

Чеснокова Алина Алексеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ЗНАЧЕНИЕ КРИЗИСА ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** кризис юношеского возраста является важным этапом в психосоциальном развитии молодых людей, и его исследование приобретает особую значимость в условиях современных социально-экономических и культурных изменений. Поскольку значительное количество представителей юношеского возраста получают образование в высших учебных заведениях, проблема адаптации студентов к учебной среде, социальной и эмоциональной напряжённости не теряет актуальности.*

В статье изложены основные теоретические аспекты кризиса юношеского возраста. Дана общая характеристика изменениям, которые испытывают девушки и юноши в возрасте от 17 до 21 года. В связи с этим исследование психологических особенностей кризиса юношеского возраста у студентов имеет высокую практическую значимость и может внести вклад в создание более гармоничной и поддерживающей образовательной среды, которая будет учитывать потребности и характеристики молодёжи в этот критически важный период их жизни.

***Ключевые слова:** кризис юношеского возраста, психологические особенности, студенты, идентификация, эмоциональная нестабильность, самоопределение, социальная адаптация, поддержка, образовательная среда, психическое здоровье.*

Кризис юношеского возраста – это фаза, в которой молодые люди сталкиваются с различными психологическими и эмоциональными трудностями, обусловленными поиском идентичности, стремлением к независимости и необхо-

димостью принятия важных жизненных решений. Особенно остро эти проблемы проявляются у студентов, которые находятся на этапе перехода от подросткового к взрослому жизненному этапу. Люди в этом возрасте нуждаются в поддержке и понимании, так как они могут испытывать значительный внутренний дискомфорт. Изучение психологических особенностей кризиса юношеского возраста у студентов является неотъемлемой частью понимания процессов адаптации молодёжи в условиях современного общества. Этот период характеризуется значительными изменениями в самоидентификации, эмоциональной стабильности и социальных взаимоотношениях. В условиях растущего давления со стороны образовательной системы, социальной среды и внутренней эмоциональной напряжённости, понимание особенностей этого кризиса приобретает особую значимость. Современные студенты выходят на новый этап жизни, сталкиваясь с необходимостью принятия множества решений, связанных с выбором профессии, формированием межличностных отношений и определением жизненных целей. Эти вопросы часто сопровождаются чувством неопределённости и тревожности, которые могут привести к серьёзным психологическим проблемам, включая депрессию и эмоциональное выгорание. Актуальность исследования кризиса юношеского возраста у студентов определяется не только необходимостью выявления его психологических аспектов, но и важностью создания условий для благоприятного развития молодёжи в рамках образовательного процесса. Объектом исследования является кризис юношеского возраста у студентов. Предметом – психологические особенности и проявления кризиса юношеского возраста, включая аспекты самоидентификации, эмоциональной стабильности и социальных взаимодействий.

В начале проведения исследования было сформулировано предположение о том, что в процессе кризиса юношеского возраста студенты испытывают значительное эмоциональное и психологическое напряжение, что приводит к снижению их удовлетворённости жизнью, возникновению чувства неопределённости и увеличению уровня тревожности. Эффективная психологическая под-

2 <https://phsreda.com>

держка и создание благоприятной образовательной среды могут значительно смягчить негативные последствия этого кризиса, способствуя более успешной адаптации и самореализации молодёжи.

Исходя из вышеизложенного сформулированы следующие задачи:

изучить психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме; провести диагностику с целью выявления уровня тревожности и глубины экзистенциальных переживаний у студентов; экспериментально доказать, что в процессе кризиса юношеского возраста студенты испытывают значительное эмоциональное и психологическое напряжение.

При проведении исследования были изучены научные труды в области возрастной, дифференциальной и экзистенциальной психологии (А. Адлер, А.Н. Леонтьев, И. Ялом, С.Н. Рубинштейн и другие). В своих трудах А. Адлер подчёркивал, что концепция смысла жизни формируется уже в детстве, однако в этот период она чаще всего выражается через поведение и не имеет чётких и ясных определений. А.Н. Леонтьев подчёркивал значимость смысла жизни как ключевого аспекта человеческого существования. Он считал, что смысл жизни является не просто философской или теоретической концепцией, а явлением, тесно связанным с личными переживаниями, целями и мотивами индивидуального развития [1]. Лишь тогда события в жизни человека становятся персональными, когда он осознанно и активно взаимодействует с ними и с теми воздействиями, которые они оказывают на его существование. Это особенно актуально в отношении к своей жизненной цели – смыслу своей жизни [2].

Юношеский кризис сопровождается множеством психологических изменений, которые оказывают влияние на эмоциональное состояние и поведение студентов. К основным особенностям можно отнести поиск идентичности, эмоциональную нестабильность, стремление к автономии и социальное давление. Понятие юношеского возраста определяется как период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Принятой специалистами по пробле-

мам возрастной морфологии, физиологии и биохимии юношеский возраст был определён с 17 до 21 года для юношей и с 16 до 20 лет для девушек [3].

В этом возрасте молодые люди стремятся узнать, кто они, и каково их место в обществе. Это может вызывать проблемы с самовосприятием, сомнения в собственных способностях и нереалистичные ожидания от себя. Колебания настроения, повышенная чувствительность и резкие реакции могут стать частыми спутниками студентов в этот период. Это состояние может проявляться как тревожность, депрессия или агрессивность. Кроме того, юноши и девушки пытаются утвердить свою независимость, что может приводить к конфликтам с родителями и преподавателями. Окружение сверстников и конкуренция в учёбе создают дополнительные стрессовые факторы, способствующие развитию комплекса неполноценности и чувства одиночества.

Л.С. Выготский выделяет основные психологические признаки возрастных периодов для определения этапов психического развития человека, опираясь на три ключевых параметра: социальную ситуацию, способствующую формированию психических новообразований в результате возрастного роста, основные виды деятельности, необходимые для психического развития, и социальное взаимодействие. В этой связи социальная ситуация, как важная психологическая характеристика юношеского возраста, включает в себя независимый переход в профессиональную деятельность, который влияет на будущие позиции и социальный статус индивида в обществе [4].

В ходе исследования была использована краткая версия опросника смыслового кризиса (СЖК-Д), предложенного К.В. Карпинским. Этот инструмент позволяет выявить наличие и уровень переживаний, связанных с поиском смысла жизни и самореализацией, что имеет важное значение в контексте юношеского кризиса. Опросник демонстрирует высокую очевидную валидность при взаимодействии с такими возрастными группами, как подростки, взрослые и пожилые люди. Это связано с тем, что содержание тестовых утверждений «отзывается» на размышления и переживания по поводу собственной

жизни. Практика использования опросника показывает, что работа с ним пробуждает интерес у участников, желание понять себя и способствует глубокой рефлексии о смысле и способах их жизни. Исходя из современных представлений о регуляторных проявлениях смысла жизни в человеческой жизнедеятельности, возможно выделить три мишени смысложизненной диагностики: общий уровень осмысленности жизни, смысложизненный кризис, психологические свойства индивидуального смысла жизни [5].

Опытная работа проводилась на базе факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», в исследовании приняли участие студенты в возрасте от 17 до 21 года (всего – 77 респондентов, 87% (67 человек) – девушки, 13% (10 человек) – юноши). Участники отвечали на вопросы, касающиеся их ощущения смысла жизни, удовлетворённости собственным положением, а также переживаний, связанных с окружающей их социальной средой. Общая сумма баллов говорит о выраженности у испытуемых психологических признаков смысложизненного кризиса. Чем она выше, тем глубже, интенсивнее и острее протекает кризис смысла жизни [6].

Результаты оценивались по количественной шкале, позволяющей определить уровень смысложизненного кризиса. Таким образом, выявлено, что среди юношей средний уровень смысложизненного кризиса составил 29,6%, что является пониженным показателем, однако обращается внимание на то, что испытуемые находятся в сложном для них жизненном периоде. Среди девушек данный показатель составил 27,1%, что также является пониженным показателем. Отметим, что низким значениям уровня смысложизненного кризиса относятся показатели < 19%.

Стоит отметить, что 33,4% (28 человек) испытывают растерянность при необходимости принять важное решение и 35,7% (30 человек) считают, что делают то, что от них ожидают окружающие люди или требуют обстоятельства. Из представленных данных следует, что студенты сталкиваются со значитель-

ными вызовами в области принятия решений и самоопределения. Это указывает на несколько ключевых аспектов: неуверенность в себе и растерянность, влияние внешних факторов и необходимость поддержки.

Таким образом, выявленные результаты подчёркивают важность внедрения программ и методов поддержки студентов, направленных на развитие их навыков принятия решений, критического мышления и уверенности в своих способностях. Своевременные меры могут помочь студентам научиться больше полагаться на себя, а также развить независимость и настойчивость в достижении своих целей, что является важным для их личностного и профессионального роста.

Список литературы

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – EDN QXIXLX

2. Воеводина Е.Ю. «Жизненная цель»: смысл жизни как главный смыслообразующий мотив в теории деятельности А.Н. Леонтьева / Е.Ю. Воеводина, А.А. Лебедева // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennaya-tsel-smysl-zhizni-kak-glavnyy-smysloobrazuyuschiy-motiv-v-teorii-deyatelnosti-a-n-leontieva> (дата обращения: 01.11.2024).

3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / В.И. Даль. – М., 1998. – 559 с.

4. Выготский Л.С. Антология гуманной педагогики / Л.С. Выготский. – М.: Издательский дом Ш. Амонашвили, 2002. – С. 80.

5. Карпинский К.В. Новые методы субъектной психодиагностики / К.В. Карпинский, П.Р. Галузо, Т.В. Гижук. – Гродно: ГрГУ, 2015. – 174 с. EDN PYLLMB

б. Карпинский К.В. Опросник смысложизненного кризиса /

К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 127 с.