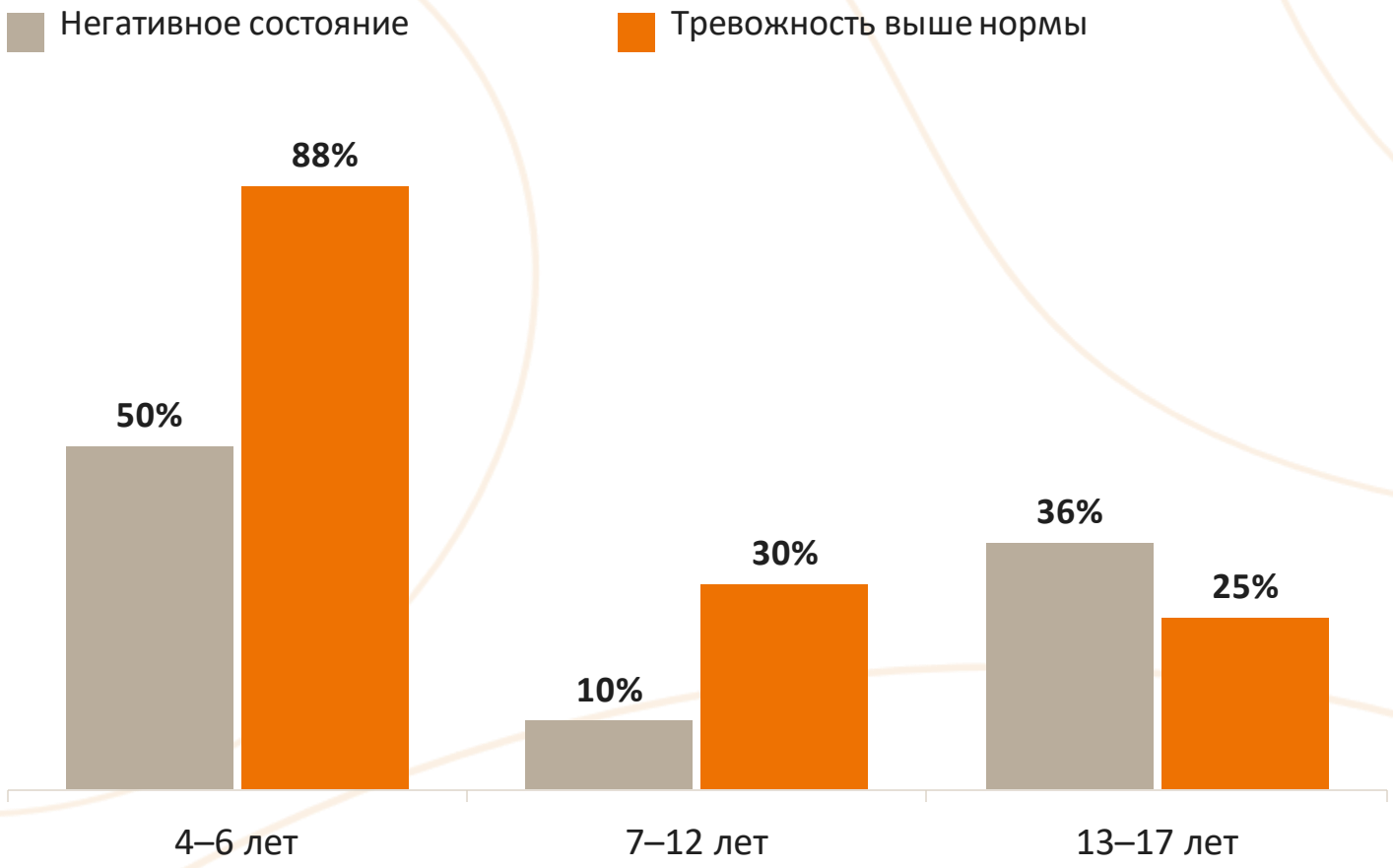
Описательные данные, корреляционный и факторный анализ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Этап 1: эмоциональное состояние детей в начале курса

Доля детей, % (в скобках – число детей)



Что видно

Дошкольники: у 8 из 16 – негативное состояние, у 14 из 16 – средняя или высокая тревожность (Амен–Дорки)

7–12 лет: у 4 из 40 – негативное состояние высокой степени; повышенная тревожность у 12 из 40 (CMAS)

Подростки: у 4 из 11 – негативное состояние средней степени; несколько повышенная тревожность у 3 из 12

Методики не всегда совпадают: у дошкольников «Паровозик» показывает благополучие чаще, чем тест тревожности

Тревожность выше нормы: 4–6 лет – средний и высокий уровень (Амен–Дорки), 7–12 лет – CMAS, 13–17 лет – шкала А.М. Прихожан. ВКР А.П. Еселевич (2025), первый замер.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Этап 1: эмоциональное состояние матерей в начале курса

Опросник Т. Ахенбаха: доля матерей в зоне риска или на клиническом уровне, %

Шкала	Мамы детей 4–6 лет	Мамы детей 7–12 лет	Мамы подростков
Адаптация в отношениях с партнером	44	45	58
Замкнутость	44	33	25
Тревожность / депрессивность	25	25	42
Проблемы мышления	44	33	33
Проблемы внимания	31	35	58
Агрессивность	31	20	42
Нарушение правил (делинквентность)	25	25	58
Депрессивные проблемы (DSM)	19	23	25
Избегающие проблемы (DSM)	19	30	25
Употребление алкоголя	25	18	25

Доли – сумма зоны риска и клинического уровня по таблице 8 ВКР (n = 16, 40 и 12 пар «мама – ребенок»).

Главное

В среднем показатели в пределах нормы, но почти по каждой шкале есть мамы в зоне риска

Около четверти мам в каждой группе – на клиническом уровне по адаптации с партнером

Мамы подростков – наиболее уязвимая группа: чаще трудности внимания, нарушения правил, тревожность

89,7% мам в детстве сталкивались с наказаниями; считают наказание нужным 31% мам дошкольников, 35% – детей 7–12 лет, 50% – подростков

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Этап 1: самочувствие, стресс и взаимодействие с ребенком

Самооценка мам (0–100)

Выше всего мамы дошкольников и детей 7–12 лет оценивают отношения с ребенком (84,7 и 71,1)

Ниже всего – материальное положение (52,5 и 60,9) и собственное эмоциональное состояние (56,3 и 60,9)

Мамы подростков ниже всего оценивают отношения с ребенком (54,3) и помощь супруга (51,0)

Стресс и ресурсы

Главные источники стресса: усталость (53–61 балл) и финансовое положение семьи (45–61)

Меньше всего тревожат изменение круга общения и отъезд близких

Главные ресурсы: маленькие удовольствия для себя и общение с близкими (68–75 баллов)

Взаимодействие с ребенком (ОДРЭВ)

Во всех группах высокое безусловное принятие ребенка

Мамы дошкольников: труднее всего сопереживание

Мамы детей 7–12 лет: ниже критического – позитивный фон общения и умение влиять на состояние ребенка

Мамы подростков: трудности с восприятием состояния ребенка, телесным контактом и влиянием на его состояние

По данным ВКР А.П. Еселевич (2025), первый замер; средние значения по возрастным группам.

Связи: состояние ребенка и состояние мамы

Корреляционный анализ, первый замер; r – коэффициент корреляции

Дети 4–6 лет

Негативное состояние ребенка выше, когда у мамы:

- выше тревожность / депрессивность **r = 0,53***
- хуже адаптация с партнером **r = –0,66**** и на работе **r = –0,63****
- ниже оценка отношений в семье **r = –0,57*** и с ребенком **r = –0,54***
- меньше удовлетворенность помощью супруга **r = –0,69****

Дети 7–12 лет

Негативное состояние ребенка связано с проблемами мышления у мамы **r = 0,37***

Неожиданно: чем сильнее мама тревожится о внешних обстоятельствах, тем благополучнее ребенок:

- экономика **r = –0,39***, политика **r = –0,33***
- здоровье близких **r = –0,33***, финансы **r = –0,35***

Подростки 13–17 лет

Негативное состояние подростка выше, когда у мамы:

- тревожность / депрессивность **r = 0,62****, агрессивность **r = 0,66****
- хуже отношения в семье **r = –0,78****

Общая тревожность подростка связана с назойливостью **r = 0,72**** и нарушением правил у мамы **r = 0,60***

* p < 0,05; ** p < 0,01. Группы малочисленны (16, 40 и 12 пар), поэтому связи – ориентир, а не окончательный вывод. ВКР А.П. Еселевич (2025).

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Связи: тревожность ребенка и то, как мама с ним общается

Корреляции тревожности детей с родительскими компетенциями и способами реагирования матерей

Дети 4–6 лет

Тревожность ребенка связана с критикой со стороны мамы **r = –0,55***

Чем тревожнее ребенок, тем реже мама его критикует: возможно, с тревожными детьми мамы ведут себя бережнее

Дети 7–12 лет

Тревожность ниже, когда мама умеет конструктивно оценить действия ребенка **r = –0,35***

Когда мама замечает и называет хорошее в поступке ребенка, ребенок тревожится меньше

Подростки 13–17 лет

Школьная тревожность выше при:

- угрозах **r = 0,58***, обиде на ребенка **r = 0,59***
- игнорировании **r = 0,63***

Межличностная тревожность ниже, когда мама безоценочно описывает действия подростка **r = –0,68***

Общая тревожность выше при общении через подарки **r = 0,63***

* $p < 0,05$. ВКР А.П. Еселевич (2025); Еселевич, Машкова, Оськина, 2025.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Связи: самочувствие мамы и ее родительские навыки

ОДРЭВ – качество эмоционального взаимодействия мамы с ребенком

Мамы дошкольников

Чем теплее эмоциональное взаимодействие, тем реже:

• физические наказания **r = –0,78****

• угрозы **r = –0,77****, нотации **r = –0,58***

Взаимодействие связано с умением обозначать границы **r = 0,80****

Употребление алкоголя – с более слабым взаимодействием **r = –0,73****

Мамы детей 7–12 лет

Взаимодействие хуже, когда у мамы выше:

• тревожность / депрессивность **r = –0,65****

• агрессивность **r = –0,57****, замкнутость **r = –0,55****

Теплое взаимодействие – реже угрозы **r = –0,64****, насмешки **r = –0,54****, критика **r = –0,52****

и чаще похвала **r = 0,55****

Мамы подростков

Взаимодействие связано с похвалой **r = 0,72**** и утешением **r = 0,72****

и с тем, насколько мама опирается на общение с близкими как ресурс **r = 0,66***

Во всех группах оценка отношений с ребенком связана с качеством взаимодействия (r = 0,60–0,65)

* p < 0,05; ** p < 0,01. ВКР А.П. Еселевич (2025).

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Связи: что поддерживает самочувствие мамы

Корреляции эмоционального состояния матерей с условиями жизни и ресурсами

Мамы дошкольников

Эмоциональное состояние выше при хороших отношениях с супругом **r = 0,73****

Поддержка друзей – ниже тревожность / депрессивность **r = –0,73****

Социальная активность – ниже депрессивные проблемы **r = –0,65****

Мамы детей 7–12 лет

Состояние лучше при удовлетворенности материальным положением **r = 0,62**** и помощью других **r = 0,61****

Хорошая атмосфера в семье – ниже тревожность / депрессивность **r = –0,78****

Усталость – выше депрессивные проблемы **r = 0,65****

Социальная активность – ниже тревожность / депрессивность **r = –0,61****

Мамы подростков

Состояние связано с удовлетворенностью работой **r = 0,90**** и материальным положением **r = 0,79****

«Маленькие удовольствия для себя» – реже нарушения правил **r = –0,81**** и признаки СДВГ **r = –0,75****

* p < 0,05; ** p < 0,01. ВКР А.П. Еселевич (2025).

Факторный анализ: какие сочетания показателей встречаются

Факторный анализ с вращением отдельно в каждой возрастной группе, первый замер

4–6 лет

4 фактора, 64,3% дисперсии

1. Эмоциональное неблагополучие матери

2. **Удовлетворенность отношениями в семье, трудности с границами и высокая тревожность ребенка**

3. **Замкнутость матери, развитые родительские навыки и низкая тревожность ребенка**

4. Дезадаптация матери, «уход в работу»

7–12 лет

4 фактора, 50,3% дисперсии

1. Эмоциональное неблагополучие матери

2. **Родительские компетенции матери и низкая тревожность ребенка**

3. **Стресс матери и низкая тревожность ребенка**

4. Мамы, сфокусированные на детях и неудовлетворенные отношениями

13–17 лет

3 фактора, 77,3% дисперсии

1. Неблагоприятное состояние мамы и подростка, проблемы родительских компетенций

2. **Благополучная мама, трудности с безоценочным описанием и высокая тревожность подростка**

3. Хорошие отношения с партнером и развитые родительские компетенции

Общий вывод: низкая тревожность детей связана с развитыми родительскими компетенциями матери, а ее эмоциональное состояние может быть как благополучным, так и неблагоприятным.

Факторы в группе 4–6 лет

4 фактора, 64,3% дисперсии; в скобках – факторные веса ключевых показателей

1 **Эмоциональное неблагополучие матери**
тревожность / депрессивность 0,88, депрессивные проблемы 0,78, агрессивность 0,77; взаимодействие с ребенком –0,71, поддержка друзей –0,70

2 **Удовлетворенность отношениями в семье, трудности с границами и высокая тревожность ребенка**
помощь супруга 0,77, адаптация с партнером 0,74; указание границ –0,49; тревожность ребенка 0,60

3 **Замкнутость матери, развитые родительские навыки и низкая тревожность ребенка**
замкнутость 0,59, общий показатель компетенций 0,53; тревожность ребенка –0,61

4 **Дезадаптация матери, «уход в работу»**
общественная деятельность 0,76, соматические проблемы 0,66; часы в детском саду 0,57

Группы малочисленны (16, 40 и 12 пар), а показателей много, поэтому факторная структура носит поисковый характер. ВКР А.П. Еселевич (2025).

Факторы в группе 7–12 лет

4 фактора, 50,3% дисперсии; в скобках – факторные веса ключевых показателей

1

Эмоциональное неблагополучие матери

тревожность / депрессивность 0,93, депрессивные проблемы 0,92; взаимодействие с ребенком –0,81, эмоциональное состояние –0,80

2

Родительские компетенции матери и низкая тревожность ребенка

общий показатель компетенций 0,86, все 5 компонентов 0,57–0,76; тревожность ребенка (CMAS) –0,72

3

Стресс матери и низкая тревожность ребенка

стресс о здоровье близких 0,72, о финансах 0,53; негативное состояние ребенка –0,63

4

Мамы, сфокусированные на детях и неудовлетворенные отношениями

отношения с супругом –0,87, адаптация с партнером –0,81; число детей 0,79

Группы малочисленны (16, 40 и 12 пар), а показателей много, поэтому факторная структура носит поисковый характер. ВКР А.П. Еселевич (2025).

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Факторы в группе 13–17 лет

3 фактора, 77,3% дисперсии; в скобках – факторные веса ключевых показателей

1

Неблагоприятное состояние мамы и подростка, проблемы родительских компетенций

отношения с родителями –0,94, замкнутость 0,88; взаимодействие с ребенком –0,82; негативное состояние подростка 0,91, общая тревожность 0,85

2

Благополучная мама, трудности с безоценочным описанием и высокая тревожность подростка

усталость –0,86, физическое состояние 0,83; описание действий ребенка –0,79; межличностная тревожность 0,75

3

Хорошие отношения с партнером и развитые родительские компетенции

общий показатель компетенций 0,92, адаптация с партнером 0,77; возраст поступления в сад –0,78

Группы малочисленны (16, 40 и 12 пар), а показателей много, поэтому факторная структура носит поисковый характер. ВКР А.П. Еселевич (2025).

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Этап 2. Сравнение ДО и ПОСЛЕ программы

Все шкалы, значимость с поправкой Холма, размеры эффекта

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Самочувствие мам: опросник Т. Ахенбаха

Доля мам в зоне риска или выше (Т ≥ 65), % (n = 37)



У скольких мам показатель снизился

Агрессивность* – **24 из 37 (65%)**

Проблемы мышления** – **24 (65%)**

Проблемы внимания* – **23 (62%)**

Тревожность, подавленность* – **22 (59%)**

Адаптация в семье*

улучшилась у **22 из 37 мам (59%)**

с друзьями, партнером и на работе – без значимых изменений

Хотя бы одна шкала проблем в зоне риска была у 31 из 37 мам до программы (84%) и у 21 (57%) после. Замкнутость, избегание и употребление алкоголя и табака значимо не изменились.
* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001 – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

Опросник Т. Ахенбаха: все шкалы (1/2)

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	
Адаптация: друзья	37	42,3	44,3	0,24	0,178	
Адаптация: партнёр/супруг	37	39,6	41,1	0,18	0,178	
Адаптация: семья	37	47,2	49,4	0,33	0,033	*
Адаптация: работа	37	44,7	45,8	0,09	0,214	
Синдром: Тревожность/депрессивность	37	60,8	57,4	–0,58	0,011	*
Синдром: Замкнутость	37	59,0	57,4	–0,32	0,250	
Синдром: Соматические жалобы	37	57,6	56,2	–0,32	0,198	†
Синдром: Проблемы мышления	37	61,6	57,7	–0,53	0,009	**
Синдром: Проблемы внимания	37	59,1	56,9	–0,47	0,022	*

Т-баллы, n = 37 мам. Для шкал адаптации ожидался рост, для шкал проблем – снижение. Выделены изменения, значимые с поправкой Холма; «обратное» – изменение в противоположную ожидаемой сторону.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

Опросник Т. Ахенбаха: все шкалы (2/2)

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	
Синдром: Агрессивность	37	59,9	56,6	–0,59	0,012	*
Синдром: Нарушение правил (делинквентность)	37	59,2	56,4	–0,40	0,067	†
Синдром: Назойливость	37	55,5	54,5	–0,20	0,199	†
DSM: Депрессивные проблемы	37	59,8	56,2	–0,52	0,047	*
DSM: Тревожные проблемы	37	56,5	54,1	–0,48	0,047	*
DSM: Соматические проблемы	37	57,1	56,3	–0,17	0,250	
DSM: Избегающие проблемы	37	59,1	58,2	–0,19	0,250	
DSM: СДВГ	37	57,6	55,3	–0,50	0,019	*
DSM: Антисоциальные проблемы	37	59,1	55,6	–0,58	0,012	*

Т-баллы, n = 37 мам. Для шкал адаптации ожидался рост, для шкал проблем – снижение. Выделены изменения, значимые с поправкой Холма; «обратное» – изменение в противоположную ожидаемой сторону.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Самооценка мам: эмоции, стресс и ресурсы

Доля мам, которые оценивают себя на 70 и выше из 100, %



14 → 9 мам

с высоким уровнем стресса; общий стресс* снизился у 24 из 37 (65%)

21 из 37

мам стали больше опираться на новые домашние занятия как ресурс†

Не изменились: усталость, стресс из-за здоровья и финансов. Медицинские вопросы стали беспокоить больше (высокий уровень у 2 → 7 мам)

Субъективные шкалы самооценки от 0 до 100, n = 37 мам (отношения с супругом – 30 мам в паре, поддержка специалистов – 33 обращавшихся). Звездочки относятся к изменению среднего балла.

* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001 – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Самооценка мам: отношения и состояние

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	
Удовлетворённость профессиональной деятельностью	37	65,3	72,0	0,34	0,174	†
Удовлетворённость материальным положением	37	58,7	64,0	0,20	0,192	
Отношения с супругом	30	67,3	75,9	0,41	0,148	†
Эмоциональная атмосфера в семье	37	72,0	82,0	0,55	0,020	*
Отношения с родителями	37	73,7	78,7	0,30	0,148	†
Поддержка друзей	36	66,2	69,7	0,15	0,470	
Поддержка специалистов	33	63,6	81,2	0,54	0,020	*
Удовлетворённость помощью супруга	30	70,0	76,8	0,34	0,174	†
Удовлетворённость помощью других	37	56,2	64,0	0,31	0,174	†
Физическое состояние	37	68,7	76,6	0,45	0,020	*
Частота усталости	37	54,0	55,7	0,08	0,650	обратное
Эмоциональное состояние	37	60,7	73,1	0,54	0,020	*
Общий уровень стресса	37	56,0	42,6	–0,53	0,026	*

Шкалы 0–100. Для «Частоты усталости» и «Общего уровня стресса» ожидалось снижение. Выделены изменения, значимые с поправкой Холма; «обратное» – изменение в противоположную ожидаемой сторону.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

Самооценка мам: источники стресса и ресурсы (1/2)

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	
Стресс: своё здоровье	37	47,1	55,2	0,11	1,000	обратное
Стресс: здоровье ребёнка	37	45,0	42,4	–0,09	1,000	
Стресс: здоровье близких	37	48,1	44,5	–0,10	1,000	
Стресс: финансы	37	59,3	54,5	–0,21	0,846	
Стресс: доступность товаров и услуг	37	36,1	32,7	–0,11	1,000	
Стресс: медицина	37	29,1	37,8	0,34	1,000	обратное
Стресс: политическая обстановка	37	52,7	44,0	–0,30	0,533	†
Стресс: конфликты в семье	37	26,2	23,8	–0,08	1,000	
Стресс: изменения соц. круга	37	9,32	9,73	0,02	1,000	обратное

Шкалы 0–100. Для стресса ожидалось снижение, для ресурсов – рост. Выделены изменения, значимые с поправкой Холма; «обратное» – изменение в противоположную ожидаемой сторону.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

Самооценка мам: источники стресса и ресурсы (2/2)

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	
Стресс: отъезд близких	37	8,65	7,00	–0,08	1,000	
Стресс: новостная информация	37	29,9	22,8	–0,29	0,533	
Ресурс: то, что доставляет удовольствие	36	71,7	76,6	0,21	0,553	
Ресурс: общение с близкими	37	74,9	75,9	0,04	1,000	
Ресурс: новая домашняя деятельность	37	40,3	52,4	0,30	0,169	†
Ресурс: платная деятельность	36	22,9	14,3	–0,25	1,000	обратное
Ресурс: социальная активность	37	20,9	23,2	0,10	1,000	
Ресурс: общественная деятельность	37	17,3	16,4	–0,03	1,000	обратное
Ресурс: иное	34	26,9	21,8	–0,11	1,000	обратное

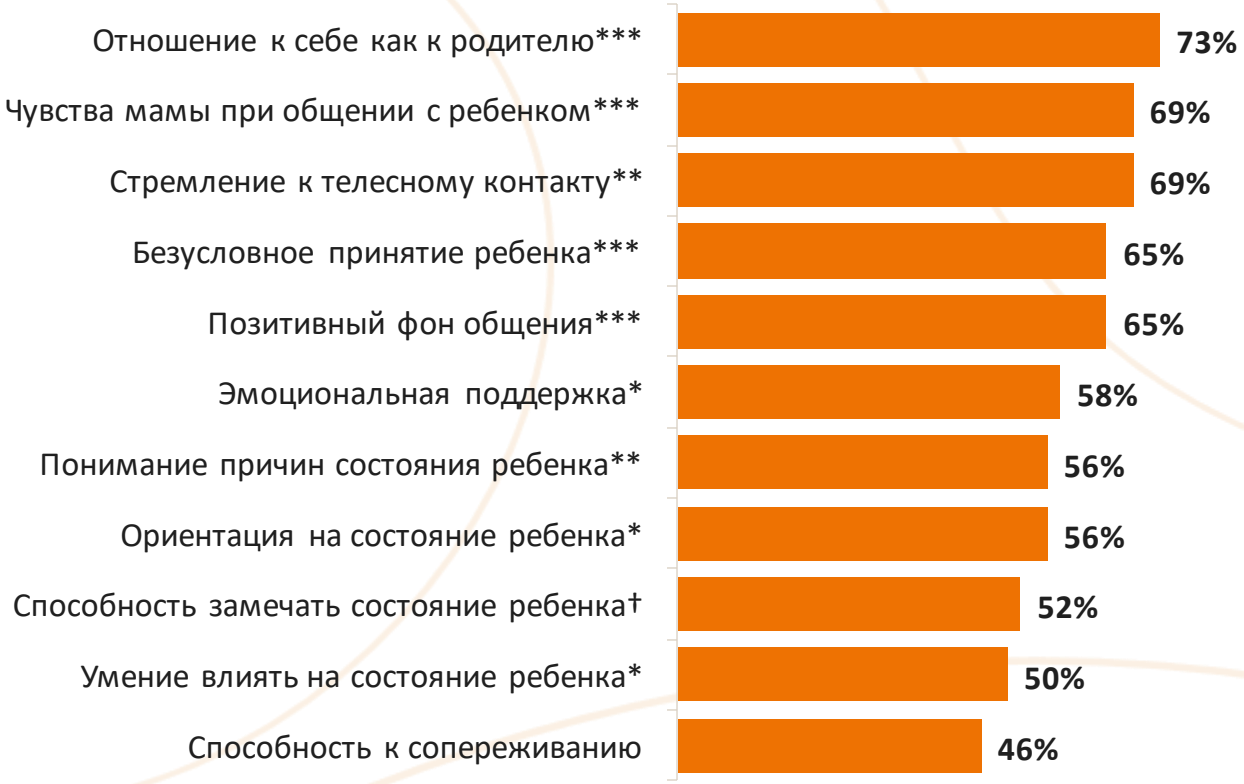
Шкалы 0–100. Для стресса ожидалось снижение, для ресурсов – рост. Выделены изменения, значимые с поправкой Холма; «обратное» – изменение в противоположную ожидаемой сторону.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Эмоциональный контакт с ребенком стал теплее

ОДРЭВ: доля пар «мама – ребенок», где показатель вырос, % (n = 48)



Что мама скажет ребенку в трудной ситуации

20 ситуаций, ответы кодировались «вслепую»

Общий балл не изменился: мамы и раньше знали «правильные» ответы

Чаще говорят о своих чувствах†: 1,0 → 1,6 ситуации из 20

Реже ставят рамки и запреты: 9,2 → 8,0 ситуации из 20 (без значимости)

Меняется не знание «как надо», а то, как мама ведет себя каждый день

9 из 11 шкал изменились значимо. Оценка отношений с ребенком***: 70 → 82 из 100

Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия Е.И. Захаровой (11 шкал); методика незаконченных ситуаций Н.Д. Михеевой (n = 44).
* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001 – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

ОДРЭВ Е.И. Захаровой: все 11 шкал

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	p по матерям	
Способность воспринимать состояние ребёнка	48	3,81	3,96	0,27	0,066	0,083	†
Понимание причин состояния	48	3,40	3,71	0,47	0,009	0,004	**
Способность к сопереживанию	48	3,10	3,14	0,08	0,329	0,194	
Чувства матери во взаимодействии с ребёнком	48	3,85	4,16	0,61	< 0,001	< 0,001	***
Безусловное принятие	48	3,91	4,27	0,60	< 0,001	< 0,001	***
Отношение к себе как к родителю	48	3,41	3,89	0,73	< 0,001	< 0,001	***
Преобладающий эмоциональный фон взаимодействия	48	2,84	3,16	0,62	< 0,001	< 0,001	***
Стремление к телесному контакту	48	3,62	3,86	0,52	0,006	0,002	**
Оказание эмоциональной поддержки	48	3,67	3,90	0,44	0,032	0,024	*
Ориентация на состояние ребёнка	48	2,87	3,06	0,35	0,032	0,009	*
Умение воздействовать на состояние ребёнка	48	3,00	3,25	0,41	0,032	0,002	*

n = 48 пар «мама – ребенок» от 33 мам; «p по матерям» – проверка с усреднением по матери. Выделены изменения, значимые с поправкой Холма; «обратное» – изменение в противоположную ожидаемой сторону.

* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001 – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

Незаконченные ситуации Н.Д. Михеевой: все компоненты

Компонент	n	До, M (SD)	После, M (SD)	dz	p	p (Холм)	
Описание действий ребёнка	44	0,98 (1,00)	1,14 (1,19)	0,11	0,229	0,937	
Оценка, похвала	44	2,77 (1,60)	2,79 (1,50)	0,01	0,609	1,000	
Выражение своих чувств	44	1,00 (1,12)	1,59 (1,53)	0,38	0,010	0,060	†
Указание границ	44	9,21 (3,24)	8,02 (2,79)	–0,40	0,989	1,000	обратное
Предложение изменить активность	44	7,50 (3,44)	7,93 (3,50)	0,16	0,187	0,937	
Общий показатель (сумма)	44	21,45 (5,49)	21,48 (5,84)	0,00	0,676	1,000	

Как понимать

Ответы обоих замеров (2380 реплик) обезличены, перемешаны и закодированы без информации об этапе и участнике

Общий балл не изменился: умение сформулировать «правильную» реплику у мам было и до курса

Сдвиг: больше высказываний о своих чувствах (тенденция), меньше указаний на границы

Гипотеза – рост всех компонентов; «обратное» – изменение в противоположную сторону.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Мамы реже используют нотации, приказы и угрозы

Как часто мама так реагирует: доля пар «мама – ребенок», где это бывает часто, %



42% → 17%

пар, где бывают физические наказания†

13 → 5 мам

из 33 считают наказание нужной частью воспитания**

88% → 92%

похвала осталась частой (без значимых изменений)

33 мамы ответили о 48 детях. Частота: от 0 («никогда») до 4 («каждый день»); «часто» – 3–4 балла. Вежливая просьба, утешение и похвала были частыми и до программы и такими остались.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

Способы реагирования на поведение ребенка: все реакции (1/2)

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	p по матерям	
Оценка отношений с ребёнком (0–100)	48	70,1	82,4	0,58	< 0,001	< 0,001	***
Считает наказание частью воспитания (доля «да»)	48	0,35	0,10	–0,52	0,009	0,009	**
Приказ, команда	48	2,58	1,58	–0,74	< 0,001	0,004	***
Вежливая просьба	48	3,69	3,75	0,13	1,000	0,451	
Уговоры	48	2,90	2,38	–0,54	0,006	0,001	**
Угрозы	48	1,67	0,88	–0,58	0,002	< 0,001	**
Предупреждения	48	2,65	2,08	–0,56	0,005	0,003	**
Советы, готовые решения	48	2,58	2,23	–0,29	0,260	0,033	†
Нотации, поучения	48	2,10	1,17	–0,96	< 0,001	< 0,001	***
Критика	48	1,52	0,85	–0,57	0,004	0,012	**

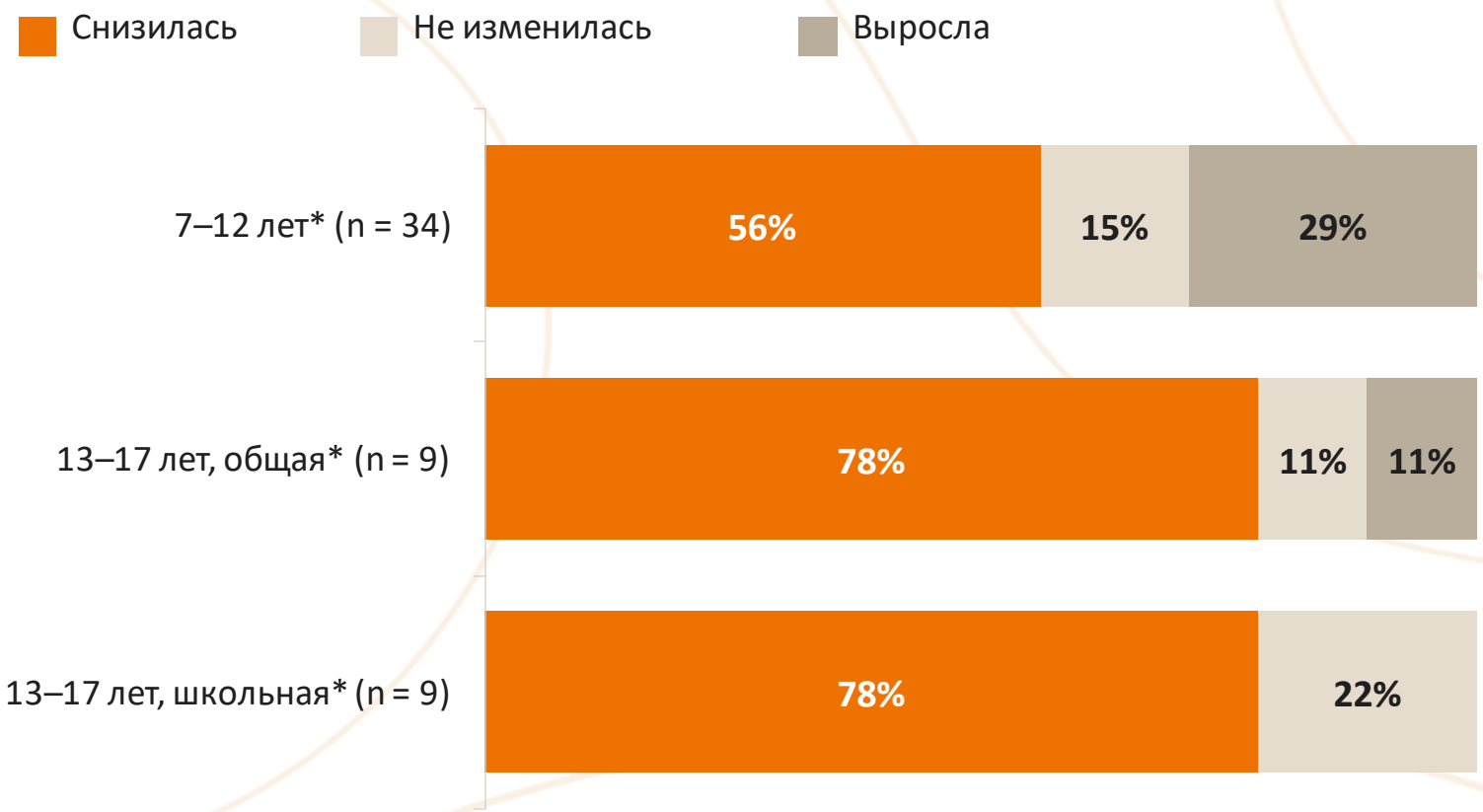
Частота 0–4, n = 48 пар от 33 мам. Для поддерживающих реакций (просьба, похвала, анализ, утешение) ожидался рост. Выделены изменения, значимые с поправкой Холма; «обратное» – изменение в противоположную ожидаемой сторону.
* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001 – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

Способы реагирования на поведение ребенка: все реакции (2/2)

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	p по матерям	
Похвала	48	3,33	3,48	0,16	1,000	0,143	
Анализ поведения	48	2,54	2,75	0,19	0,880	0,121	
Обращение в шутку	48	2,46	2,15	–0,30	0,260	0,052	†
Утешение	48	2,96	2,98	0,02	1,000	0,584	
Обзывание, насмешка	48	0,54	0,48	–0,05	1,000	0,250	
Обида на ребёнка	48	0,90	0,56	–0,31	0,137	0,015	†
Игнорирование ребёнка	48	0,31	0,29	–0,03	1,000	0,276	
Физические наказания	48	0,62	0,27	–0,33	0,132	0,023	†
Жёсткие физические наказания	48	0,19	0,15	–0,04	1,000	0,343	
Подарки	48	1,79	1,71	–0,09	1,000	0,346	

Частота 0–4, n = 48 пар от 33 мам. Для поддерживающих реакций (просьба, похвала, анализ, утешение) ожидался рост. Выделены изменения, значимые с поправкой Холма; «обратное» – изменение в противоположную ожидаемой сторону.
* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001 – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

У школьников снизилась тревожность



19 из 34

детей 7–12 лет стали тревожиться меньше

7 из 9

подростков стали тревожиться меньше

Шкала явной тревожности CMAS (7–12 лет) и шкала личностной тревожности А.М. Прихожан (13–17 лет). У дошкольников 4–6 лет (n = 12) изменений не выявлено. Подростков в выборке мало, поэтому этот вывод предварительный.
* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001 – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

Тревожность и эмоциональное состояние детей: все показатели

Показатель	n	До, M	После, M	dz	p (Холм)	
Тревожность (Амен–Дорки), 4-6 лет	12	5,75	6,58	0,29	0,848	обратное
Тревожность (CMAS), 7-12 лет	34	17,1	15,1	–0,31	0,045	*
Общая тревожность (Прихожан), 13-17 лет	9	39,6	32,8	–0,85	0,018	*
Школьная тревожность (Прихожан), 13-17 лет	9	9,56	6,56	–1,08	0,009	**
Самооценочная тревожность (Прихожан), 13-17 лет	9	11,1	10,8	–0,11	0,433	
Межличностная тревожность (Прихожан), 13-17 лет	9	13,1	10,8	–0,56	0,061	
Магическая тревожность (Прихожан), 13-17 лет	9	5,78	4,67	–0,32	0,198	
Негативное псих. состояние («Паровозик»), 4-6 лет	12	5,58	3,25	–0,47	0,051	
Негативное псих. состояние («Паровозик»), 7-12 лет	36	2,50	3,92	0,47	0,997	обратное
Негативное псих. состояние («Паровозик»), 13-17 лет	9	4,44	4,44	0,00	0,430	
Негативное псих. состояние («Паровозик»), все дети	57	3,46	3,86	0,11	0,875	обратное
Тревожность школьников (CMAS + Прихожан, z-оценки), 7-17 лет	43	0,15	–0,15	–0,34	0,013	*

Сырые баллы. Для детей поправка Холма не применялась (по одной шкале на возрастную группу), значимость по одностороннему критерию. «Обратное»: у детей 7–12 лет по «Паровозику» негативное состояние выросло.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – изменение статистически значимо (критерий Вилкоксона с поправкой Холма); † – значимо только без поправки на множественные сравнения.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Выводы

Связи (этап 1)

Состояние ребенка связано и с состоянием мамы, и с ее родительскими навыками; низкая тревожность детей связана с развитыми компетенциями мамы даже при ее неблагополучии

Мамы (этап 2)

После программы снизились тревожность, депрессивность, агрессивность, проблемы мышления и стресс; улучшились адаптация в семье и самооценка эмоционального состояния

Взаимодействие

Значимо выросли 9 из 11 показателей эмоционального взаимодействия, сильнее всего – отношение к себе как к родителю, позитивный фон и безусловное принятие

Реакции

Мамы реже используют нотации, приказы, угрозы, критику, предупреждения и уговоры; реже считают наказание необходимым; похвала и просьбы сохранились

Дети

У детей 7–12 лет и подростков снизилась тревожность; у дошкольников изменений не выявлено

Ситуации

Общий показатель компетенций по незаконченным ситуациям не изменился: меняется повседневное поведение, а не знание «как надо»

Ограничения и перспективы

Ограничения

Нет контрольной группы: изменения могут отражать естественную динамику или эффект повторного опроса

Реакции, взаимодействие и самочувствие оценивались по ответам самих мам

Часть мам не прошла второй замер; интервал между замерами – от 4 до 8 месяцев

Малые группы на первом этапе (особенно 4–6 и 13–17 лет): связи и факторы – поисковые

Перспективы

Контрольная группа

Отсроченный замер через 6–12 месяцев после курса

Наблюдение за взаимодействием мамы и ребенка

Участие отцов и больший охват подростков

Проверка, опосредует ли самочувствие мамы изменение ее реакций

Что это значит для педагогов и психологов

1

Поддерживать самого родителя

Когда маме становится легче, она реже срывается на нотации и угрозы

2

Разбирать, что слышит ребенок

За нотацией, приказом и угрозой ребенок слышит «ты неправильный». Именно эти реакции меняются быстрее всего

3

Сохранять границы

Учить спокойно напоминать о правилах и говорить о своих чувствах вместо запретов и окриков

4

Показывать родителю его изменения

Короткая анкета реакций в начале и в конце курса помогает маме увидеть свой прогресс

Важно: контрольной группы не было, данные – ответы самих мам. Поэтому мы говорим «после программы отмечено», а не «программа вызвала».

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗБУКА СЕМЬИ

Публикации по исследованию

Научные публикации

1. Еселевич А.П., Машкова Д.В., Оськина Г.А. Школы родителей «Азбука семьи»: эмоциональное состояние детей в связи с эмоциональным состоянием и родительскими компетенциями их матерей // Социальные науки и детство. 2025. Т. 6, № 4. С. 5–21. DOI: 10.17759/ssc.2025060402
https://psyjournals.ru/journals/ssc/archive/2025_n4/Eselevich_Mashkova_Oskina

2. Еселевич А.П., Аникина В.О. Взаимосвязь эмоционального состояния детей и их матерей с родительскими компетенциями // Ананьевские чтения – 2025: материалы международной конференции, Санкт-Петербург, 21–24 октября 2025 г. Нижний Новгород: Союзкниг, 2025. С. 443.
https://www.elibrary.ru/item.asp?id=89159995

3. Еселевич А.П. Эмоциональное состояние детей в связи с эмоциональным состоянием и родительскими компетенциями их матерей // Психология XXI века – 2025: человек и мир: сборник тезисов XXIX Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 апреля 2025 г. СПб.: Скифия-принт, 2025. С. 653–655.
https://www.elibrary.ru/item.asp?id=83020005

4. Еселевич А.П., Машкова Д.В. Школа родителей «Азбука семьи» как социально-психологическая практика по развитию родительских компетенций // Ценности в системе воспитания: семья – общество – государство: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 24–25 октября 2024 г. М.: ИИДСВ, 2024. С. 270–275.
https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80427847

Публикация в СМИ

1. Развитие родительских компетенций укрепляет эмоциональную стабильность детей // Агентство социальной информации. 30.10.2025.
https://asi.org.ru/report/2025/10/30/itogi-vserossijskogo-issledovaniya-razvitie-roditelskih...

Спасибо за внимание!

Еселевич Анна Павловна
научный сотрудник АНО «Азбука семьи»
eselevitch@yandex.ru
+7 915 399-63-04
azbukasemi.ru

Подробнее в статьях

Еселевич А.П., Машкова Д.В., Оськина Г.А. Школы родителей «Азбука семьи»: эмоциональное состояние детей в связи с эмоциональным состоянием и родительскими компетенциями их матерей // Социальные науки и детство. 2025. Т. 6, № 4. С. 5–21.

Еселевич А.П., Машкова Д.В., Аникина В.О. Эмоциональное состояние матерей и их способы реагирования на поведение ребенка до и после участия в программе «Азбука счастливой семьи» // Смальта (готовится к публикации).