

П. П. Тур

КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Подростковый возраст – период значительных изменений, сопровождающийся физическими, психологическими, социальными и эмоциональными вызовами. Этот этап характеризуется эмоциональной неустойчивостью, поиском идентичности и формированием новых социальных связей, что может приводить к кризисным состояниям. В связи с этим изучение подросткового кризиса как психологической проблемы приобретает особую актуальность. На наш взгляд, в популярной литературе данная тема нередко воспринимается с некоторым преувеличением, требуя более критического и объективного подхода.

Таким образом, цель нашего исследования, в котором принимали участие учащиеся 7–9 классов, – теоретически обосновать психологические аспекты подросткового кризиса и проверить гипотезу о его реальной значимости. Для этого нами было проведено письменное анкетирование на основе

12 вопросов, затрагивавших самооценку, эмоциональное состояние, отношения с взрослыми и сверстниками, а также испытываемое давление при выборе профессии.

Результаты выявили три группы: с явными признаками кризиса (30–35 %), с умеренными признаками (40–50 %) и без признаков кризиса (20–30 %). Явные признаки чаще отмечались у восьмиклассников (35 %) по сравнению с седьмыми (25 %) и девятыми (20 %) классами. Также анализ ответов на открытые вопросы выявил страх быть непонятым, давление со стороны окружения и потребность в поддержке взрослых.

Таким образом, подростковый кризис представляется значимой, но не универсальной проблемой, которая проявляется с разной степенью выраженности, что подчеркивает необходимость дифференцированного подхода к поддержке подростков. Учитывая сопутствующие кризису изменения в самооценке и межличностных отношениях, для подростков рекомендуется организовывать специализированные группы поддержки, где они могли бы делиться опытом и получать эмоциональную помощь. Параллельно с этим, эффективными инструментами являются тренинги, направленные на развитие самооценки и навыков конструктивного общения, что позволит подросткам лучше адаптироваться к изменениям и строить здоровые отношения со сверстниками.