

**Агафонова Татьяна Валерьевна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

**Теоретические аспекты изучения особенностей эмоциональных состояний детей, находящихся в сложных жизненных ситуациях**

**Аннотация.** В статье приведен краткий обзор теоретических и практических исследований по проблеме эмоциональных состояний детей, находящихся в сложных жизненных ситуациях. Автор статьи подчеркивает, что особенно сложно пережить и справиться с последствиями сложной жизненной ситуации ребенку.

**Ключевые слова:** сложная жизненная ситуация, психоэмоциональное состояние, особенности переживаний детей, кризисная ситуация, институт социализации личности ребенка.

Проблема проведения исследований в области изучения особенностей переживаний человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, является актуальной, так как такие исследования достаточно востребованы для психологической практики: для консультативной работы, для психопросвещения и психопрофилактики.

В настоящее время особую актуальность приобретают теоретические и практические разработки проблемы особенностей эмоциональных состояний человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации. Изучение данного вопроса осуществляется в разных науках:

- социологии – с точки зрения предоставления социальных гарантий и услуг лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- психологии – изучение изменений психоэмоционального состояния, порождение отрицательных переживаний, нарушения деятельности и

работоспособности человека, ухудшения отношений с окружающими и родными;

– медицине – вопросы оказания медицинской помощи человеку, находящемуся длительное время в состоянии стресса; восстановления адаптивных способностей человека.

Общеизвестно, что сложная жизненная ситуация характеризуется тем, что формируется рассогласование между тем, что человек хочет, и тем, что может сделать с опорой на имеющиеся у него возможности. Трудная жизненная ситуация нарушает привычный ритм и уклад жизни человека, вызывает возникновение отрицательных эмоций, снижает уверенность и веру в то, что человек способен справиться с подобной ситуацией самостоятельно, и, как следствие, человек нуждается в помощи специалиста.

Проведенный теоретический анализ различных источников показал, что в психологической литературе достаточно много представлено исследований, посвященных изучению человека в трудной жизненной ситуации. При этом стоит признать, что сам термин «трудная жизненная ситуация» не имеет четкой формулировки. И связано это, прежде всего, с тем, что не определены критерии такой трудности и формулировки каждого ученого синонимичны.

В Федеральном законе «О государственной социальной помощи» от 17.07.1999 № 178-ФЗ в ст. 1 дано определение трудной жизненной ситуации. В законе данная ситуация определяется как «обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина и последствия которых он не может преодолеть самостоятельно» [2]. В Федеральном законе «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ в ст. 1 раскрывается понятие «дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации» [1].

Действительно, необходимо признать, что совладать с трудной жизненной ситуацией ребенку особенно трудно. В первую очередь это связано с тем, что до 18 лет (возраста совершеннолетия), ребенок находится в зависимой позиции от родителей или лиц, их заменяющих. Психика ребенка

находится в процессе формирования, многие психические процесс также находятся в стадии совершенствования. И сам ребенок не в состоянии преодолеть последствий случившейся в его жизни психологической или моральной травмы.

Психолог Н.Г. Осухова рассматривает понятие «трудная жизненная ситуация» применительно к ребенку как ситуацию, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации ребенка к жизни [9]. В результате ребенок не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни.

С точки зрения И.М. Пономаревой «кризисная ситуация для ребенка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-либо помощи и поддержки с ней справиться» [10].

Авторы статьи «Дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации и их социально-педагогическая характеристика» Л.А. Ситак, Е.Г. Ларионова считают, что «у нынешних детей имеются две основные сферы деятельности, они же и представляются основными институтами влияния на его воспитание – это сфера семьи и система образования. Усмиряющее большинство проблем ребенка появляется именно благодаря влиянию этих двух институтов» [11].

В современном образовании с введением стандарта нового поколения особо подчеркивается ценность ребенка и оказание ему поддержки и помощи в развитии, например, в стандарте начального общего образования указано, что «в основе ФГОС лежат представления об уникальности личности» [3]. И тогда необходимо признать возрастающую роль и ценность своевременной специализированной психологической помощи ребенку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации.

А.В. Лакреева, М.В. Хомутова подчеркивают, что «ребенок, оказавшийся в тяжелой ситуации, не может благополучно функционировать в среде, отсюда и появляются проблемы, приходится изменять привычные нормы поведения. В

таких ситуациях нужно с помощью профессионалов решить возникшую на данном этапе проблему» [8].

Ребенок испытывает затруднения не только в области адаптации к создавшейся трудной жизненной ситуации, но и трудности в области выражения своих эмоциональных переживаний и эмоциональных состояний. Следовательно, в данной ситуации первоочередной задачей становится оптимизация процесса социализации детей, их адаптации к различным жизненным ситуациям, обучение их навыкам совладения со сложными психоэмоциональными переживаниями.

Проведенный теоретический анализ различных источников показал, что само понятие «переживание» не достаточно четко определено, несмотря на то, что его относят к базовым категориям психологии (С.Л. Рубинштейн; Л.С. Выготский; В.А. Петровский; М.Г. Ярошевский и др.).

В психологическом словаре понятие «переживание» рассматривается как:

- 1) любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие собственной жизни;
- 2) наличие стремлений, желаний и хотений, представляющих в индивидуальном сознании процесс выбора субъектом мотивов и целей его деятельности и тем самым способствующих осознанию отношения личности к происходящим в ее жизни событиям;
- 3) форма активности, возникающая при невозможности достижения субъектом ведущих мотивов его жизни, крушении идеалов и ценностей и проявляющаяся в преобразовании его психологического мира, направленном на переосмысление своего существования [5].

Из приведенного определения следует, что именно благодаря переживанию человек способен осознать критичность возникшей ситуации, ее последствия для собственной жизни, оценить свои возможности и ресурсы, необходимые для преодоления нелегкого события. Само понятие «переживание» ввел Л.С. Выготский как единицу анализа личности и среды: «существенна не сама по себе ситуация, взятая в ее абсолютных показателях, а

то, как ребенок (или любой человек) переживает эту ситуацию» [7]. Для Л.С. Выготского переживание являлось первичным фактом психологической реальности: «переживание – не факт сознания, а факт жизни, факт первичный и не производный; человек переживает, потому что он живет» [7].

Необходимо отметить, что хотя переживание может реализоваться и внешними действиями, но основные изменения происходят, прежде всего, в сознании человека, в его внутреннем пространстве, по утверждению Е.В. Битюцкой, Е.А. Бахановой, А.А. Корнеева [4].

По мнению Ф.Е. Василюка, «переживание возникает вследствие критической ситуации. Критическая ситуация – это ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и т. д.)» [6]. Автор полагает, что переживание – это «деятельность, т. е. самостоятельный процесс, соотносящий субъекта с миром и решающий его реальные жизненные проблемы (а не психическая функция)» [6]. Следовательно, с точки зрения Ф.Е. Василюка, существуют особые жизненные ситуации – критические, невозможные, – которые могут разрешить только процессы переживания.

Каждый ребенок в разные периоды своей жизни, а также в зависимости от социальных условий, может попасть в трудную жизненную ситуацию, и, соответственно, будет нуждаться в помощи и защите в разной степени.

Оказавшегося в кризисной ситуации ребенка всегда характеризует ряд признаков, полагает И.М. Пономарева:

– большая неуверенность и беспомощность. Это вызвано неудачными попытками сопротивления, столкновением с равнодушием или враждебностью окружающих людей и общества в целом, изменениями в восприятии себя, в системе самооценке, изменениями в отношениях;

– повышенная тревожность и страхи. Ребенок испытывает страх наказания, осуждения, обвинения, непонимания со стороны окружающих, попадания в незнакомую ситуацию;

– повышенная эмоциональность. Изменяется эмоциональная регуляция, нарушается самоконтроль, ребенок может испытывать чувство вины, гнев, депрессию, недоверие;

– ощущение давления и напряжения. В основе этого лежит необходимость совершать какие-то действия, причем быстро и безотлагательно;

– острая потребность в помощи и вмешательстве извне [10].

Таким образом, из всего вышеизложенного, важно отметить, что процесс проживания ребенком трудной жизненной ситуации неоднороден, состояние ребенка постоянно изменяется. В подобной ситуации оказание профессиональной психологической помощи ребенку и семье – приоритетная задача. Необходимо обучить ребенка умению справляться с трудными ситуациями. Благодаря такому умению вырабатывается широкий набор конструктивных способов преодоления стресса и сведения к минимуму его негативного влияния.

### **Литература**

1. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 16.02.2022).

2. Федеральный закон «О государственной социальной помощи» от 17.07.1999 № 178-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 16.02.2022).

3. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) // [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 16.02.2022).

4. Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18).
5. Большой психологический словарь / Сост. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: Олма-Пресс, 2009.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Московского ун-та, 1984.
7. Выготский, Л.С. Психология развития. Избранные работы. М.: Юрайт, 2016.
8. Лакреева А.В., Хомутова М.В. Трудная жизненная ситуация как фактор социально-психологической дезадаптации подростка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 24 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2016/56426.htm> (дата обращения: 16.02.2022).
9. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2012.
10. Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах: Учебное пособие. СПб.: СПбГИПСР, 2014.
11. Ситак Л.А., Ларионова Е.Г. Дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации и их социально-педагогическая характеристика // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1.

© Бюллетень магистранта 2022 год № 2