

6 Фокина, И. В. Жизнестойкость и ее связь с ценностями в подростковом возрасте / И. В. Фокина, О. К. Соколовская, Н. В. Носова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60 (3). – С. 468-471.

7 Kutovyu, K. P. Positive values maturity level in respondents with different hardiness index / K. P. Kutovyu, I. O. Arshava // Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». – 2016. – № 2 (10). – Р. 68-74.

8 Maddy, S. R. The hardy executive: Health Under Stress / S. R. Maddy, S. C. Kobasa – Homewood : Dow Jones-Irwin, 1984. – 131 p.

Д. А. Парфененко

Научный руководитель: О. А. Короткевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АНТИВИТАЛЬНОСТИ
И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Статья посвящена проблеме подросткового возраста, связанной с увеличением случаев самоубийств среди подростков. В контексте исследования психологических особенностей антивitalности и жизнестойкости у подростковой аудитории автор подчеркивает важность понимания факторов, способствующих повышению уровня устойчивости подростков к стрессам. Особое внимание уделено двум ключевым психологическим характеристикам – антивitalности и жизнестойкости.

В заключение своей работы автор делает выводы о значимости антивitalности и жизнестойкости для успешной адаптации подростков, а также формулирует рекомендации по работе с подростками, направленные на повышение их жизнестойкости и преодоление антивitalных проявлений. Работа может быть полезна для практикующих психологов, педагогов и специалистов, работающих с подростками.

Ключевые слова: подростковый возраст, антивitalность, жизнестойкость, психологические изменения, эмоциональные переживания, социальное давление, психологическое благополучие.

D. A. Parfenenko

Scientific Adviser: O. A. Korotkevich

Francisk Skorina Gomel State University,

Gomel, Republic of Belarus

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ANTIVITALITY AND HARDINESS
IN ADOLESCENCE**

This article is devoted to the problem of adolescence, associated with an increase in suicides among adolescents. In the context of the study of the psychological features of antivitality and hardiness in the adolescent audience, the author emphasizes the importance of understanding the factors that contribute to increasing the level of resistance of adolescents to stress. Particular attention is paid to two key psychological characteristics – antivitality and hardiness.

In conclusion of his work, the author draws conclusions about the importance of antivitality and hardiness for the successful adaptation of adolescents, and also formulates recommendations for working with adolescents aimed at increasing their hardiness and overcoming antivital manifestations. The work can be useful for practicing psychologists, teachers and specialists working with adolescents.

Keywords: adolescence, antivitality, resilience, psychological changes, emotional experiences, social pressure, psychological well-being.

В наше время подростковый возраст стал периодом, когда молодые люди сталкиваются со множеством вызовов и стрессоров, которые могут негативно сказываться на их психическом здоровье. Наблюдается увеличение случаев самоубийств среди подростков. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) среди молодежи в возрасте 15–29 лет самоубийство является второй главной причиной смерти после гибели в ДТП. В группе подростков в возрасте 15–19 лет самоубийство – вторая причина смерти среди девушек (после осложнений беременности и родов) и третья причина смерти среди юношей (после ДТП и межличностного насилия) [1]. Это свидетельствует о том, что нехватка жизнестойкости и проблемы с психическим здоровьем становятся все более острой проблемой. Поэтому изучение психологических особенностей антивитальности и жизнестойкости в подростковом возрасте является актуальным и важным направлением исследований. Оно помогает понять, какие факторы способствуют повышению уровня устойчивости подростков к стрессам, и какие стратегии могут быть эффективными для укрепления их психического здоровья.

Подростковый возраст – период значительных психологических и физиологических изменений, когда формируются основы личности и мировоззрения. Многие молодые люди сталкиваются с интенсивными эмоциональными переживаниями, социальным давлением, проблемами взаимоотношений с родителями и сверстниками, а также тревожностью по поводу будущего. Подростковый возраст также является временем формирования самоидентичности и поиска своего места в обществе. Две важные психологические характеристики, которые играют решающую роль в адаптации подростков к этим изменениям, – антивитальность и жизнестойкость.

Антивитальность – это негативное отношение к жизни, характеризующееся чувством безнадежности, пессимизмом и отсутствием смысла жизни. Психологические особенности антивитальности подростков могут проявляться в форме отрицательного отношения к будущему, цельное отрицание смысла жизни, апатии, убежденности в бесполезности попыток изменить ситуацию, а также в снижении жизненной активности и полном отсутствии стремления к самореализации. Любая форма антивитальных переживаний и действий увеличивает риск суицидального поведения [2].

Клинико-психологическая концепция суицидального поведения А. Г. Амбрумовой является одной из наиболее известных и широко используемых в отечественной психологии. Она основана на многолетних исследованиях суицидального поведения и учитывает как психологические, так и клинические аспекты этого явления [3].

Концепция А.Г. Амбрумовой рассматривает суицидальное поведение как сложный процесс, который развивается под влиянием различных факторов:

Психологические факторы: психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства, шизофрения), личностные особенности (импульсивность, агрессивность, низкая самооценка), когнитивные искажения (негативное мышление, пессимизм).

Социальные факторы: социальная изоляция, отсутствие поддержки, стрессовые жизненные события (потеря близких, финансовые проблемы, конфликты).

Биологические факторы: генетическая предрасположенность, нейрохимические нарушения (снижение уровня серотонина).

А. Г. Амбрумова выделяет три основных этапа суицидального поведения:

1 *Суицидальные мысли*: мысли о смерти, желание причинить себе вред, фантазии о самоубийстве.

2 *Суицидальные намерения*: более конкретные планы самоубийства, поиск способов и средств для его совершения.

3 *Суицидальные действия*: попытка самоубийства или завершённое самоубийство.

Концепция А. Г. Амбрумовой также включает в себя анализ факторов риска и защиты суицидального поведения.

Факторы риска:

- психические расстройства;
- личностные особенности;
- когнитивные искажения;
- социальная изоляция;
- стрессовые жизненные события.

Факторы защиты:

- сильная социальная поддержка;
- позитивная самооценка;
- наличие смысла жизни;
- навыки совладания со стрессом;
- доступ к профессиональной помощи.

Концепция А. Г. Амбрумовой имеет важное практическое значение для профилактики и работы с суицидальным поведением. Она помогает психологам и другим специалистам:

- выявлять людей с повышенным риском суицида;
- оценивать степень суицидального риска;
- разрабатывать планы вмешательства и профилактики;
- оказывать психологическую помощь людям, пережившим суицидальный кризис [4].

Клинико-психологическая концепция суицидального поведения А. Г. Амбрумовой является ценным инструментом для понимания, профилактики и работы с суицидальным поведением. Она основана на научных исследованиях и учитывает как психологические, так и клинические аспекты этого явления. Концепция А. Г. Амбрумовой широко используется в практической работе психологов, психиатров и других специалистов, занимающихся проблемами суицида.

Жизнестойкость же понимается и как составляющая личностного потенциала и как гибкая развивающаяся система убеждений о себе, мире, отношениях с миром для управления обстоятельствами высокого уровня сложности, состоящая из таких компонентов, как вовлеченность, контроль, принятие риска, и способствующая совладанию со стрессом, и как система содержательных (ценностных) и практических (ресурсы, навыки) составляющих и используемых для решения задач, диктуемых средой. Феномен жизнестойкости изучается в контексте преодоления трудных жизненных и экстремальных ситуаций, протективного воздействия на формирование тревожных и депрессивных симптомов (в том числе с учетом роли субъективного благополучия). В современной психологии удовлетворенность браком рассматривается как соответствие между реальным и желаемым, либо отождествляется с субъективно переживаемым ощущением удовольствия-неудовольствия при оценке супругами всех аспектов брака. При этом можно выделить общую удовлетворенность браком и удовлетворенность отдельными аспектами супружества, которая складывается из ряда оценок его различных сторон в зависимости от требований, предъявляемых к личности партнера и к обстоятельствам семейной жизни [2].

Сальваторе Мадди, клинический психолог, разработал концепцию жизнестойкости, которая определяет ее как способность человека справляться с жизненными трудностями и стрессовыми ситуациями. С. Мадди считает, что жизнестойкость состоит из трех основных компонентов:

1 Вовлечение:

- активное участие в жизни и стремление к целям;
- постановка значимых целей и поиск возможностей для их достижения;
- готовность брать на себя ответственность и вносить свой вклад.

2 Контроль:

- вера в собственную способность влиять на свою жизнь;
- ощущение, что человек может управлять событиями и принимать решения;
- способность противостоять трудностям и справляться с ними.

3 Принятие вызовов:

- рассмотрение трудностей как возможностей для роста и развития;
- способность видеть положительные стороны в негативных ситуациях;
- готовность учиться на своих ошибках и извлекать уроки из опыта.

Факторы, влияющие на жизнестойкость:

1 *Социальная поддержка:* Наличие сильных связей с семьей, друзьями и сообществом.

2 *Духовность:* Чувство цели и смысла в жизни.

3 *Оптимизм:* Положительный взгляд на жизнь и ожидание хороших результатов.

4 *Самоэффективность:* Вера в свои способности справляться с трудностями.

5 *Когнитивная гибкость:* Способность адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и находить творческие решения.

Преимущества жизнестойкости:

- лучшее физическое и психическое здоровье;
- более высокие уровни благополучия и удовлетворенности жизнью;
- повышенная способность справляться со стрессом и трудностями;
- более успешные отношения и карьера;
- улучшенное общее качество жизни;
- развитие жизнестойкости.

Жизнестойкость можно развивать и укреплять с помощью различных методов, таких как:

- установление значимых целей;
- развитие навыков решения проблем;
- укрепление социальных связей;
- практика благодарности;
- участие в деятельности, которая приносит удовольствие и смысл;
- обращение за профессиональной помощью при необходимости [5].

Целью исследования было выявить и изучить психологические особенности антивитальности и жизнестойкости в подростковом возрасте.

Историография работы основывается на обзоре литературы по теме и включает различные теоретико-психологические подходы к антивитальности и жизнестойкости. Методология работы включает анализ современных исследований, опросы, исследования и психологические тесты для выявления связи между этими характеристиками и особенностями подросткового возраста.

Результаты исследования. В ходе сбора материала было выявлено ряд важных выводов. Во-первых, то, что подростковый возраст действительно является периодом значительных психологических изменений, когда молодые люди сталкиваются с различными вызовами и стрессовыми ситуациями. Эмоциональные переживания, социальное давление, проблемы взаимоотношений – все это оказывает влияние на психологическое состояние подростков.

Во-вторых, выявлено, что антивитальность и жизнестойкость играют важную роль в адаптации подростков к различным изменениям и трудностям. Подростки с высокой антивитальностью чаще испытывают негативные эмоции, такие как тревога, депрессия и гнев. Они также более уязвимы к отрицательным последствиям стресса, склонны к самоповреждающему поведению, употреблению психоактивных веществ и рискованному поведению, то время как подростки с высокой жизнестойкостью лучше справляются с трудностями и имеют более позитивный взгляд на жизнь.

Факторы, влияющие на развитие антивитальности в подростковом возрасте, могут быть разнообразными:

- отсутствие поддержки со стороны близких людей;
- негативный опыт в общении с окружающими;
- низкая самооценка и уверенность в себе;
- отсутствие ясных целей и планов на будущее;
- постоянный стресс и тревожность;
- неумение справляться с трудностями и проблемами.

Для проведения психопрофилактики среди подростков и предотвращения негативного влияния таких факторов, как антивитальность и низкая жизнестойкость, необходимо использовать комплексный подход:

- групповые и индивидуальные тренинги. Организация групповых занятий, посвященных развитию навыков эмоционального контроля, управления стрессом, построению здоровых отношений. Индивидуальные консультации с психологом позволят обсудить индивидуальные проблемы и найти способы их решения;

- включение родителей. Родители играют ключевую роль в формировании психологического благополучия подростков. Проведение семинаров, тренингов для родителей поможет им лучше понять особенности подросткового возраста и научиться эффективно поддерживать своих детей;

- вовлечение школы. Образовательные учреждения также могут быть платформой для проведения психопрофилактической работы. Организация психологических тренингов, лекций, групповой работы с учащимися способствует формированию у подростков позитивных навыков и качеств.

Также полученные в процессе исследования результаты позволили выявить актуальность изучения данных психологических особенностей в процессе подростковой адаптации и развития личности. Понимание факторов, влияющих на антивитальность и жизнестойкость подростков, позволяет эффективнее работать с ними как психологические помощники и педагоги, а также разрабатывать программы поддержки и тренинги для улучшения их психологического благополучия.

Область применения данного исследования включает разработку методик и практик работы с подростками, направленных на повышение их жизнестойкости и адаптивности к жизненным ситуациям, повышение их самооценки и помощь в развитии позитивного мировоззрения. Кроме того, результаты исследования могут быть использованы при психологической поддержке подростков в периоды стресса и кризисов.

Данное исследование имеет как социальную, так и практическую значимость. Социальная значимость работы заключается в том, что подростковый возраст является критическим периодом в развитии личности. Изучение антивитальности и жизнестойкости у подростков позволяет лучше понять их психологическое благополучие, адаптацию к социальным изменениям и стрессовым ситуациям. Эти знания могут быть использованы педагогами, психологами и другими специалистами для разработки эффективных методик поддержки подростков, помощи им в преодолении трудностей и развитии их психологической устойчивости.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы на практике для создания специализированных программ и тренингов, направленных на развитие у подростков положительных качеств, таких как жизнестойкость и умение эффективно справляться с различными жизненными ситуациями. Это поможет подросткам повысить свою самооценку, стать более уверенными и успешными в общении с окружающим миром.

Таким образом, данное исследование не только способствует расширению научных знаний в области психологии подросткового возраста, но и может быть полезным ресурсом для специалистов, работающих с подростками, а также для самих подростков, помогая им лучше понять себя и свои потребности в процессе становления личности.

Список использованных источников

1 Каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>. – Дата доступа: 10.06.2024.

2 Концепция суицидального поведения А.Г. Амбрумовой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infopedia.su/21xcd57.html>. – Дата доступа: 03.06.2024.

3 Мадди, Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Сальваторе Р. Мадди, Е.И. Рассказова. – СПб: «Речь», 2002. – 539 с.

4 ОПРОСНИК «АНТИВИТАЛЬНОСТЬ...» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/oprosnik-antivitalnost-i-zhiznestoykost-avizhs-sagalakova-oa-truevsev-dv-2528037.html>. – Дата доступа: 09.06.2024.

5 Профессор Амбрумова Айна Григорьевна биография [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://youtergen.my1.ru/news/professor_ambrumova_ajna_grigorevna_biografija_vek_vremja_i_mesto_professora_ambrumovoj_v_otechestvennoj_suici/ / 2014-04-01-23. – Дата доступа: 09.06.2024.

Л. А. Протско

Научный руководитель: Е. К. Погодина

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь

ГЕНДЕРНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПРИ ВЫБОРЕ МОБИЛЬНЫХ ИГР У ОБУЧАЮЩИХСЯ

В статье рассматриваются возможность использования информации о выборе мобильных игр у обучающихся для психолого-педагогической диагностики. Автором приводятся данные эмпирического исследования гендерных предпочтений мобильных игр, а также взаимосвязь жанров игр и социальной адаптивности обучающихся.

Ключевые слова: мобильные игры, обучающиеся, игра, социальная адаптация.

L. A. Protsko

Scientific supervisor: E. K. Pogodina

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank
Minsk, Republic of Belarus

GENDER PREFERENCES WHEN CHOOSING MOBILE GAMES AMONG STUDENTS

The article discusses the possibility of using information about the choice of mobile games for students for psychological and pedagogical diagnostics. The author presents the data of an empirical study of gender preferences of mobile games, as well as the relationship of game genres and social adaptability of students.

Keywords: mobile games, students, game, social adaptation.

Игровая деятельность играет ключевую роль в детстве и позитивно воздействует на всестороннее развитие ребёнка. Многочисленные направления развития, включая личностное становление, физическую подготовку и психоэмоциональное благополучие, получают поддержку и стимуляцию благодаря игровой практике.

Современная игра перестала ограничиваться рамками отдыха и развлечений, став важной составляющей детского воспитания и образовательного процесса. Игровой процесс представляет собой добровольно иницируемую и управляемую ребёнком деятельность, позволяющую ему свободно реализовывать собственные желания и потребности.