

УДК 159.9

СПЕЦИФИКА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Точиева Лейла Ибрагимовна

Старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет», г. Магас

Аннотация

В представленной статье рассматриваются особенности экзистенциальных кризисов, характерные для разных возрастных периодов – подросткового возраста. Показано, что кризисные изменения, происходящие на данных этапах развития, тесно связаны с актуализацией экзистенциальных вопросов и переживаний, которые появляются в динамично трансформирующемся социальном пространстве. В современных условиях цифровизации, глобализации и постоянных изменений в обществе дети и подростки сталкиваются с многочисленными вызовами, требующими осмысленных ответов и адаптивных стратегий.

Дети и подростки активно ищут смысло-жизненные ориентиры, стремятся к самоопределению и обретению целостной идентичности, что отражается в психологических и поведенческих изменениях. В статье подчеркивается, что осознание экзистенциальных вопросов в столь раннем возрасте может приводить к эмоциональной нестабильности и чувству неопределенности. Однако зачастую их попытки найти ответы на сложные вопросы могут принимать деструктивные формы поведения – депрессия, агрессия, самоизоляция или склонность к рискованным поступкам.

Ключевые слова: ситуация, подросток, кризисная ситуация, подростковый возраст, событие, кризис, стратегия, детерминанты, жизненный путь, переживания, «Я» концепция, изменения.

SPECIFICITY OF EXISTENTIAL STRATEGIES OF ADOLESCENTS IN CRISIS SITUATIONS

Tochieva Leila Ibragimovna,

Senior teacher Ingush State University, Magas

ABSTRACT

The article discusses the features of existential crises characteristic of different age periods – adolescence. It is shown that the crisis changes occurring at these stages of development are closely related to the actualization of existential issues and experiences that appear in the dynamically transforming social space. In today's conditions of digitalization, globalization and

constant changes in society, children and adolescents face numerous challenges that require meaningful responses and adaptive strategies.

Children and adolescents are actively looking for meaningful life guidelines, strive for self-determination and the acquisition of a holistic identity, which is reflected in psychological and behavioral changes. The article emphasizes that awareness of existential issues at such an early age can lead to emotional instability and a sense of uncertainty. However, often their attempts to find answers to difficult questions can take destructive forms of behavior - depression, aggression, self-isolation or a tendency to risky actions.

Keywords: situation, adolescent, crisis situation, adolescence, event, crisis, strategy, determinants, life path, experiences, «I» concept, changes.

Кризисная ситуация или процесс ее формирования представляют собой значительные отклонения от нормального психологического состояния, которые воспринимаются как трудно приемлемые и ведут к эмоциональной дестабилизации. Мы говорим о кризисе, когда изменившиеся ситуации требуют решений, которые не могут быть управляемы с ранее доступными или очевидными вариантами. В результате бремя, которое несут дети и подростки, часто эскалируется.

В связи с этим есть определенная целесообразность в изучении и понимании специфики экзистенциальных стратегий, которые дети и подростки вырабатывают в ответ на данные жизненные вызовы, что в свою очередь актуализирует процесс своевременной диагностики и оказания им более эффективной психологической поддержки и помощи.

В рамках данной статьи мы рассмотрим наиболее распространенные кризисные ситуации, с которыми сталкиваются дети/подростки, а также возможные варианты коррекционной деятельности.

Современные социокультурные трансформации характеризуются широким спектром кризисных явлений, затрагивающих различные сферы общественной жизни. Понятие «кризис» в этом контексте приобретает многоаспектное значение, выходя за рамки отдельных социальных групп или временных промежутков. Кризисные состояния сопровождают человека на протяжении всего жизненного пути, проявляясь в экономической, духовно-нравственной и других сферах бытия. Попадая в ситуации глубоких социальных изменений и кризисов, молодое поколение сталкивается с комплексом экзистенциальных вызовов, требующих от них выработки особых стратегий совладания. Одним из ключевых социальных пространств, где дети и подростки переживают кризисные состояния, является сфера образования. Повышенные требования, связанные с ЕГЭ и ОГЭ, нередко становятся источником серьезного психологического напряжения, усугубляя кризисную симптоматику. Кобольт (2011) [6] говорит, что эмоциональные и поведенческие расстройства проявляются в виде пассивного/замкнутого или агрессивного/импульсивного поведения. Кроме того, проблемы проявляются как проблемы в социальной интеграции, которая в основном неудачна. Скалар [7] характеризует их как «детей, чье поведение ставит под угрозу их самих, их жизнь и здоровье, их личную и социальную целостность, и детей, чье поведение представляет угрозу для социального окружения, потому что оно направлено против правил, ценностей и норм морали, и против применимых законов». Чтобы лучше понять, как реагировать на кризисные ситуации детей/подростков, необходимо рассмотреть, что такое кризис или кризисная ситуация.

Кризис – это нарушение психического равновесия, которое человек испытывает при столкновении с событиями и жизненными условиями, с которыми он в настоящее время не

в состоянии справиться, из-за характера и степени приобретенных им навыков и проверенных средств достижения важных жизненных целей или преодоления своей жизненной ситуации (Culberg, 1978, Sonneck 2000).

«В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления» [2].

«Кризис возникает в тот момент, когда обычные механизмы управления проблемами человека не подходят или недостаточны, и человек не может решить проблему, которая для него очень важна. В этот момент человек теряет ясность, не предпринимает соответствующих действий, и кризис не разрешается, а углубляется». В свою очередь Дрос описывает кризисную ситуацию или процесс формирования кризиса как психологическое бремя, значительно отклоняющееся от нормального состояния. Состояние психического напряжения воспринимается как трудно приемлемое и часто приводит к эмоциональной дестабилизации [8]. Мы также говорим о кризисе, когда «измененная ситуация требует решений, которые не могут быть решены с помощью имеющихся или очевидных возможностей для решения проблем».

Кризис как психологическое явление характеризуется многоаспектностью и неоднозначностью трактовок. С одной стороны, кризис понимается как острая реакция личности на возникновение непреодолимых внешних или внутренних препятствий, сопровождающаяся состояниями растерянности, одиночества, тревоги и фрустрации. По мнению Г. Ромека, степень выраженности этих состояний пропорциональна силе кризисной ситуации. С другой стороны, кризис рассматривается как нормальная реакция человека на изменившиеся условия жизнедеятельности, как момент, вызывающий напряжение, но и открывающий новые возможности для личностного развития. Согласно подходу А. Г. Амбрумовой, кризис выступает в качестве специфической реакции индивидуума на угрозы его психике, нарушение эмоционального баланса и адаптационных возможностей. В этом понимании кризис представляет собой дискретное, но принципиально значимое состояние личности, требующее целенаправленных усилий для его преодоления.

Таким образом, кризис проявляется по-разному в зависимости от индивидуума, при этом все определения имеют общее, что, если индивидуум в данный момент не может решить стрессовую ситуацию с помощью обычных жизненных механизмов или опыта, ситуация обостряется. Личность обладает скрытой тенденцией к изменению, которая реализуется под воздействием знаменательных событий. В переломные моменты жизни нередко выявляются факторы, приводящие личность к кризисной ситуации, неизбежной в процессе осознания происходящих изменений, приспособления к ним, принятия необратимости и необходимости изменений.

Согласно концепции Б.Г. Ананьева, биография человека представляет собой единицу анализа его жизненного пути, которая включает в себя типологию значимых событий, определяющих характер и направление поведения личности (Логинова, 1983). Психологическое содержание биографии человека составляют поступки, понимаемые как дискретные единицы, отражающие его ценностную позицию и утверждающие его духовное бытие (Н.А. Логинова). Ключевым моментом в анализе биографии выступают события, которые характеризуются объективной значимостью для человека и соответствуют его внутренним переживаниям. Такие события вносят значительные изменения в ход жизни личности, определяя ее дальнейшее развитие. Особый интерес представляет типология событий, предложенная Г.А. Вайзер, которая включает три группы: события, определяемые самой средой; события, возникающие в зависимости от внутренней активности человека; и события, являющиеся следствием взаимодействия личности со

средой. Таким образом, изучение биографии человека позволяет глубоко проанализировать закономерности его психического развития [5].

Поднимая вопрос об актуальности кризисных ситуаций в жизни детей/подростков, следует отметить, что данный период характеризуется интенсивными процессами личностного и физиологического развития. Критические ситуации, возникающие в этот период, играют важную роль в становлении самосознания и формировании устойчивой Я-концепции. Кризисы подросткового возраста, связанные с поиском идентичности, перестройкой социальных связей и освоением новых социальных ролей, требуют от молодого человека мобилизации внутренних ресурсов и выработки эффективных копинг-стратегий. Своевременное преодоление таких ситуаций способствует личностному росту и гармоничному развитию, в то время как неконструктивные способы совладания могут приводить к нарушениям психического здоровья и дезадаптации. Поэтому изучение специфики экзистенциальных стратегий детей и подростков в критических ситуациях является важной задачей возрастной психологии и педагогики.

В зависимости от преобладания роли внешней обстановки или личностных факторов выделяют объективную и субъективную ситуации. Субъективная ситуация формируется посредством придания личностной значимости объективной ситуации. Каждая ситуация представляет собой систему событий, в той или иной степени связанных между собой, где событие выступает детерминантой ситуации. При этом ситуация – это отражение всего богатства взаимодействия субъекта и среды, а событие – это отражение значимости изменений, возникающих в процессе этого взаимодействия (на себя). Исследованиями событий в аспекте психологии жизненного пути занимался С. Л. Рубинштейн.

Различая внешние и внутренние события, С. Л. Рубинштейн писал, что внешние события, преломляясь через внутренние условия (внутренний мир личности), превращаются в переживания – внутренние события; внутренние события – переживания побуждают личность совершать поступки, которые изменяют жизненный путь и становятся его поворотными пунктами – внешними событиями. К кризисным ситуациям относят:

ситуации, связанные с переходом к следующему возрастному этапу (возрастной кризис);

ситуации утраты;

чрезвычайные, психотравмирующие ситуации.

В отечественной психологической литературе представлены разнообразные классификации кризисных ситуаций:

критические ситуации (Ф. Е. Василюк);

аффектогенные жизненные ситуации (Ф. В. Бассин);

конфликтные ситуации, ведущие к психологическому кризису (А. Г. Амбрумова);

трудные ситуации (А. Я. Анцупов, А. Н. Шпилов) и др.

Согласно Т.М. Титаренко, типология ситуаций, с которыми сталкивается личность, включает следующие уровни критических ситуаций:

1. Критические ситуации (Уровень 5) - ситуации, требующие пересмотра некоторых планов и отказа от привычных жизненных стратегий в связи с невозможностью реализации обстоятельств;

2. Кризисные ситуации (Уровень 4) - ситуации невозможности прежнего жизненного сценария и реализации собственного «Я»;

3. Экзистенциальные ситуации (Уровень 3) - ситуации невозможности оправдания смысла существования, переживание «экзистенциального вакуума»;

4. Терминальные ситуации (Уровень 2) - ситуации невозможности жизни, знание о собственной обреченности [1].

Как видим, нет единого определения для такой ситуации в специальной литературе до сих пор. Проще говоря, если обобщить все возможные ситуации, то выделяются два основных вида ситуаций: «простая» и «трудная», в которой требования к личности и группе выходят за пределы «нормы». Анализ научных источников и исследований позволяет определить трудную жизненную ситуацию как характеризующуюся разбалансированностью системы «задача–личные возможности – условия среды», которые в свою очередь могут выступать как целевые детерминанты психической напряженности у человека.

Подростковый возраст характеризуется существенными изменениями в развитии личности и эмоционально-поведенческой сферы. С точки зрения психологического становления данный период представляет собой переход к новому уровню самосознания, сопровождающийся бурными аффективными переживаниями и сменой социальных интересов. Ключевыми особенностями подросткового возраста являются повышенная возбудимость, импульсивность и расширение диапазона эмоциональных реакций. Наблюдается интенсивное развитие способности к сопереживанию, сочувствию и самопожертвованию, что связано с интенсивным становлением ценностно-смысловой сферы личности. Это, в свою очередь, ведет к росту конфликтности в общении со сверстниками и осложнению взаимодействия с близкими, формированию «подросткового комплекса» переживаний [3].

Также данный возрастной период характеризуется интенсивным становлением «Я-концепции» и самопознания личности. Данные процессы сопровождаются быстрыми и яркими преобразованиями в эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах подростка. Особую значимость приобретает аффилиативная потребность - стремление к принадлежности к социальной группе, что часто определяет особенности поведения подростка.

Кризисные изменения в подростковом возрасте могут породить ряд неблагоприятных тенденций, таких как агрессия, девиантное поведение, формирование зависимостей. Конфликты в системе «подросток – родители», «подросток – учителя», «подросток – сверстники» выступают ключевыми факторами, оказывающими непосредственное влияние на становление личности в данный период [4].

Кризисные изменения, происходящие в подростковом возрасте, тесно связаны со спецификой экзистенциальных стратегий, которые подростки вырабатывают в этот период.

Переживание глубоких трансформаций в физическом, психологическом и социальном плане порождает у подростков острые экзистенциальные вопросы и переживания. Стремление к самоопределению, поиск смысла жизни, осознание хрупкости человеческого существования - все это проявления кризиса идентичности, характерного для данного возрастного этапа.

В этих условиях подростки активно экспериментируют с различными жизненными стратегиями, пытаясь преодолеть экзистенциальную тревогу и обрести целостность «Я».

Полагаем, что понимание специфики экзистенциальных стратегий подростков является ключевым в организации эффективной коррекционной работы, направленной на преодоление кризисных изменений данного возрастного периода.

Так, в контексте коррекционной работы важно учитывать, что подростки, переживающие экзистенциальный кризис, нуждаются, прежде всего, в помощи в поиске смысла жизни, формировании устойчивой системы ценностей и обретении целостности «Я». Один из ключевых аспектов коррекционной работы - создание безопасного пространства, в котором подросток мог бы открыто проговаривать и осмысливать свои

глубинные переживания. Важно установить доверительный контакт, проявить эмпатию и принятие, чтобы подросток почувствовал себя услышанным и понятым.

Значимым направлением коррекции является помощь в осознании и принятии собственной уникальности, ценности и ответственности за свои жизненные выборы. Это позволяет подростку преодолеть чувство экзистенциальной тревоги и обрести опору в самом себе.

Кроме того, необходимо содействовать процессу самоопределения подростка, помогая ему выстроить лично значимые жизненные цели и перспективы. Это может включать в себя работу по профессиональному самоопределению, развитию позитивной «Я-концепции», планированию будущего.

Важным аспектом коррекционной работы является также гармонизация детско-родительских и социальных отношений подростка. Это помогает ему безопасно экспериментировать с различными экзистенциальными стратегиями, снижая риск деструктивного поведения в условиях постоянно трансформирующегося социального пространства.

Список литературы:

1. Завьялова Е. К., Грозная Т. А. Специфика преодоления основных кризисных ситуаций курсантами и студентами (по материалам исследования курсантов Санкт-Петербургского университета МВД и студентов Санкт-Петербургского государственного политехнического университета) // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2007. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-preodoleniya-osnovnyh-krizisnyh-situatsiy-kursantami-i-studentami-po-materialam-issledovaniya-kursantov-sankt> (дата обращения: 15.06.2024).
2. Кризисная психология: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 538 с.
3. Молодцова Татьяна Даниловна Роль кризисных состояний в развитии подростков // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-krizisnyh-sostoyaniy-v-razvitiy-podrostkov> (дата обращения: 15.06.2024).
4. Управление кризисными ситуациями в образовательных учреждениях: учебное пособие / М. А. Шаталина, Е. Ю. Умярова. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. – 176 с.
5. Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 538 с.
6. Кобольт, А. Понимание и реагирование на эмоциональные и поведенческие проблемы. Социальная педагогика. – 2011. – 15(2). – С. 153–173.
7. Скалар, В. (2003). Социальная интеграция детей с поведенческими и эмоциональными проблемами в начальной школе // Школьная консультативная работа/ 2003. – № 3–4(8). – С. 8–14.
8. Врхунц Пфайфер, К. Кризисные ситуации среди детей/подростков с эмоциональными и поведенческими расстройствами в образовании // Журнал начального образования/ Приморский университет, педагогический факультет. –

2021. – № 14 (Специальный выпуск). – С. 153-175.
<https://doi.org/10.18690/rei.14.Spec.Iss.153-175.2021>

References:

1. Zavyalova E. K., Groznaya T. A. Specifics of overcoming the main crisis situations by cadets and students (based on materials from a study of cadets of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs and students of the St. Petersburg State Polytechnic University) // Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2007. No. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-preodoleniya-osnovnyh-krizisnyh-situatsiy-kursantami-i-studentami-po-materialam-issledovaniya-kursantov-sankt> (date of access: 06/15/2024).
2. Crisis psychology: textbook for universities / A. O. Sharapov, E. P. Pchelkina, O. I. Shekh. – 2nd ed., rev. and additional - Moscow: Yurayt Publishing House, 2024. - 538 p.
3. Molodtsova Tatyana Danilovna The role of crisis states in the development of adolescents // Bulletin of the Taganrog Institute named after A.P. Chekhov. 2015. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-krizisnyh-sostoyaniy-v-razviti-podrostkov> (date of access: 06/15/2024).
4. Management of crisis situations in educational institutions: textbook / M. A. Shatalina, E. Yu. Umyarova. – Samara: SF SAOU HE MGPU, 2018. – 176 p.
5. Sharapov, A. O. Crisis psychology: a textbook for universities / A. O. Sharapov, E. P. Pchelkina, O. I. Shekh. – 2nd ed., rev. and additional - Moscow: Yurayt Publishing House, 2024. - 538 p.
6. Kobolt, A. Understanding and responding to emotional and behavioral problems. Social pedagogy. – 2011. – 15(2). – pp. 153–173.
7. Scalar, V. (2003). Social integration of children with behavioral and emotional problems in primary school // School advisory work / 2003. – No. 3–4(8). – P. 8–14.
8. Vrhunc Pfeiffer, K. Crisis situations among children/adolescents with emotional and behavioral disorders in education // Journal of Primary Education/ Primorsky University, Faculty of Education. – 2021. – No. 14 (Special issue). – pp. 153-175.
<https://doi.org/10.18690/rei.14.Spec.Iss.153-175.2021>