

10. Shi, C., Yu, L., Wang, N., Cheng, B., & Cao, X. (2020). Effects of social media overload on academic performance: a stressor-strain-outcome perspective. *Asian Journal of Communication*, 30, pp. 179-197. <https://doi.org/10.1080/01292986.2020.1748073>.

11. Olivera, P., Gordillo, P., Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Chacón, A., & Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10, pp. 1-19. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>.

12. Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, pp. 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>.

13. Franzén, J., Jermann, F., Ghisletta, P., Rudaz, S., Bondolfi, G., & Tran, N. (2021). Psychological Distress and Well-Being among Students of Health Disciplines: The Importance of Academic Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, pp. 1-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042151>.

14. Zhaksybaev, D.M. Stress-menedzhment sredi studentov kazhstanskikh universitetov [Stress management among students of Kazakhstani universities] // *Bulletin of Science*. – 2024. – №1(11). – pp. 812-815. [in Russian]

15. Kaziev, K.O., Mukhametkairov, A.E., Makhmetova, N.K., Mataev, B.A. Refleksiya kak instrument samosovershenstvovaniya v razvitiy gibkikh navykov starsheklassnikov [Reflection as a tool of self-improvement in the development of flexible skills of high school students] // *Bulletin of Atyrau University named after H. Dosmukhamedov*. – 2024. – №4(75). – pp. 167-180. <https://doi.org/10.47649/vau.24.v75.i4.15> [in Russian]

МРНТИ 15.31.31

10.51889/2959-5967.2025.82.1.015

Ж.Е. Кожабекова^{1*} , Ж. Т. Уталиева¹ , Г. Х. Ганиева¹ , А. Р. Мандыкаева¹ 

¹ Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева (Астана, Казахстан)

КРИЗИСНЫЙ ПРОФИЛЬ И РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ ПОДРОСТКОВ ПОКОЛЕНИЯ АЛЬФА

Аннотация

В условиях стремительных социальных и технологических изменений, таких как глобализация, цифровизация, экономические и экологические кризисы, подростки поколения Альфа сталкиваются с повышенным уровнем стресса. Недостаточное развитие механизмов саморегуляции затрудняет их способность адаптироваться к вызовам современного мира. Цель исследования – анализ кризисного профиля личности подростков и их резильентности, а также выявление эффективных стратегий поддержки для укрепления психологической устойчивости. Актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования у подростков навыков стрессоустойчивости и саморегуляции, которые являются важными составляющими позитивного взросления. Способность сохранять эмоциональную и поведенческую стабильность в кризисных ситуациях способствует успешной адаптации в быстро меняющемся обществе. Методы исследования включали анкетирование подростков, психологическое тестирование на уровень психологической устойчивости, а также корреляционный анализ кризисных профилей личности.

Результаты исследования показали, что низкий уровень резильентности подростков связан с высокой тревожностью, низкой самооценкой и сложностями в саморегуляции. Практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций для родителей, педагогов и психологов, направленных на формирование у подростков механизмов саморегуляции, повышения их

психологической устойчивости и успешной адаптации к вызовам современного мира. Полученные результаты могут быть использованы в образовательных учреждениях и психологических службах для разработки программ поддержки молодежи.

Ключевые слова: психологическая устойчивость; резильентность; подростки; кризисные ситуации; поколение Альфа.

Ж.Е. Кожобекова^{1*}, Ж.Т. Уталиева¹, Г.Х. Ганиева¹, А.Р. Мандыкаева¹
¹Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті (Астана, Қазақстан)

АЛЬФА ҰРПАҒЫНЫҢ ЖАСӨСПІРІМДЕРІНІҢ DAҒДАРЫСТЫҚ БЕЙНІ МЕН ТҰРАҚТЫЛЫҒЫ

Аңдатпа

Жаһандану, цифрландыру, экономикалық және экологиялық дағдарыстар сияқты жылдам әлеуметтік және технологиялық өзгерістер жағдайында Альфа буынының жасөспірімдері стресстің жоғары деңгейіне тап болуда. Өзін-өзі реттеу тетіктерінің жеткіліксіз дамуы олардың қазіргі заманның сын-қатерлеріне бейімделуіне кедергі жасайды. Зерттеудің мақсаты – жасөспірімдердің жеке басының дағдарыстық профилін және олардың тұрақтылығын талдау, сондай-ақ психологиялық тұрақтылықты нығайту үшін тиімді қолдау стратегияларын анықтау. Зерттеудің өзектілігі оң жетілудің маңызды құрамдас бөліктері болып табылатын жасөспірімдерде стресске төзімділік пен өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту қажеттілігімен түсіндіріледі. Дағдарыс жағдайында эмоционалды және мінез-құлық тұрақтылығын сақтау қабілеті тез өзгертін қоғамда сәтті бейімделуге ықпал етеді. Зерттеу әдістеріне жасөспірімдерге арналған сауалнамалар, психологиялық тұрақтылықты психологиялық тестілеу және тұлғалық дағдарыс профилдерінің корреляциялық талдауы кірді.

Зерттеу нәтижелері жасөспірімдердегі төзімділіктің төмен деңгейі жоғары алаңдаушылықпен, өзін-өзі бағалаудың төмендігімен және өзін-өзі реттеудегі қиындықтармен байланысты екенін көрсетті. Жұмыстың практикалық маңыздылығы жасөспірімдерде өзін-өзі реттеу механизмдерін дамытуға, олардың психологиялық тұрақтылығын арттыруға және қазіргі заманның сын-қатерлеріне сәтті бейімделуге бағытталған ата-аналарға, педагогтарға және психологтарға арналған ұсыныстарды әзірлеуде жатыр. Алынған нәтижелерді оқу орындарында және психологиялық қызметтерде жастарды қолдау бағдарламаларын әзірлеу үшін пайдалануға болады.

Түйін сөздер: психологиялық тұрақтылық; төзімділік; жасөспірімдер; дағдарыстық жағдайлар; Альфа буыны.

Zh.E. Kozhabekova^{1*}, Zh.T. Utalieva¹, G.Kh. Ganieva¹, A.R. Mandykaeva¹
¹L.N. Gumilyov Eurasian National University (Astana, Kazakhstan)

CRISIS PROFILE AND RESILIENCE OF ADOLESCENTS OF GENERATION ALPHA

Abstract

In the context of rapid social and technological changes, such as globalization, digitalization, economic and environmental crises, teenagers of the Alpha generation face increased levels of stress. Insufficient development of self-regulation mechanisms hinders their ability to adapt to the challenges of the modern world. The purpose of the study is to analyze the crisis profile of the personality of adolescents and their resilience, as well as to identify effective support strategies for strengthening psychological stability. The relevance of the study is due to the need to develop stress resistance and self-regulation skills in adolescents, which are important components of positive maturation. The ability to maintain emotional and behavioral stability in crisis situations contributes to successful adaptation in a rapidly changing society. The research methods included questionnaires for adolescents, psychological

testing for the level of psychological stability, as well as correlation analysis of crisis personality profiles.

The results of the study showed that a low level of resilience in adolescents is associated with high anxiety, low self-esteem and difficulties in self-regulation. The practical significance of the work lies in the development of recommendations for parents, teachers and psychologists aimed at developing self-regulation mechanisms in adolescents, increasing their psychological stability and successful adaptation to the challenges of the modern world. The results obtained can be used in educational institutions and psychological services to develop youth support programs.

Key words: psychological stability; resilience; teenagers; crisis situations; generation Alpha.

Введение Термин resilience подразумевает упругость и гибкость — способность восстанавливаться до прежнего состояния в какой-то срок. Теоретический обзор дефиниций «резильентности» позволяет сказать, что отечественные и зарубежные исследователи рассматривают ее, как психологическую устойчивость (упругость) – «resiliency», психологическую выносливость – «psychological stamina», психологическую стабильность – «psychological stability» и т.д.

Феномен взаимодействия защитных факторов и факторов риска, индивидуальных, семейных и социокультурных влияний [1].

В зарубежной научной литературе под резильентностью (resilience) понимается:

1. Динамический процесс установления положительной адаптации в контексте неблагоприятных событий; способность личности поддерживать психологическое равновесие во время потенциально опасных ситуаций.

2. Ресурсная адаптация к изменяющимся обстоятельствам и непредвиденным условиям среды [2,3].

В связи с вышеизложенным, в рамках нашего исследования, под резильентностью мы будем понимать способность человека к преодолению трудностей в неблагоприятных условиях, с возможностью восстанавливаться и использовать для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, способность существовать и развиваться.

При всем многообразии смысловых оттенков, значение терминов во многом пересекаются. Резильентность (жизнестойкость, психологическая устойчивость) – ключевая проблема психологической науки и практики – все еще не имеет четкой концепции.

Резильентность претерпевает больше всего значительные изменения в подростковом возрасте, потому что этот период является кризисным и происходят явные сепарационные процессы между подростком и родителями. Подросток, демонстрируя свою взрослость и независимость стремится самостоятельно искать выход из кризисной ситуации. Однако низкий уровень психологической устойчивости (резильентности) может усугубить ситуацию самостоятельного поиска решения проблемы, что в свою очередь может стать причиной депрессивного поведения или суицидальных мыслей у подростков. Следовательно, увеличение количества фрустрирующих и стрессогенных факторов, которые оказывают психотравмирующее воздействие на психику ребенка, вызывающих эмоциональное напряжение, состояние стресса, обуславливают необходимость изучения кризисного профиля у подростков, поскольку подростковый возраст с психолого-педагогической точки зрения первоначально является потенциальным источником стресса. Кризисный профиль подростков не является необратимой характеристикой, а скорее сигналом о необходимости всесторонней поддержки со стороны семьи, школы и общества. Так же кризисный профиль зависит от состояния и адаптивных ресурсов подростков, что в свою очередь суммируются в психологическую устойчивость или резильентность молодых людей.

Уровень психологической устойчивости зависит от нескольких факторов: личного опыта личности, особенностей нервной системы, влияния детско-родительских отношений. В текущем исследовании была выдвинута цель изучения кризисного профиля и психологической устойчивости (резильентности) подростков поколения Альфа, которые растут в среде цифровых

технологий и особенности их резильентности в таких условиях. Это поколение радикально отличаются от предыдущих поколений, они не знают мира без смартфонов и социальных сетей и интернета в целом.

Литературный обзор

В подростковом возрасте развиваются области мозга, отвечающие за когнитивные способности, эмоциональную и поведенческую регуляцию, что способствует повышению способности к самосознанию, самоконтролю и саморегуляции [4,5]. Все физиологические, когнитивные, социальные и другие изменения влияют на поведение подростков, в том числе на их поиск идентичности; развитие самостоятельности, новых социальных навыков и новых отношений; постановку новых целей, связанных со взрослением (особенно сепарации, в отношении образования и карьерного роста); а также стремление к большей социальной и финансовой независимости [6]. Все вышеуказанные изменения у подростков имеют множество возможностей и рисков, негативных последствий для развития личности.

Резильентность (психологическая устойчивость) начинает формироваться в раннем возрасте, а в подростковом периоде уже представляет собой определенный защитный адаптивный ресурс, обеспечивающий выживание, безопасность и эффективную социализацию. Устойчивость определяется как динамическая способность, процессы или результаты успешной адаптации в условиях значительных угроз функционированию или развитию. М. Тышкова описывает понятие «психологическая устойчивость» как черта личности, обеспечивающая ее стойкость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций. Она вырабатывается и формируется одновременно с развитием личности и зависит от типа нервной системы человека, от опыта личности, от выработанных ранее навыков поведения и действия, а также от уровня развития основных когнитивных структур личности [7].

Кризисный профиль личности является отражением содержательных характеристик интегральной индивидуальности личности подростка, переживающего (не переживающего) переломный момент в жизни, начиная от биохимических особенностей организма и заканчивая социальным статусом личности в обществе. Кризисные ситуации у подростков часто приводят к стрессовым реакциям, тревожности, депрессии, а также агрессивному или деструктивному поведению. Исследования Л. С. Выготского показывают, что подростки нередко сталкиваются с внутренними конфликтами, которые могут выражаться в социально неприемлемых формах [8]. Кроме того, кризисы могут вызывать психосоматические расстройства, такие как проблемы со сном, нарушениями пищевого поведения и ослабление иммунной системы.

Кризисный профиль современных подростков отражает совокупность факторов и характеристик, которые проявляются в условиях сложного социального, культурного и психологического фона. Современные подростки сталкиваются с уникальными вызовами, обусловленными технологическими, культурными и семейными изменениями, что накладывает отпечаток на их развитие. К основным чертам кризисного профиля современных подростков относятся: повышенная тревожность, стресс и эмоциональные перепады. Подростки ищут своё место в мире, сталкиваясь с давлением со стороны сверстников и общества. Эти сложности перерастают на кризисы идентичности из-за влияния социальных сетей. Зависимость от цифровых технологий и недостаток реального общения приводят к социальной изоляции. Подростковый возраст характеризуется процессом формирования личности, поиском своей идентичности и изменением ценностных ориентиров. Согласно Э. Эриксону, на этом этапе подросток переживает кризис идентичности, который усиливается под воздействием внешних стрессовых факторов [9].

Современные подростки часто не обладают навыками, необходимыми для преодоления трудностей. Сильная зависимость от мнений окружающих усиливает внутренний дискомфорт. Сильный разрыв между поколениями, обусловленный разными ценностями, ожиданиями и уровнями цифровой грамотности приводят к конфликтам с родителями. Подростки стремятся к независимости, но нередко сталкиваются с гиперконтролем или недостаточным вниманием.

Исследования Л. В. Лебедевой акцентируют внимание на значении социальной поддержки для преодоления кризисных ситуаций [10].

Основными причинами кризисов у современных подростков являются: давление успеха со стороны учёбы или профессионального самоопределения, расширение влияния социальных сетей, отсутствие эмоциональной поддержки, заниженная самооценка, недостаток навыков саморегуляции.

К поколению Альфа относятся дети, родившиеся примерно с 2010 года. Это поколение уникально, так как с самого рождения они погружены в цифровую среду, что влияет на их развитие, восприятие мира и взаимодействие с окружающими. Поколение Альфа не знает мира без интернета, смартфонов и социальных сетей. Они рано начинают пользоваться гаджетами и проявляют высокую технологическую грамотность. Технологии формируют их мировоззрение, стиль обучения и общения. Подростки этого поколения проявляют индивидуализм и самовыражение через создание контента: видео, фото, блогов. Стремятся к уникальности, что заметно в выборе внешнего вида, увлечений и даже цифровой идентичности. Альфа-подростки формируют своё представление о себе через социальные платформы, что в свою очередь приводит к раннему столкновению с кибербуллингом и социальным сравнением.

В своей работе о социализации подростков в условиях социально-экономического кризиса Ткаченко Д.П. утверждает, что общая информационная среда, в которой возможно мгновенное распространение кризисных состояний с помощью различных средств самовыражения, значительно влияет на характер социальных процессов. В таких условиях переживание и распространение кризиса происходит гораздо быстрее, чем при обычном межличностном общении [11].

Поколение Альфа — это дети будущего, которые объединяют в себе высокий технологический потенциал и новые вызовы. Важно создать для них условия, способствующие гармоничному развитию и эмоциональному благополучию. Современные подростки сталкиваются с множеством кризисных ситуаций, включая академическое давление, конфликты в семье, социальное давление, а также вызовы, связанные с самоопределением. Их способы преодоления кризисов во многом определяются личностными качествами, поддержкой окружения и влиянием цифровой среды. По данным исследования К. Маккриндла, подростки поколения Альфа чаще занимаются многозадачностью, однако их внимание может быть менее стабильным из-за постоянного использования гаджетов [12]. Исследования показывают, что постоянное использование гаджетов вызывает у подростков поколения Альфа трудности с поддержанием длительной концентрации на одном задании [13].

Подростки часто сравнивают себя с идеализированными образами из социальных сетей, что может вызывать депрессию и тревожность [14].

Что мешает подросткам справляться с кризисами

- Отсутствие навыков саморегуляции: подростки часто не знают, как управлять эмоциями, что может привести к деструктивному поведению.
- Социальное давление: сравнение с другими через социальные сети ухудшает самооценку.
- Недостаток поддержки: подростки, растущие в семьях с конфликтами или без эмоционального контакта, чаще чувствуют себя изолированными.

Современные исследования акцентируют внимание на многоуровневом подходе: психологическая помощь, которая включает терапевтические методы, такие как когнитивно-поведенческая и гештальт-терапия, помогают подросткам справляться с эмоциональными трудностями; социальная интервенция представляет собой включение подростков в группы поддержки и участие в культурно-образовательных программах; так же развитие резилиентности. По данным исследований З. А. Рахмановой, развитие навыков стрессоустойчивости способствует снижению вероятности кризисных ситуаций [15].

Материалы и методы исследования

Исследование, которое описано в данной работе было проведено в «Школе - лицей №27» города Астана, среди учащихся 5-9 классов. Всего в текущем исследовании приняли участие 166

учащихся, (59 мальчиков и 107 девочек) возраст которых варьируется от 10 до 16 лет. Для всех учащихся было получено информированное согласие родителей в соответствии с Хельсинкской декларацией. Подростки могли в любой момент отказаться от участия в исследовании, и им не предоставлялись никакие денежные или иные финансовые вознаграждения. Исследование проводилось в соответствии с рекомендациями этического комитета ЕНУ им. Л.Н. Гумилева.

Инструменты исследования были выбраны на основании того, что они являются проверенными методиками и подходят для участников данного возраста.

Для изучения психологической устойчивости (резильентности) подростков был использован опросник автора С. В. Духновского «Переживание психологического кризиса личностью» [16]. Опросник выявляет выраженность ситуационных реакций, проходящих на непатологическом уровне и связанных с возникновением психологического кризиса. Кроме того, методика позволяет выявить уровень психологической устойчивости личности.

Опросник состоит из 48 суждений, оценку которым подростки должны были дать свое согласие или не согласие по семибальной шкале Ликерта, полученные результаты в свою очередь интерпретируются на 8 шкал: реакция эмоционального дисбаланса, пессимистическая реакция, реакция отрицательного баланса, реакция демобилизации, оппозиции, дезорганизации, психологическая устойчивость, положительный — отрицательный образ себя. Далее соотношением показателей индекса ситуационного реагирования и психологической устойчивости определяются 9 «кризисных профилей» с благоприятным и неблагоприятным прогнозом. Сумма первых шести шкал формирует общий «Индекс ситуационного реагирования». В качестве вспомогательной шкалы, позволяющей определить критичность самооценивания (низкую или высокую) и его адекватность, также используется шкала «Положительный — отрицательный образ самого себя».

Результаты и их обсуждение

Согласно полученным результатам по шкале эмоционального дисбаланса, для 24,7% респондентов характерны высокие показатели, что свидетельствует о преобладании отрицательных эмоций у данной группы подростков. Опрошенные подростки фокусируются на отрицательных внешних раздражителях, что приводит к повышенной утомляемости, эмоциональности и восприимчивости. Другими словами, подростки подвержены чувству беспокойства, пессимистичности и тревожности.

Для 25,3% опрошенных респондентов по данной шкале эмоционального дисбаланса выявлены низкие показатели, которые характеризуют наличие и преобладание положительных эмоций у подростков. Данные подростки ориентированы на позитивные сигналы внешнего мира и находятся в благоприятном психическом состоянии. Они уверены в себе, активны, полны энергии и сил, чтобы адекватно воспринимать критическую ситуацию.

Так, у 23% респондентов пессимистическая ситуационная реакция имеет высокие оценки, эти подростки реальную ситуацию оценивают как неблагоприятную, в то же время только у 14% респондентов наоборот низкие оценки по данной шкале, которые говорят о позитивном настрое подростков при восприятии актуальной ситуации.

По следующим шкалам высокие оценки были получены у около 20% подростков, если быть точнее: реакция отрицательного баланса 21%, реакция демобилизации 19,2%, реакция оппозиции 21,6%. Согласно данным перечисленных шкал у 1/5 части детей подросткового возраста, принимавших добровольное участие в текущем исследовании, наблюдается внутренний конфликт, уязвимость к эмоциональным реакциям, импульсивное поведение, переживание чувства одиночества и разочарованности. Так же оппозиционная позиция и отрицательная оценка окружающих. Самый большой процент был получен по шкале «Реакция дезорганизации» - высокие оценки показали, что 36,1% подростков имеют чувство повышенной тревожности и беспокойства.

Значения по высоким и низким показателям по психологической устойчивости почти одинаковые, с разницей в один процент, составляют 19,2% высокий уровень и 18% низкий.

Высокий уровень психологической устойчивости учащихся включает в себя такие психологические характеристики как: вера в себя и в свои силы, способность адекватно оценивать свои ресурсы и внешнее напряжение, наличие адаптивных ресурсов психики для эффективного преодоления кризисных ситуаций. Высокая энергичность, готовность действовать, позитивный настрой к сложившейся ситуации.

Положительный - отрицательный образ себя - высокие оценки показали 39% респондентов, это говорит о том, что подростки недостаточно понимают себя, присутствует низкая критичность и адекватность в оценивании себя, или же молодые люди просто хотели показать свое негативное отношение к исследованию, другая причина может быть в том, что они хотели показать себя с «положительной» стороны. В то время как низкие показали (13,2%) характеризуют о негативном отношении к себе. Данная шкала является дополнительной для оценивания критичности и адекватности самооценивания. Однако, почти половина учащихся (47,8%) показали умеренные оценки по шкале «Положительный - отрицательный образ себя», что говорит о достаточно искренних ответах респондентов.

Для анализа общих корреляционных связей всех шкал был использован коэффициент корреляции Пирсона. Анализ корреляции показал интересную картину, согласно Таблице 1, которая показана далее, практически все шкалы имеют сильную связь (корреляцию) друг с другом. Однако, здесь стоит обратить внимание на отличительную зависимость некоторых шкал.

Таблица - 1. Корреляционная матрица шкал по коэффициенту Пирсона

	Индекс сит реагир	Эмоц. дисбал	Пессим. сит. реак	Реак. отриц. бал	Реак. демобилиз	Реак. оппозиц	Реак. дезорганиз	Пс.устойчивость	Положит. отриц. образ
Индекс сит реагир	1	,905**	,919**	,773**	,834**	,608**	,845**	-,001	-,733**
Эмоц.дисбал	,905**	1	,813**	,760**	,786**	,589**	,743**	-,200**	-,572**
Пессим.сит.реак	,919**	,813**	1	,659**	,806**	,463**	,743**	,001	-,671**
Реак.отриц.бал	,773**	,760**	,659**	1	,652**	,603**	,556**	-,251**	-,453
Реак.демобилиз	,834**	,786**	,806**	,652**	1	,508**	,706**	-,232**	-,430**
Реак.оппозиц	,608**	,589**	,463**	,603**	,508**	1	,375**	-,338**	-,346**
Реак.дезорганиз	,845**	,743**	,743**	,556**	,706**	,375**	1	-,002	-,541**
Пс.устойчивость	-,001	-,200**	,001	-,251**	-,232**	-,338**	-,002	1	-,082
Положит.отриц.о браз	-,733**	-,571**	-,671**	-,453**	-,430**	-,346**	-,541**	-,082	1

Шкала «Положительный отрицательный образ самого себя» имеет сильную корреляцию, исключительно только отрицательную, со всеми шкалами, кроме шкалы «Психологическая устойчивость». Так же шкала «Психологическая устойчивость» сильно коррелирует, тоже только отрицательно, со следующими шкалами: «Реакция эмоционального дисбаланса» (-,200), «Реакция отрицательного баланса» (-,251), «Реакция демобилизации» (-,232) и «Реакция оппозиции» (-,338). Остальные шкалы, включая индекс ситуационного реагирования коррелируют друг с другом относительно сильно.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать следующие выводы: данные по шкалам отражают разнообразие эмоциональных состояний среди подростков, которые приняли участие в исследовании. Результаты показывают, что значительная часть подростков (24,7%) переживает преобладание негативных эмоций, что может свидетельствовать о высоком уровне тревожности, беспокойства и пессимистичного восприятия внешнего мира. Эта группа подростков склонна фокусироваться на отрицательных внешних раздражителях, что приводит к эмоциональной утомляемости и чувствительности.

С другой стороны, около четверти респондентов (25,3%) проявляют преобладание положительных эмоций, что указывает на наличие оптимистичного восприятия мира, уверенности в себе и внутренней устойчивости в сложных ситуациях. Эти подростки ориентированы на позитивные стимулы, обладают высокой энергией и активностью.

Однако стоит отметить, что у значительного числа подростков (около 20%) наблюдается внутренний конфликт, импульсивное поведение и уязвимость к эмоциональным переживаниям, что проявляется в повышенных оценках по шкалам реакции отрицательного баланса, демобилизации и оппозиции. Это может указывать на проблемы в адаптации к внешним и внутренним стрессорам.

Самыми выраженными являются показатели по шкале «Реакция дезорганизации», где 36,1% подростков демонстрируют высокий уровень тревожности и беспокойства, что является признаком неустойчивости в эмоциональном состоянии. В то же время, показатели по психологической устойчивости у респондентов демонстрируют относительно равномерное распределение: около 19% подростков обладают высоким уровнем устойчивости, что говорит о наличии адаптивных механизмов преодоления кризисных ситуаций.

Корреляционный анализ показал сильные взаимосвязи между различными шкалами, что указывает на общие эмоциональные и психологические тенденции среди подростков.

Анализ корреляционных связей между шкалами показал несколько важных аспектов, которые помогают глубже понять эмоциональное и психологическое состояние подростков. Во-первых, сильная отрицательная корреляция шкалы «Положительный-отрицательный образ самого себя» со всеми шкалами, за исключением «Психологическая устойчивость» свидетельствует о том, что подростки с негативным образом себя склонны проявлять повышенную уязвимость к негативным эмоциональным и психологическим реакциям, а также имеют склонность к повышенному уровню тревожности и беспокойства.

Во-вторых, сильные отрицательные корреляции между шкалами «Психологическая устойчивость» и «Реакция эмоционального дисбаланса», «Реакция отрицательного баланса», «Реакция демобилизации» «Реакция оппозиции» указывает на то, что подростки с низким уровнем психологической устойчивости, испытывают эмоциональные расстройства, внутренние конфликты и импульсивные реакции в ответ на стрессовые ситуации, что свидетельствует о сложности адаптации к внешним и внутренним стрессорам.

Кроме того, другие шкалы, включая индекс ситуационного реагирования, продемонстрировали сильные корреляции между собой, что указывает на общие тенденции в восприятии и реагировании подростков на различные жизненные ситуации.

Таким образом, данные свидетельствуют о том, что более выраженные негативные образы себя и низкий уровень психологической устойчивости связаны с высокой восприимчивостью к стрессовым и эмоциональным состояниям, таким как тревожность, внутренний конфликт и демобилизация. Это подчеркивает необходимость внимания к психоэмоциональному состоянию подростков, а также разработки эффективных стратегий поддержки и коррекции, направленных на улучшение их самооценки и психологической устойчивости.

Следующим этапом интерпретации по данной методике считается определение кризисного профиля подростков, который выявляется взаимосвязью показателей «индекс ситуационного реагирования», определяющего величину кризисной нагрузки субъекта и «психологическая устойчивость», определяющего наличие или отсутствие личных ресурсов адаптационных и компенсаторных способностей для конструктивного или же деструктивного преодоления кризисной ситуации. Всего методика «Переживание психологического кризиса личностью» выделяет и описывает 9 «кризисных профилей» с благоприятным и неблагоприятным прогнозом.

На Диаграмме 1., которая продемонстрирована ниже, приведены данные всех девяти профилей в процентном соотношении по данному исследованию:

- профиль 1. Психологическое здоровье с благоприятным прогнозом (0%);
- профиль 2. Адаптация с благоприятным прогнозом (2,4%);
- профиль 3. Истощение с неопределенным прогнозом (1,8%);
- профиль 4. Деструктивное переживание кризиса с неблагоприятным прогнозом (5,40%);
- профиль 5. Переживание кризиса с неопределенным прогнозом (17,50%);

профиль 6. Конструктивное переживание кризиса с благоприятным прогнозом (7,80%);
профиль 7. Деструктивное переживание острого кризиса с неблагоприятным прогнозом (18%);
профиль 8. Переживание острого кризиса с благоприятным прогнозом (24,7%);
профиль 9. Конструктивное переживание острого кризиса с благоприятным прогнозом (22,3%).

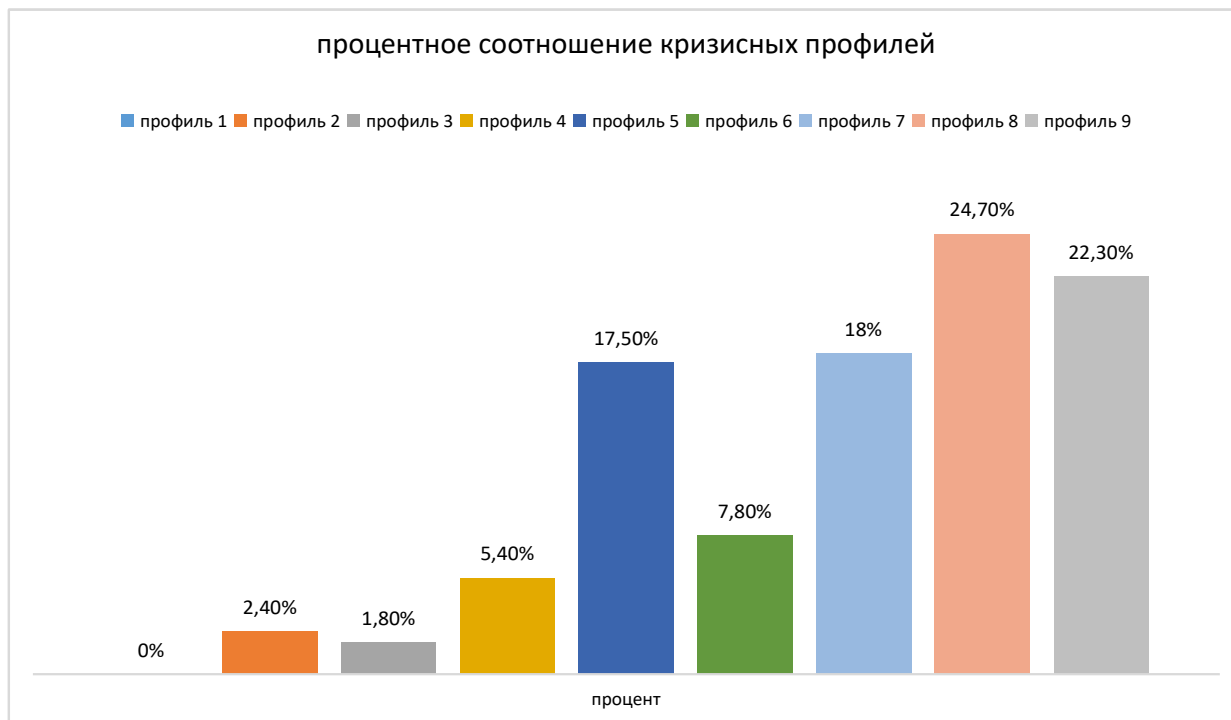


Диаграмма 1. Кризисные профили личности подростков

По первому профилю «Психологическое здоровье с благоприятным прогнозом» среди респондентов, принимавших участие в данном исследовании выявлено 0%, хотя этот профиль прогнозирует благоприятный прогноз в силу высокой психологической устойчивости и наличие адаптивных ресурсов.

Наибольший процент респондентов (24,7%) соответствует профилю «Переживание острого кризиса с благоприятным прогнозом», что указывает на наличие у этих подростков умеренной психологической устойчивости и способности к адаптации в кризисных ситуациях. Эти подростки, несмотря на переживание кризисов, обладают достаточными ресурсами для самостоятельного преодоления трудностей, что способствует благоприятному прогнозу. Так же данный профиль характеризует формирование самостоятельно действующей личности.

Следующим по большинству процентов (22,3%) занимает девятый профиль «Конструктивное переживание острого кризиса с благоприятным прогнозом» - это соотношение высокого индекса ситуационного реагирования и высокого показателя психологической устойчивости личности. Данному профилю соответствует переживание острого кризиса, сопровождающийся с низкой энергичностью и повышенной эмоциональностью. Подростки переживающие кризис согласно данному профилю имеют благоприятный прогноз, потому что у подростков наблюдается выраженная психологическая устойчивость и наличие адаптивных ресурсов для борьбы со стрессовыми ситуациями. Данное развитие соответствует уравновешенному типу личности, это означает что подростки сдержанны, толерантны к неопределённостям, тревожность выражена в умеренной степени.

Почти одинаковые показатели с разницей в 0,5% выявлены по пятому и седьмому профилям, т.е. переживание кризиса с неопределенным прогнозом (17,5%) и деструктивное переживание острого кризиса с неблагоприятным прогнозом (18%). Эти профили выявляют подростков, у которых наблюдаются определенные проблемы в преодолении кризисных ситуаций. Эти профили свидетельствуют о наличии у подростков затруднений в адаптации, что может сопровождаться повышенной эмоциональностью и нарушениями межличностных отношений, но прогноз их развития остается неопределенным.

Наименьший процент респондентов (1,8%) соответствует профилю «Истощение с неопределенным прогнозом», что указывает на наличие у этих подростков трудностей в жизни, низкой психологической устойчивости и проблем в межличностных отношениях. Это предполагает развитие личности по пассивно-гетерономному типу, характеризующемуся низкой самооценкой, страхом неудачи и обесцениванием собственных достижений, что создает неблагоприятный прогноз для их дальнейшего развития. Благоприятность или неблагоприятность прогноза зависит от увеличения или отсутствия превентивного ресурса для рационального преодоления кризиса.

Заключение

Таким образом, имея данные по кризисному профилю подростков и учитывая их корреляционный анализ можно сделать следующие выводы по психологической устойчивости подростков поколения Альфа: 1) разнообразие профилей психического здоровья подростков отражает различную степень психологической устойчивости и к резильентности в кризисных ситуациях.

Первым важным выводом является отсутствие респондентов, соответствующих профилю «Психологическое здоровье с благоприятным прогнозом», что указывает на то, что среди подростков, участвующих в исследовании, не наблюдается идеальных условий для высокоэффективного преодоления стрессовых ситуаций. Это свидетельствует о том, что многие подростки сталкиваются с трудностями, которые требуют дальнейшей работы над психологической устойчивостью и адаптивными механизмами в кризисных ситуациях.

Полученные результаты исследования подчеркивают важность работы с подростками, направленной на развитие психологической устойчивости, повышение адаптивных ресурсов и улучшение самооценки, что способствует благоприятному преодолению кризисных ситуаций и развитию гармоничной личности.

Определим основные рекомендации преодоления кризисных ситуаций подростками: во первых это эмоциональная поддержка в семье, приоритетом которой будет создание безопасной атмосферы, где подросток может открыто говорить о своих переживаниях. Так же важна роль других значимых взрослых: учителей, наставников или тренеров, которые так же могут быть поддержкой и примером в преодолении трудностей. Для развития психологической устойчивости подростков ключевую роль играет развитие способности управлять эмоциями и справляться со стрессом; умение анализировать информацию, избегая негативного влияния социальных сетей. Кризисные ситуации в подростковом возрасте неизбежны, все зависит от самой ситуации и подростка в целом, поэтому своевременная, профессиональная помощь психолога всегда должна быть доступна для подростков и родителей.

Современные подростки поколения Альфа обладают множеством инструментов для преодоления кризисных ситуаций, но нуждаются в поддержке и наставничестве, чтобы научиться эффективному использованию данных инструментов.

Список используемой литературы:

1. Rutter M. Resilience in the face of adversity // *British Journ. of Psychiatry*. 1985. V. 147. P. 598–611., с. 603
2. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. P.20–28., с.21–27

3. Rutter M. Resilience in the face of adversity // *British Journ. of Psychiatry*. 1985. V. 147. P. 598–611.
4. Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence. *Trends Cogn Sci*. 2005;9(2):69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>.
5. Angela MC, Amelia AL, Sarah AK, Ashley JA, John CM. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*. 2011;70(3):266–84. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.005>
6. Arnett JJ, editor. *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford University Press; 2015
7. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях.
8. Выготский Л. С. Психология развития подростка.
9. Erik H. Erikson *Identity and the Life Cycle*
10. Лебедева Л. В. (2018). Социальная поддержка в период подросткового кризиса.
11. Ткаченко Д.П. Новый вектор в траектории социализации современных подростков в контексте социально-экономического кризиса российского общества
12. McCrindle, M. (2019). *Understanding Generation Alpha*.
13. Carr, N. (2020). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*.
14. Twenge, J. M. (2020). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*.
15. Рахманова З. А. Резилиентность как фактор преодоления кризисных ситуаций.
16. С. В. Духновский. Диагностика межличностных отношений в работе практического психолога образования. Курган: КГУ, 2016 С. В. Духновский. Психодиагностика. Учебник и практикум для вузов. М.: ЮРАЙТ, 2020

References:

1. Rutter M. Resilience in the face of adversity // *British Journal. of Psychiatry*. 1985. V. 147. P. 598–611., p. 603
2. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. P.20–28., pp.21–27
3. Rutter M. Resilience in the face of adversity // *British Journal. of Psychiatry*. 1985. V. 147. P. 598–611.
4. Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence. *Trends Cogn Sci*. 2005;9(2):69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>.
5. Angela MC, Amelia AL, Sarah AK, Ashley JA, John CM. Tracking obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*. – 2011- 70(3) - 266–84. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.005>
6. Arnett JJ, editor. *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford University Press; 2015
7. Tyshkova M. Study of the stability of personality of children and adolescents in difficult situations.
8. Vygotsky L. S. *Psychology of adolescent development*.
9. Erik H. Erikson *Identity and the Life Cycle*
10. Lebedeva L. V. (2018). Social support during the teenage crisis.
11. Tkachenko D.P. A new vector in the trajectory of socialization of modern teenagers in the context of the socio-economic crisis of Russian society
12. McCrindle, M. (2019). *Understanding Generation Alpha*.
13. Carr, N. (2020). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*.
14. Twenge, J. M. (2020). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*.
15. Rakhmanova, Z. A. . Resilience as a factor in overcoming crisis situations.
16. S. V. Dukhnovsky. Diagnostics of interpersonal relationships in the work of a practical educational psychologist. Kurgan: KSU, 2016 S. V. Dukhnovsky. *Psychodiagnostics. Textbook and practical training for universities*. М.: YURAYT, 2020