

УДК 373

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Ирина Захаровна Олевская

старший преподаватель

olevskaja@yandex.ru

Алина Алексеевна Тимошова-Таранова

студент

Мария Сергеевна Кныш

студент

maryiaknysh@gmail.com

Дарья Анатольевна Тарасова

студент

dashkingwhy@gmail.com

«Международный государственный экологический институт имени

А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета

г. Минск, Беларусь

Аннотация. В данной статье были проанализированы ключевые аспекты психологии кризиса подросткового возраста, а также социальные факторы, влияющие на переживания и поведение подростков во время этого переходного периода. Представлены основные проявления кризиса подросткового возраста. Также подчеркивается важность влияния взрослых людей на состояние подростков в этот период, описываются возможности здорового выхода из кризиса.

Ключевые слова: подростковый возраст, кризис, психология.

Возрастной кризис – это определенный промежуток времени в жизни человека, для которого свойственны психологические изменения личности. Подростковый кризис – один из основных кризисов, с которым сталкивается на протяжении своей жизни человек. Он возникает у подростка в возрасте 11-16 лет. Связан он с такими изменениями, как половое созревание или, другими словами, пубертатный период.

Кризис подросткового возраста проявляется в изменении взаимодействия с окружающими на фоне процесса самопознания. Подростки начинают предъявлять более высокие требования как к себе, так и к взрослым, но при этом не всегда могут взять на себя ответственность и справиться с неудачами. Протекание этого кризисного периода зависит от сочетания внешних и внутренних факторов. В некоторых случаях проявления могут быть слабыми или отсутствовать вовсе, в то время как в других ситуациях поведение подростка может кардинально измениться, становясь конфликтным и эмоционально нестабильным.

Глубокие эмоциональные переживания, возникающие у подростка в течение этого периода, могут выходить из-под контроля, и кризис подросткового возраста становится причиной нарушения поведения и личности в целом [1].

Существуют ключевые аспекты психологии подросткового возраста:

1. **Формирование идентичности.** Подростки активно ищут свою идентичность, экспериментируя с различными ролями, ценностями и убеждениями. Это включает в себя поиск своего места в обществе, определение своих интересов и целей, а также понимание своего "Я" в сравнении с другими. Эрик Эриксон описывал этот этап как кризис идентичности vs. ролевая диффузия;

2. **Группа сверстников.** Группа сверстников играет огромную роль в жизни подростков. Они ищут принятия и принадлежности в группах, что может влиять на их самооценку, поведение и принятие решений. Влияние сверстников может быть как позитивным, так и негативным, способствуя как развитию здоровых социальных навыков, так и рискованному поведению;

3. Межличностные отношения. Подростки переживают интенсивные эмоциональные переживания и развивают более сложные межличностные отношения. Это включает в себя романтические отношения, дружбу и конфликты. Навыки коммуникации, эмпатии и разрешения конфликтов становятся все более важными;

4. Социальные стереотипы и предрассудки. Подростки подвержены влиянию социальных стереотипов и предрассудков, которые могут формировать их отношение к другим людям и группам. Понимание и преодоление этих стереотипов – важная задача;

5. Самооценка и самовосприятие. Самооценка подростков часто подвержена колебаниям и зависит от мнения сверстников и успехов в различных сферах жизни. Формирование здоровой самооценки – важный аспект психического благополучия в подростковом возрасте;

6. Влияние социальных сетей. Современные технологии и социальные сети оказывают огромное влияние на социальное развитие подростков. Это может привести к позитивным результатам (расширение круга общения, доступ к информации), но также несет в себе риски (кибербуллинг, зависимость, искаженное представление о реальности);

7. Социальное поведение и принятие решений. Подростки часто демонстрируют импульсивное поведение и склонность к риску. Это связано с еще не полностью развитыми областями мозга, отвечающими за принятие решений и контроль импульсов;

8. Исследовательские методы. В психологии подросткового возраста используются различные методы исследования, включая наблюдение, опросы, эксперименты, анализ социальных сетей и качественные методы, такие как интервью и фокус-группы.

Отсутствие поддержки со стороны родителей может привести к затяжному подростковому кризису. Это может вызвать эмоциональные и поведенческие расстройства. Девочки чаще подвержены неврозам, в то время как мальчики более склонны к психопатиям и патологическим влечениям. Внутрличностные

конфликты негативно влияют на эмоциональное состояние, способствуя развитию депрессии, замкнутости, обсессивно-компульсивного расстройства и усиливая тревожные, мнительные, истероидные и возбудимые черты. Частые конфликты в семье и снижение успеваемости в школе могут толкать подростков к уличным компаниям, бродяжничеству и даже суицидальным наклонностям.

Проявления кризиса подросткового возраста разнообразны и зависят от индивидуальных особенностей каждого подростка, однако основными проявлениями являются:

1. Эмоциональная нестабильность. Подростки могут испытывать резкие перепады настроения, раздражительность и агрессивность;

2. Отчуждение и изоляция. Некоторые подростки чувствуют себя непонятыми и отвергнутыми, что ведет к уходу в себя и отказу от общения;

3. Рискованное поведение. Стремление к самостоятельности и экспериментированию может приводить к участию в опасных действиях, таких как употребление алкоголя, наркотиков или участие в противоправных действиях;

4. Проблемы в учебе. Из-за внутренних переживаний и внешних факторов некоторые подростки испытывают трудности в обучении и снижении успеваемости [2].

Понимание социальной психологии подросткового возраста имеет критическое значение для разработки эффективных образовательных программ, профилактики проблемного поведения и оказания психологической поддержки подросткам. Это помогает взрослым лучше понимать потребности и переживания подростков, способствуя созданию более поддерживающей и понимающей среды.

При общении с подростком взрослым следует, в первую очередь, избегать подчеркнутых нравоучений и «поучительств». Для родителей особенно важно, чтобы в этот период ребенок видел в них авторитетного друга и защитника, которому можно довериться. Для этого необходимо следовать нескольким пунктам:

1. Слушать подростка – это значит слушать и понимать, не осуждая. Не перебивать, постараться уяснить суть проблемы, показать свою заинтересованность в его жизни и готовность помочь в сложных ситуациях.

2. Объяснять. Подростку важно знать причины требований и последствия их невыполнения. Это поможет ему сформировать собственную стратегию принятия правильных решений.

3. Быть рядом. Несмотря на нормальное стремление подростка к сепарации, он все еще нуждается в поддержке и помощи взрослых. Так как в подростковом возрасте проблемы кажутся особенно сложными и неразрешимыми, роль опытного взрослого становится очень важна, и гораздо лучше, если она будет принадлежать родителям.

4. Быть в курсе дел и увлечений подростка. Это необходимо, чтобы иметь общие темы в разговорах. При этом взрослому важно быть достаточно гибким, уметь идти на компромиссы, чтобы общение не сводилось к приказам и указаниям. Идеально, если у взрослого и подростка есть общие интересы – это помогает поддерживать контакт, делиться опытом и лучше понимать друг друга.

Поддерживать контакт с подростком, стремиться создать для него благоприятные условия в такой период особенно важно. Тяга к новым впечатлениям, поиск себя, сопровождающие данный этап взросления ребенка, могут привести к достаточно рискованному поведению – употреблению алкоголя, наркотиков, участию в антисоциальных, опасных действиях. Но при правильном подходе таких проблем можно избежать, а также стимулировать развитие креативности подростка, его тяги к обучению, исследованию мира, спорту, искусству.

Причиной деструктивного поведения подростка также часто является конформизм – желание влиться в группу сверстников, обрести социальный статус. Чтобы избежать этого, необходимо развивать критическое мышление ребенка, а также поддерживать его привычные социальные связи.

Нестабильный гормональный фон может стать причиной чересчур интенсивных эмоций, резкой смены настроения, тревожности и даже депрессии.

Бурная реакция на критику или неудачи иногда приводит к изоляции, агрессии, самоповреждающему поведению. Чтобы сделать обостренные эмоции стимулом к самопознанию и развитию эмоционального интеллекта, стоит направить внимание подростка на приемлемые способы самовыражения – занятия музыкой, спортом, искусством. Также следует поддерживать открытый диалог об эмоциях и поощрять творческие стремления ребенка, даже если они кажутся странными и непривычными [3].

Задачи взрослых людей при контакте с подростками достаточно сложны. Необходимо поддерживать баланс между строгостью и поощрением самостоятельности, чтобы не допустить разрыва взаимоотношений, еще большего бунта или же, напротив, развития инфантильности и выученной беспомощности. Также крайне важно дать ребенку почувствовать, что его по-прежнему любят и принимают. Для этого следует избегать обесценивания чувств подростка, расширять границы его полномочий – давать больше задач, больше ответственности, советоваться с ним. Это поможет подростку почувствовать важность своего мнения, а следовательно, и свою собственную важность, а также научит делиться своими мыслями, не замыкаться в себе.

Родителям в формате диалога стоит обсудить и установить личные границы – как подростка, так и остальных членов семьи. Это поможет подростку научиться контролировать собственные эмоции и не срываться на домочадцев.

Одно из главных орудий в борьбе с подростковым кризисом – это собственный живой пример взрослых. Позитивный пример вызывает желание приблизиться к нему, поэтому очень важно обращать внимание не только на поведение подростка, но и на поведение близких ему взрослых людей [4].

Кризис подросткового возраста — это нормальная часть развития, но он может быть сложным и болезненным процессом. Понимание социальных и психологических факторов, влияющих на этот период, может помочь родителям, педагогам и самим подросткам лучше справляться с возникающими трудностями и поддерживать здоровое развитие.

Список литературы:

1. Рубцова О. В. Подростковый кризис и проблема ролевой идентичности // Культурно-историческая психология. 2012. №. 1. С. 2-7.
2. Куклина А. В. Подростковый кризис как одна из характеристик подросткового возраста // Сборник трудов конференции. 2016. С. 131-137.
3. Редькина К. А. Особенности протекания подросткового кризиса // Аллея науки. 2019. Т. 3. №. 1. С. 373-376.
4. Тимофеева М. А. Особенности и проблематика подросткового кризиса // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. №. Т. 11. С. 1741-1745.

UDC 373

PSYCHOLOGY OF THE ADOLESCENT CRISIS

Irina Z. Olevskaya

senior lecturer

olevskaja@yandex.ru

Alina Al. Timoshova-Taranova

student

Maria S. Knysh

student

maryiaknysh@gmail.com

Daria An. Tarasova

student

dashkingwhy@gmail.com

International Sakharov Environmental Institute of Belarusian State University

Minsk, Belarus

Abstract. This article analyzes key aspects of the psychology of the adolescent crisis, as well as social factors influencing the experiences and behavior of adolescents during this transition period. The main manifestations of the crisis of adolescence are presented. The importance of the influence of adults on the condition of adolescents during this period is also emphasized, and the possibilities of a healthy way out of the crisis are described.

Key words: adolescence, crisis, psychology.

Статья поступила в редакцию 10.05.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.

The article was submitted 10.05.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.