

Федоренко Яна Дмитриевна, Кулагина Ирина Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет», Москва, Российская Федерация, yana.fedorenko.2018@bk.ru

СПЕЦИФИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ У ПОДРОСТКОВ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК

В статье представлено исследование психологических особенностей жизнестойкости у старших подростков (13—15 лет), оказавшихся в трудных жизненных ситуациях. На основе теоретического анализа конкретизированы структура (вовлечённость, контроль, принятие риска) и факторы формирования данного личностного ресурса в условиях возрастного кризиса. Эмпирическая часть включает сравнительную диагностику уровня жизнестойкости, самооценки и преобладающих копинг-стратегий в группе подростков, переживающих ТЖС, и их условно благополучных сверстников. Предполагается подтверждение гипотезы о специфически низких показателях компонентов жизнестойкости и преобладании неконструктивных копинг-стратегий у подростков в ТЖС, а также выявление характера взаимосвязей между этими переменными. Результаты могут быть использованы для разработки адресных программ психологического сопровождения и развития жизнестойкости у подростков в кризисных условиях.

Ключевые слова: подростки; трудная жизненная ситуация; переживание; гендерные особенности; копинг-стратегии.

Fedorenko Yana Dmitrievna, Kulagina Irina Yurievna, Candidate of Psychology Sciences, Associate Professor
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Moscow State University of Psychology and Education”,
Moscow, Russian Federation, yana.fedorenko.2018@bk.ru

SPECIFICS OF EXPERIENCING DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN ADOLESCENT BOYS AND GIRLS

The article presents a study of the psychological characteristics of resilience in older adolescents (13—15 years old) who find themselves in difficult life situations. Based on a theoretical analysis, the structure (involvement, control, risk acceptance) and factors for the formation of this personal resource in the context of an age crisis are specified. The empirical part includes a comparative diagnosis of the level of resilience, self-esteem and prevailing coping strategies in a group of adolescents experiencing difficult life situations and their conditionally successful peers. It is assumed to confirm the hypothesis about specifically low indicators of resilience components and the predominance of non-constructive coping strategies in adolescents in difficult life situations, as well as to identify the nature of the relationship between these variables. The results can be used to develop targeted programs for psychological support and the development of resilience in adolescents in crisis conditions.

Key words: adolescents; difficult life situation; experience; gender characteristics; coping strategies.

Введение. В современном мире, где социально-экономические условия постоянно меняются, а риски и вызовы становятся все более сложными, вопросы психологического благополучия подрастающего поколения приобретают особую значимость. Поддержка семьи и ребёнка, создание безопасной и развивающей среды — приоритетные задачи государственной политики, поскольку именно в детстве закладываются основы личности, формируется эмоциональная устойчивость и способность справляться с трудностями [1].

Актуальность исследования обусловлена тем, что, несмотря на усилия государства и общества, проблема детского неблагополучия остаётся острой. Недостаточно эффективные механизмы социальной поддержки, нехватка ранних интервенций и профилактических программ, а также рост нестабильности и стрессовых ситуаций в семьях требуют более глубокого изучения факторов, влияющих на развитие и защиту прав ребёнка [2]. Исследования в данной области необходимы для совершенствования практик социальной поддержки, разработки эффективных профилактических программ и повышения качества помощи детям и их семьям.

Изучение специфики переживания трудных жизненных ситуаций подростками, а также их гендерных особенностей, является важным шагом к улучшению психологической помощи и поддержки данного контингента. Понимание различий в переживаниях мальчиков и девочек, а также сравнение их с переживаниями подростков из благополучных семей, позволит более эффективно оказывать помощь в преодолении стрессовых ситуаций и предотвращать негативные психологические последствия. Полученные результаты могут быть полезны психологам, педагогам, социальным работникам и родителям, способствуя созданию более эффективных программ поддержки и индивидуальных подходов.

Основная часть. Подростковый возраст (13—15 лет) является критическим этапом развития личности, характеризующимся глубокими качественными изменениями во всех сферах психической деятельности [3]. Ведущие учёные выделяют ключевые этапы и особенности данного периода:

- Критическое состояние: основной особенностью подросткового возраста является конфликт между стремлением к автономии и сохранением старых связей.
- Формирование идентичности: юноши и девушки сталкиваются с необходимостью обрести личную целостность и независимость, что отражается в поиске собственной идентичности.
- Переход к зрелости: начинают решать важнейшие задачи развития: формирование профессиональной направленности, готовность к самостоятельной жизни, определение жизненных ориентиров.

Понятие трудной жизненной ситуации (далее — ТЖС) относится к обстоятельствам, вызывающим серьёзный стресс и создающим препятствия для нормального функционирования личности. Оно включает следующие компоненты:

- Нарушение базовых потребностей: безопасность, принадлежность, признание и эмоциональная близость оказываются под угрозой.
- Интенсивные эмоциональные нагрузки: появляются сильные негативные эмоции, такие как тревога, боль, страх и растерянность.
- Перестройка моделей поведения: изменяются привычные способы взаимодействия и появляются новые, порой дезадаптивные формы поведения.
- Ощущение неопределённости и потери контроля: будущее представляется неясным, вызывая дополнительную беспоконность и неуверенность [4].

Примеры ТЖС: утрата близкого человека; конфликты внутри семьи; травмы, болезнь или инвалидность; экономические трудности.

Копинг-стратегии — это способы, которыми подросток справляется с ТЖС. Существуют две основные категории. Активные стратегии: направлены на непосредственное решение проблемы, улучшение коммуникативных навыков и поиск социальной поддержки. Пассивные стратегии: включают избегание, подавление эмоций и отстранённость от ситуации.

Эффективность копинг-стратегий зависит от множества факторов, среди которых выделяются: уровень самоконтроля; способность объективно оценивать ситуацию; наличие социальной поддержки.

Согласно исследованию Р. Лазаруса и С. Фолкмана, ключевым фактором успешности являются когнитивные оценки и внутренняя переработка опыта [5].

Различные исследования указывают на наличие значительных гендерных различий в опыте переживания ТЖС. Среди наблюдаемых тенденций: девочки — часто проявляют большую чувствительность к эмоциям, используют стратегию социальной поддержки и переосмысления событий; мальчики — склонны к активному действию, предпочитают физические упражнения или дистанцирование от проблем. Эти различия обусловлены как биологическими, так и социокультурными факторами, влияющими на восприятие и реакцию на стрессовые ситуации.

Для эмпирической проверки выдвинутых теоретических положений и достижения цели исследования, обратимся к программе эмпирического исследования. *Объект исследования:* переживание трудной жизненной ситуации. *Предмет исследования:* переживание ТЖС в подростковом возрасте у мальчиков и девочек.

Цель исследования — изучить специфику переживания ТЖС у подростков мальчиков и девочек.

Задачи исследования:

1. Изучить специфику переживания ТЖС у подростков.
2. Выявить особенности переживания ТЖС подростками, сравнить их показатели с показателями их сверстников, не находящихся в ТЖС.
3. Определить особенности переживания ТЖС мальчиков и девочек.

Гипотеза исследования: подростки, переживающие ТЖС, имеют более высокий уровень тревожности и осмысленности жизни.

Программа «Семь шагов к себе: я сильнее, чем кажусь» разработана для целенаправленного формирования этого качества у подростков 13—15 лет. Именно этот возраст характеризуется повышенной эмоциональной чувствительностью и, в то же время, способностью к рефлексии и усвоению сложных психологических концепций. Особенности программы заключается в её адаптации к условиям детского оздоровительного или образовательного лагеря, где интенсивность проживания и погружения создаёт идеальные условия для групповой динамики и личностного роста. *Основные методики исследования:* опросник «Шкала воспринимаемого стресса для детей» (ШВС-Д): адаптация и психометрические показатели (Н. Е. Харламенкова, Н. Н. Казымова, Д. Никитина); шкала реагирования на неопределённость: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом (Адаптация: М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, М. Г. Сорокова); диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надёжность опросника ТДО-П (Т. О. Гордеева); опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.

В рамках исследования предполагается выявить уровень тревожности и осмысленности жизни.

1. Подростки, переживающие ТЖС, имеют более низкий уровень диспозиционного оптимизма по сравнению с подростками, не находящимися в ТЖС;
2. Мальчики, переживающие ТЖС, обладают более продуктивными копинг-стратегиями и более высоким уровнем диспозиционного оптимизма, чем девочки.

Заключение. Обзор существующих теорий подтверждает сложность и многогранность явления переживания трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте. Выделено несколько ключевых моментов: проблема ТЖС охватывает целый комплекс явлений, затрагивая эмоциональную сферу, поведение и когнитивную обработку; эффективность копинг-стратегий тесно связана с уровнем самоконтроля и способностью анализировать ситуацию; половые различия оказывают заметное влияние на способы совладания с проблемами.

Понимание этих аспектов позволяет глубже исследовать феномен ТЖС и создавать эффективные инструменты психологической поддержки подростков. Практическое значение проведённого исследования проявляется в следующем:

1. Создание специализированных программ психологической поддержки — полученные данные позволяют разработать специализированные методики и программы, направленные на оказание психологической

помощи подросткам, находящимся в ТЖС; практические рекомендации будут полезны педагогам, родителям и специалистам, занимающимся поддержкой подростков.

2. Развитие методического инструментария — результаты исследования расширяют арсенал диагностических методик, позволяющих выявить особенности переживания ТЖС у подростков разного пола; предложенные индикаторы и критерии могут использоваться в образовательных учреждениях и центрах психологической помощи.

3. Повышение эффективности образовательного процесса — анализ гендерных особенностей позволит учителям лучше понимать причины конфликтов и трудностей учащихся, что улучшит качество педагогического взаимодействия; образовательные учреждения получат возможность внедрять специальные мероприятия и занятия, помогающие подросткам развивать навыки адаптации и совладания с трудностями.

4. Применение результатов в семейной терапии — информация о специфике переживания ТЖС станет основой для консультативной работы с семьями, имеющими подростков, испытывающих трудности; семьи получат конкретные советы и рекомендации по поддержке подростков в сложных ситуациях.

5. Обоснование превентивной работы — исследование открывает перспективы разработки мероприятий по профилактике возникновения ТЖС, предупреждению рисков отклоняющегося поведения и поддержания психологического здоровья подростков.

Таким образом, выводы исследования имеют высокую прикладную ценность, обеспечивая базу для практической деятельности специалистов, работающих с подростками в образовательной и психологической сферах.

Список цитируемых источников

1. Зыкова, А. В. Детство как основа национальной стабильности и развития / А. В. Зыкова // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. — 2019. — № 2. — С. 15—24.
2. Григорьева, И. В. Современное детство: новая реальность и защита прав ребёнка / И. В. Григорьева. — М. : МГПУ, 2020. — 234 с.
3. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М. : Смысл, 2005. — 1136 с.
4. Рожков, М. И. Поддержка детей и семей в современном обществе / М. И. Рожков // Народное образование. — 2022. — № 4. — С. 14—21.
5. Сиерральта, А. Модели копинг-поведения подростков / А. Сиерральта // Ежегодник клинической психологии. — 2000. — № 15. — С. 23—34.

УДК 372.3

Хартанович Анастасия Максимовна

*Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
Гродно, Республика Беларусь, hartanovicnasta65@gmail.com*

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРОФЕССИЯХ ЛЮДЕЙ, СОЗДАЮЩИХ ПРЕДМЕТЫ РУКОТВОРНОГО МИРА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В данной статье рассмотрены содержание и особенности формирования у детей старшего дошкольного возраста представлений о профессиях людей, создающих предметы рукотворного мира, проанализировано понятие «игровые педагогические технологии», а также показатели и критерии сформированности предпосылок учебной деятельности у детей данной возрастной группы, приведены экспериментальные данные о результативности использования игровых технологий в процессе формирования у детей старшего дошкольного возраста представлений о профессиях людей, создающих предметы рукотворного мира.

Ключевые слова: игровые технологии; предметы рукотворного мира; представления о профессиях; старший дошкольный возраст; учреждение дошкольного образования.

Hartanovich Anastasia Maksimovna

*Educational Institution "Grodno State University named after Yanka Kupala",
Grodno, Republic of Belarus, hartanovicnasta65@gmail.com*

DEVELOPING AN UNDERSTANDING OF HANDMADE OBJECTIVES IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN ABOUT THE PROFESSIONS OF PEOPLE WHO CREATE HANDMADE OBJECTS USING GAME TECHNOLOGIES

This article examines the content and characteristics of developing senior preschool children's understanding of the professions of people who create objects of the man-made world. It analyzes the concept of "game-based pedagogical technologies" as well as the indicators and criteria for the formation of prerequisites for educational activity in children of this age group. Experimental data on the effectiveness of using game-based technologies in developing senior preschool children's understanding of the professions of people who create objects of the man-made world are presented.

Key words: gaming technologies; man-made objects; ideas about professions; senior preschool age; preschool educational institution.