

**Кошкина Яна Александровна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология

**К вопросу об особенностях психоэмоционального переживания  
ребенка, попавшего в сложную жизненную ситуацию**

**Аннотация.** В статье отражены основные идеи исследования особенностей психоэмоциональных переживаний детей, находящихся в сложных жизненных ситуациях, их причин и организационных мер психологического сопровождения.

**Ключевые слова:** сложные жизненные ситуации, переживания детей, психология.

Понятие трудной жизненной ситуации в психологическом аспекте имеет большой субъективный контекст. Действительно, контекст и условия возникновения ситуации значительно расширяются. Это не только кризисные ситуации (землетрясения, теракты и т. д.), которые, к счастью, случаются не так часто, но и те трудные для семьи ситуации, которые вытекают из обыденной жизни семьи. Ситуации, которые случаются в частной жизни людей, индивидуально влияют на семью в зависимости от многих факторов.

Таким образом, существует некая патогенная ситуация – это совокупность факторов, непосредственно обуславливающих психотравмирующее переживание. Это то положение, в котором оказывается личность с ее качествами, а также с сочетанием условий, окружающих лиц, обстоятельств, создающих неразрешимый клубок внешних и внутренних трудностей. В отечественной и зарубежной науке достаточно широко представлены проблемы детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Но так же, как и в случае трактовки понятия «стрессоустойчивость», нет

единства мнений и в определении понятия «трудная жизненная ситуация». Данное понятие рассматривается наряду с такими понятиями как «критические события», «негативные жизненные события», «стрессовые жизненные события», «травматические события», «сложные жизненные ситуации», «критические ситуации» и т. д. Но, несмотря на такое разнообразие, все эти определения объединяет то, что все они «... предъявляют к людям, испытывающим их, повышенные требования, вынуждают прилагать усилия и подключать дополнительные возможности для преодоления, ограничивают активность, т. е. являются стрессорами» [6, с. 95].

Так, Е.А. Анненкова рассматривает понятие «трудные жизненные события», под которыми понимает «... значимые изменения в жизни человека, которые оказывают сильное негативное воздействие на психологическое состояние человека в данный момент времени и требуют больших затрат на адаптацию» [2, с. 10].

Сущность понятия «сложная жизненная ситуация» впервые раскрыл М.М. Яценко, который понимал под ней «совокупность условий и обстоятельств, когда, участвуя в работе, ребенок сталкивается со сложной задачей, трудность разрешения которой требует от него выбора решений, соответствующих идейно-нравственным убеждениям, определения собственной позиции, требует напряженных усилий для достижения цели» [5, с. 18].

Как отмечает М.И. Рожков, «сложная жизненная ситуация требует волевого усилия в преодолении негативного воздействия социума, препятствует реализации жизненных целей личности, требует принятия жизненно важных решений» [3, с. 98].

В понимании И.Р. Конжина, «сложная жизненная ситуация» является «совокупностью осознанных личностью противоречивых условий и обстоятельств, предъявляющих особые требования к человеку, которые обусловлены высокой личностной значимостью, значительным уровнем психологической напряженности, проблемно-конфликтным характером и

амбивалентностью» [1, с. 8]. Автор считает, что для того, чтобы человек успешно преодолевал сложные жизненные ситуации, ему необходим так называемый «витогенный опыт», т. е. «информация, ставшая достоянием личности и находящаяся в состоянии постоянной готовности к актуализации в адекватных ситуациях, которая накапливается и стихийно, и в специально организованной деятельности» [1, с. 14].

Как указывает И.Р. Конжин, авторы Л.И. Анцыферова и К.А. Муздыбаев характеризуют «трудную жизненную ситуацию» как «...препятствие, преодоление которого требует от личности значительных усилий и чрезмерного напряжения». В определении М. Тышковой трудная ситуация представляет собой систему отношений личности и ее окружения, характеризующуюся неуравновешенностью либо несоответствием потребностей и возможностей. При этом выделяется несколько ее вариантов: трудные жизненные ситуации (болезнь, опасность для личности и здоровья); трудные ситуации, связанные с выполнением задания (затруднение, неудача), трудные ситуации в социальном взаимодействии (одиночество, групповые конфликты)». По мнению И.Р. Конжина, характерными признаками трудной жизненной ситуации являются: «наличие объективной трудности, переживание данной трудности, потребность в решении существующей проблемы» [2, с. 12].

Известный отечественный исследователь Ф.Е. Василюк в своей монографии «Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций» вводит понятие критической ситуации, которую определяет как «ситуацию невозможности, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» [4, с. 11]. На основе анализа экстремальных жизненных ситуаций автор выделяет такие типы критических ситуаций как стресс, фрустрация, конфликт и кризис. По мнению Ф.Е. Василюка, «тип критической ситуации определяется характером состояния «невозможности», в котором оказалась жизнедеятельность субъекта» [5, с. 12].

Под трудной жизненной ситуацией Н.Г. Осухова понимает «такую ситуацию, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни. Для всех трудных жизненных ситуаций характерно нарушение устойчивости привычного образа жизни и возникновение необходимости изменений» [2, с. 29].

Автор отмечает, что, несмотря на многообразие трудных жизненных ситуаций, можно выделить «... два основных типа ситуаций, различающихся между собой по степени остающейся у человека возможности реализации своих внутренних жизненных планов и замыслов, своего жизненного пути в целом». К первому типу ситуаций Н.Г. Осухова относит ситуации, серьезно затрудняющие и осложняющие жизнь человека. Но при этом «у него сохраняется возможность преобразовать трудную ситуацию и восстановить ход жизни». В случае возникновения ситуаций второго типа у человека нет «возможности для преобразования ситуации, что приводит к глубокому жизненному кризису» [2, с. 36].

Шведские исследователи Г. Бернлер и Л. Юнссон разработали классификацию трудных жизненных ситуаций на основе двух критериев: «возможность – невозможность решения проблемы» и «функциональное состояние системы». Авторы выделяют четыре типа реагирования человека на жизненные трудности.

1. «Временное отклонение в поведении человека» возникает по причине недостатка ресурсов, необходимых для совладания с трудной жизненной ситуацией, но при этом механизм адаптации не нарушается.

2. Хронические отклонения в поведении человека – это ярко выраженная и сложная реакция человека на трудную жизненную ситуацию, когда он чрезмерно стремится к стабильности; для него характерна ригидность, сниженные адаптационные возможности.

3. Кризис, вызванный «радикальным изменением жизненной ситуации – резкими социальными изменениями, личными катастрофами», когда человек покорно и обреченно воспринимает трудную жизненную ситуацию и не видит возможности позитивных изменений.

4. «Слом» – состояние человека, находящегося в хронической, длительной трудной жизненной ситуации, когда необходимы изменения, как внешние, так и внутриличностные [6, с. 46].

Исследователь В.Г. Самигулина, изучая проблему подготовки социальных работников к социально-педагогической деятельности с клиентами, попавшими в трудную жизненную ситуацию, дает собственную трактовку понятия, понимая под этим феноменом «...жизненное затруднение, которое человек не может преодолеть самостоятельно, приводящее не только к нарушению жизнедеятельности в целом, но и к социальной дезадаптации индивида» [6, с. 9]. По мнению автора, «трудная жизненная ситуация может быть вызвана причинами как внешнего, так и внутреннего порядка. То есть ситуация может центрироваться не только на социальных, материальных и иных проблемах его существования, но и на человеке – его эмоциональных и поведенческих аспектах жизни, внешности (при наличии физических дефектов)» [6, с. 19].

Автор Т.П. Харькова, изучив связь образа Я и стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, приходит к выводу, что они являются составной частью социализации, «в целом обыденны, не всегда травмируют личность, благоприятствуют развитию, когда происходят изменения конструктивного характера, способствующие достижению новых форм сбалансированности отношений с внешней средой. Подобные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его личностному потенциалу и стимулируют его активность» [5, с. 14].

Исследователь Т.С. Табунова отмечает, что психологическим ресурсом совладания с трудной жизненной ситуацией может выступать «образ значимого

Другого», который «повышает степень произвольности совладания за счет снижения уровня субъективной угрозы, расширения репертуара стратегий совладания и увеличения числа адаптивных проблемно-ориентированных стратегий».

В результате проведенного исследования автор приходит к выводу, что «...высокая потребность в достижениях и низкая личностная тревожность опосредуют актуализацию произвольных эмоционально-ориентированных и проблемноориентированных стратегий совладания, а низкая потребность в достижениях и высокая тревожность – непроизвольных проблемно-ориентированных и коммуникативно-ориентированных стратегий».

В контексте изучения социально-психологических факторов преодоления трудных жизненных ситуаций И.Е. Шумаковой выявлены виды направленности в преодолении трудных жизненных ситуаций. Как указывает автор, «в основе первого лежат высокая самооценка и требование инструментальной помощи у окружающих. Основу второго составляет поиск эмоциональной поддержки у родственников и близких друзей». Кроме того, в исследовании И.Е. Шумаковой установлены «взаимосвязи успешного преодоления трудных ситуаций с рядом характеристик: чем выше мужчины и женщины независимо от возраста оценивают свои потенциальные возможности, тем успешнее они преодолевают трудные ситуации; для женщин независимо от возраста установлена положительная связь успешности преодоления трудных ситуаций и путей преодолевающего поведения, предполагающих взаимодействие с окружающими; успешность преодоления трудных ситуаций в пожилом возрасте связана со стремлением к сохранению благополучия не только близких людей, но и с защитой благополучия всех людей вообще и природы» [4, с. 15].

Автор И.Г. Каблукова определяет «трудную жизненную ситуацию детей как ситуацию, порождающуюся совокупностью факторов объективного и субъективного характера, специфических для данной возрастной группы». К объективным факторам автор относит «нарушения средовых условий

нормальной жизнедеятельности ребенка», к субъективным – особенности восприятия детьми трудных жизненных ситуаций [3, с. 11].

Для трудной жизненной ситуации детей, как указывает Л.Я. Олиференко, характерны «нарушения средовых условий нормальной жизнедеятельности (объективные факторы) и особенности субъективного восприятия детьми таких ситуаций (субъективные факторы). Объективные факторы представлены симптомами нарушения ценностного отношения к ребенку и ослаблением необходимых социальных связей. Субъективные факторы характеризуют нарушения субъективного восприятия детьми трудных жизненных ситуаций и проявляются в искажении представлений детей о способах жизнедеятельности людей, неоднозначности эмоциональных состояний ребенка, неадекватном взаимодействии ребенка с социальным окружением» [2, с. 41].

Сотрудники Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского А.Б. Тугаров и А.С. Дудкин разработали классификацию трудных жизненных ситуаций с позиции необходимости «интервенции в жизнедеятельность ребенка и его семьи»: «ситуации, требующие социально-профилактического вмешательства; ситуации, требующие социально-терапевтического вмешательства; ситуации, требующие социального патронажа». Авторы отмечают, что «...каждая из этих ситуаций может носить завершённый или незавершённый характер в зависимости от того, насколько решены проблемы детей, насколько исчерпана жизненная ситуация, в которой они оказались, и нуждаются ли дети в дальнейшем социальном сопровождении» [4, с. 138].

Изучению представлений детей о способах поведения в трудных жизненных ситуациях посвящено исследование О.А. Москвитиной. Результаты исследования позволили автору сделать вывод, что для детей трудные жизненные ситуации – это ситуации, связанные с учебной деятельностью и общением, которые «возможно или необходимо преодолевать, путем приложения определенных усилий». При этом отмечает автор, «для детей более характерно когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации, в

меньшей степени – оценивание ее с точки зрения возможности саморегуляции» [6, с. 95].

Автором И.Р. Конжиным проведено исследование педагогических условий подготовки детей к преодолению сложных жизненных ситуаций. В результате исследования он приходит к выводу, что старший школьный возраст является благоприятным для преодоления сложных жизненных ситуаций, так как на этом возрастном этапе развивается самостоятельность и критичность мышления, личностная рефлексия и саморегуляция; формируется мировоззрение и система личностных ценностей [1, с. 3]. На основе опроса автор классифицирует сложные жизненные ситуации, значимые для детей следующим образом: «я и моя семья; я и творческая деятельность; я и знакомые взрослые; я и группа сверстников; я и незнакомые мне обстоятельства, люди; я и отношение к себе; я и близкие друзья; я и интеллектуальная деятельность». Как отмечает И.Р. Конжин, наиболее сложными ситуациями для детей, вызывающими сильные переживания, конфликтность, психологический дискомфорт, напряженность являются: «я и отношение к себе», «я и моя семья», «я и близкие друзья» [1, с.15]. В ходе исследования автором была разработана «модель подготовки детей к преодолению сложных жизненных ситуаций, включающая в себя целевой, содержательный, процессуальный компоненты». В качестве средств подготовки детей к преодолению трудных жизненных ситуаций И.Р. Конжин выделяет «ситуационно-ролевые и имитационные игры, метод моделирования ситуаций и социально-психологический тренинг личностного роста» [1, с. 17].

Как отмечает И.П. Стрельцова, старший школьный возраст является сензитивным для развития конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций в силу того, что в ранней юности происходит усиление ориентации на собственные возможности, что позволяет детям самостоятельно справляться с возникающими трудностями [3, с. 8].



Поэтому мы предполагаем, что этот период будет благоприятен и для развития стрессоустойчивости у детей, что в свою очередь будет способствовать успешному преодолению ими трудных жизненных ситуаций.

### Литература

1. Бернлер Г. Теория социально-психологической работы / Под ред. С.Ю. Горлова. М.: Союз, 2017.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Московского университета, 2016.
3. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика. СПб. : Образование, 2015.
4. Москвитина О.А. Представления детей о трудных жизненных ситуациях // Журнал прикладной психологии. 2018. № 4.
5. Олиференко Л.Я., Шульга Т.И., Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. М.: Академия, 2015.
6. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. 3-е изд., испр. М.: Академия, 2017.

© Бюллетень магистранта 2019 год № 5