

**Лазаренко Максим Витальевич**

студент

*Научный руководитель*

**Халилов Тимур Александрович**

канд. полит. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-138199

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация: в статье представлен теоретический анализ экзистенциального кризиса у старших подростков как сложного и многогранного психического явления. Рассмотрены основные причины возникновения кризиса, включая социальные трансформации, личностные особенности и влияние культурных факторов. Особое внимание уделено психическому развитию старших подростков, их рефлексивности, эмоциональной нестабильности и поиску автономии, которые создают условия для возникновения экзистенциальных сомнений и внутренних конфликтов. Подчёркнута необходимость комплексного подхода к поддержке подростков, развитие рефлексии и самоэффективности, создание условий социальной поддержки для повышения психологического благополучия и жизнестойкости молодёжи. Результаты исследования могут быть полезны психологам, педагогам и специалистам, работающим с подростками.*

*Ключевые слова: экзистенциальный кризис, старшие подростки, психическое развитие, рефлексия, самоэффективность, эмоциональная нестабильность, девиантное поведение, социальная изоляция, личностный рост, психологическая поддержка, идентичность, смысл жизни, суицидальное поведение.*

Для начала обратимся к теоретико-методологическим аспектам исследования экзистенциального кризиса.

В современных психолого-педагогических исследованиях в направлении экзистенции, которые в последнее время становятся всё более популярными [26, с. 131], экзистенциальный кризис рассматривается как ключевое явление, влияющее на личностное развитие и психическое здоровье подростков, находящихся на этапе перехода от юности к взрослой жизни. Юность характеризуется значительными изменениями, в ходе которых формируются идентичность и ценностные ориентиры, что делает этот возраст особенно уязвимым к состояниям сомнений в смысле жизни и собственной значимости [4, с. 403].

Экзистенциальный кризис определяется как состояние внутреннего конфликта и сомнений, вызванных переосмыслением жизненных ценностей и целей. Влияние на возникновение кризиса оказывают социальные трансформации – технологический прогресс, изменения в семейных структурах и экономическая нестабильность, формирующие у молодёжи чувство неопределённости и тревожности. Эти факторы могут приводить к развитию депрессивных состояний и девиантного поведения, что подчёркивает необходимость комплексного подхода к поддержке подростков.

Ключевыми причинами экзистенциального кризиса выступают личностные факторы, такие как низкая самооценка и недостаток социальной поддержки, а также культурные влияния, в частности давление массовой культуры и социальных сетей, которые искажают восприятие реальности. В связи с этим важное значение приобретает организация психологической помощи, включая семейное взаимодействие [1, с. 54] и образовательные программы, направленные на снижение тревожности и формирование устойчивых ценностных ориентиров [9].

Важным ресурсом для преодоления кризиса являются рефлексия и самоэффективность. Рефлексия способствует осознанию и анализу собственных переживаний, что является фундаментом для формирования аутентичной идентичности. Самоэффективность, выражаясь в уверенности подростка в своих способностях справляться с жизненными трудностями, повышает адаптивность и снижает риск возникновения экзистенциальных сомнений. Эти психологические механизмы взаимосвязаны с понятием аутентичности, которая трактуется как

---

интеграция индивидуального опыта и следование внутренним убеждениям и ценностям [2, с. 208].

Не лишним будет упомянуть отношение аутентичности к экзистенции. Если Э. Эриксон определяет аутентичность, как системное качество индивида, которое характеризуется через осознание себя путем интеграции индивидуального опыта, Д.А. Леонтьев, в свою очередь, даёт ей определение как понятию экзистенциальной психологии, которое «сопротивляется систематизации», а также выступает в качестве сложного многоуровневого образования в структуре сознания, которое может выражаться в форме уверенности в том, что человек поступает, действует и живет на основании системы собственных внутренних убеждений, в соответствии с собственными принципами, на основании выработанных ценностей и верований [13, с. 71–72].

Исследования когнитивного развития подростков показывают, что они обладают необходимыми интеллектуальными инструментами для понимания фундаментальных экзистенциальных категорий, таких как жизнь и смерть. Однако интеграция этих знаний в личностное мировоззрение требует эмоционального осмысливания, что сопровождается внутренними конфликтами и поисками смысла жизни. Рискованное поведение подростков рассматривается как проявление сложного процесса осознания собственной смертности и экзистенциальных вопросов [19, с. 15].

Теоретико-методологический анализ экзистенциального кризиса подчёркивает необходимость междисциплинарного подхода, включающего психологическую поддержку, педагогические стратегии и культурный контекст, направленных на развитие личностного потенциала и формирование устойчивой, аутентичной личности, способной эффективно справляться с жизненными вызовами [7, с. 21].

Далее рассмотрим особенности психического развития старших подростков, которые играют ключевую роль в формировании их личности и адаптации к взрослой жизни.

Психическое развитие старших подростков характеризуется сложным и многогранным процессом формирования самодетерминации – способности личности осознанно выбирать и определять собственное поведение. Этот период является сензитивным для развития самосознания и устойчивой идентичности, когда подросток активно формирует личностные ценности, жизненные ориентиры и стратегии поведения. Повышенная рефлексивность и критическое осмысление «Я» способствуют углублению самопознания и развитию автономии, что является фундаментом зрелой личности.

Однако процесс становления самодетерминации не является линейным и сопровождается внутренними конфликтами между стремлением к независимости и необходимостью социальной поддержки [21, с. 147]. Социальное окружение – семья, сверстники и образовательные учреждения – играет ключевую роль, способствуя или препятствуя развитию самостоятельности. Эмоциональная нестабильность и повышенная чувствительность к внешним воздействиям требуют создания поддерживающей среды для позитивного развития личности.

Особенностью старшего подросткового возраста является интенсивная социализация и значимость тесных эмоциональных контактов, что часто приводит к конфликтам с родителями, обусловленным противоречием между потребностью в свободе и контролем. Межличностные отношения выступают важнейшим фактором развития личности в этот период [23, с. 39].

Исследования временных перспектив подростков выявляют преобладание гедонистического настоящего, что связано с недостаточным самоконтролем, импульсивностью и склонностью к рискованному поведению. Этот механизм служит адаптацией и одновременно отражает поиск смысла жизни [20, с. 70–71].

Жизнестойкость рассматривается как системообразующий фактор личности, координирующий процессы развития и обеспечивающий устойчивость к жизненным трудностям. Рефлексия выступает точкой бифуркации, определяющей траектории развития личности – конструктивную, связанную с самопознанием и саморазвитием, или деструктивную.

Гендерные особенности также влияют на развитие подростка: интеллектуальное развитие тесно связано с выбором партнёра по общению из числа родителей, что обусловлено механизмом полоролевой идентификации. Стressоустойчивость варьируется в зависимости от пола и возраста [12, с. 74].

Важным теоретическим аспектом является система фундаментальных мотиваций, предложенная Лэнгле, включающая уровни доверия, эмоционального переживания, аутентичности и осмыслинности жизни. Эти уровни отражают базовые вопросы, с которыми сталкивается подросток в процессе психического развития: «Могу ли я быть в этом мире?», «Нравится ли мне жить?», «Имею ли я право быть таким, какой я есть?» и «Что я должен делать?» [14, с. 264].

Обобщая: психическое развитие старших подростков представляет собой динамичный и многокомпонентный процесс, в котором ключевую роль играют самодетерминация, эмоциональная регуляция, межличностные отношения и мотивационные структуры, формирующие основу зрелой и устойчивой личности.

Каковы же причины возникновения экзистенциального кризиса у старших подростков?

Современный информационный поток значительно усложняет процесс личностного выбора – виртуализация сознания и распространение недостоверной информации размывают границы «Я», что снижает способность подростков к осмыслению и анализу действительности. Социальные трансформации – быстрые технологические изменения, перестройка семейных структур и экономическая нестабильность – вызывают у молодёжи чувство неопределенности и тревоги относительно будущего. Давление общества, требующего соответствия высоким стандартам успеха, порождает внутренние конфликты и сомнения [9, с. 355].

Личностные особенности, такие как низкая самооценка, дефицит поддержки со стороны близких и проблемы с формированием идентичности, усугубляют кризис. Подростки часто ощущают изоляцию и непонимание, что ведёт к усилению тревоги и внутреннего одиночества, способствуя деструктивным последствиям – уходу от социальной активности и аутодеструктивному поведе-

нию. Культурные конфликты и информационный напор приобретают глобальный масштаб – рост психосоциального стресса, несправедливости и неравенства усиливает тревожность и депрессивные состояния [5, с. 239].

Идеалы успеха, навязываемые массовой культурой и социальными сетями, создают у подростков искажённое восприятие реальности, способствуя чувству неполноценности и снижению самооценки. Культурные нормы задают критерии оценки жизненных ситуаций и влияют на способы преодоления кризиса. Осознанная саморегуляция и рефлексия выступают важными психологическими механизмами, помогающими координировать внутренние ресурсы и справляться со стрессом. Недостаток рефлексии и накопление стресса повышают риск возникновения экзистенциального кризиса [3, с. 730–731].

Юность является критическим возрастом для формирования ценностно-смыслового самоопределения, когда подросток ищет собственный способ бытия. Социализация играет ключевую роль в формировании субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций – её недостаток или изоляция могут усугублять кризисное состояние [3, с. 719; 6, с. 119]. Важным фактором становится отношение старшего поколения к проблемам подростков – нередко обесценивание их переживаний усиливает внутренние конфликты и чувство отчуждения [11, с. 7].

Особенности восприятия собственного возраста также влияют на возникновение кризиса – неудовлетворённость текущим возрастным этапом или отрицание взросления порождают ощущение утраты «места» в социальном и экзистенциальном пространстве [15; 24]. Цифровое пространство одновременно снижает психическую нагрузку, предоставляя возможности для самовыражения и поддержки, и создаёт риски отчуждения и фрагментации идентичности при чрезмерном использовании [27, с. 121].

Исследования показывают, что нарушение личных границ [18] и зависимость от внешнего мнения усиливают сомнения и неуверенность подростков. Важно отметить, что экзистенциальный кризис может возникать не только в условиях дефицита ресурсов, но и при чрезмерной идеализации жизни – когда

---

удовлетворённость базовых потребностей не даёт подростку значимых смысловых ориентиров, что провоцирует кризис поиска смысла.

Таким образом, причины экзистенциального кризиса у старших подростков многоплановы – они включают социальные трансформации, личностные особенности, культурные влияния, качество социализации, межпоколенческие отношения и специфику восприятия возраста, а также воздействие цифровой среды и внутренние психологические механизмы. Эти факторы взаимосвязаны и формируют сложную основу для возникновения кризисных состояний в период становления личности.

Остаётся обсудить особенности проявления экзистенциального кризиса у старших подростков.

Экзистенциальный кризис у старших подростков проявляется через широкий спектр эмоциональных и поведенческих симптомов. Одним из наиболее заметных признаков является девиантное поведение – эксперименты с алкоголем, наркотиками и другие формы рискованного поведения, которые подростки используют как способ справиться с внутренней пустотой и отсутствием жизненного смысла. Мотивационно-целевой компонент личности играет ключевую роль – отсутствие чётких целей и внутренней мотивации ведёт к размытости жизненных ориентиров, снижению продуктивности и возникновению кризиса. Подростки с нарушениями психического здоровья часто демонстрируют бессистемную мотивацию и безразличие к деятельности, что усугубляет снижение самооценки и самостоятельности [8, с. 141; 10, с. 192].

В процессе экзистенциального поиска подросток обращается к себе, сверстникам и значимым взрослым, формируя систему взглядов и оценок мира. Трудности с формированием мировоззрения и тревога за будущее могут приводить к «аперсональному поведению» – снижению самоценности, несформированной рефлексии и неспособности критически оценивать своё поведение [17, с 152]. Важным проявлением кризиса становится аутоагрессия, включая самоубийственные мысли и действия, что связано с углублением депрессии и безысходности. Современные исследования фиксируют рост суицидального поведения

среди молодёжи, обусловленного быстрыми социальными изменениями, разрушением традиций и межпоколенческими конфликтами.

При анализе поведения подростков важно различать аутоагgression и рискованное поведение – последний рассматривается как нормативный возрастной феномен, тогда как кризисное состояние может трансформировать рискованность в опасные для жизни действия [16, с. 43]. Профилактика суицидального поведения требует системного и адресного подхода, учитывавшего индивидуальные психологические задачи подростка [22, с. 375].

Экзистенциальный кризис тесно связан с чувством отчуждения и внутренней пустоты, что проявляется в социальной изоляции, схожей с феноменом хикомори [25]. Подростки сталкиваются с нигилизмом, внутренними конфликтами и страхом быть отвергнутыми, что усиливает их уязвимость и желание уйти от реальности. Высокий уровень эскапизма выражается в избегании болезненных вопросов посредством погружения в виртуальный мир или полного социального избегания, что усугубляет изоляцию и препятствует адаптивным способам преодоления кризиса. Эмоциональная нестабильность подкрепляется внутренними самообвинениями и неустойчивым самоотношением.

Несмотря на сложность и глубину внутренних конфликтов, экзистенциальный кризис может выступать катализатором личностного роста и трансформации. Переход к уровню самосозидающей системы способствует реализации жизнестворчества и переосмыслению ценностей, целей и смыслов, что ведёт к формированию более целостной и устойчивой идентичности, способствующей адаптации к изменениям внешней среды. Психологическое благополучие в этом контексте определяется интегральной оценкой собственного бытия, включающей как положительные, так и отрицательные эмоции.

Осознание и осмысление переживаний, возникающих в ходе экзистенциального кризиса, становится основой для глубокого понимания себя и своего места в мире. В этом смысле кризис рассматривается не только как вызов, но и как возможность для личностного роста, переосмысления жизненных ориентиров и восстановления внутренней гармонии.

Подведём итоги: в результате теоретического анализа экзистенциального кризиса у старших подростков выявлены его ключевые характеристики как сложного и многогранного процесса психического развития – этапа, связанного с поиском смысла жизни, переосмыслением ценностей и формированием идентичности. Причины возникновения кризиса имеют многофакторный характер и включают внешние социальные трансформации – технологические изменения, изменения в семейных структурах, общественное давление – а также внутренние личностные особенности, такие как низкая самооценка, дефицит поддержки и проблемы идентичности. Значительное влияние оказывают культурные факторы, информационная перегрузка и виртуализация сознания, способствующие дезадаптации и усугублению кризисного состояния.

Психическое развитие старших подростков характеризуется повышенной рефлексивностью, эмоциональной нестабильностью и стремлением к автономии, что создаёт условия для возникновения экзистенциальных сомнений и внутренних конфликтов. Ресурсы в виде самоэффективности и способности к рефлексии выступают важными факторами адаптации и снижения риска деструктивных проявлений. Проявления кризиса разнообразны – от эмоциональных расстройств и девиантного поведения до аутоагgressии и социальной изоляции. Вместе с тем кризис может стать стимулом личностного роста, способствуя формированию более зрелой и устойчивой идентичности.

Полученные результаты подчёркивают необходимость комплексного и системного подхода к поддержке старших подростков в период экзистенциального кризиса – создание условий для развития рефлексии, самоэффективности и социальной поддержки способствует повышению психологического благополучия и жизнестойкости молодёжи, а также успешному переходу к взрослой жизни. Данное исследование вносит вклад в теоретико-методологическое понимание экзистенциального кризиса у старших подростков и может быть полезно специалистам психологии и педагогики при разработке профилактических и коррекционных программ, а также служить основой для дальнейших эмпирических исследований.

## ***Список литературы***

1. Авраменко Е.В. Самоубийства среди подростков и молодежи: тенденции / Е.В. Авраменко, Н.В. Иванова, М.П. Демешева // Форум молодых ученых. – 2019. – №2 (30). – С. 51–55. EDN IEFOSB
2. Адеева Т.Н. Самоэффективность, рефлексия и ресурсы совладания со стрессом: возрастные особенности и детерминация / Т.Н. Адеева, И.В. Тихонова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – №4. – С. 208–216. DOI 10.34216/2073-1426-2021-27-4-208-216. EDN ONHCXQ
3. Банщикова Т.Н. Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект / Т.Н. Банщикова, М.Л. Соколовский, Т.В. Коростелева // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2022. – №4. – С. 717–743. DOI 10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743. EDN ICEZQF
4. Белов В.В. Теоретико-методологические и методические основы исследования саморазвития жизнеспособности личности в период юности / В.В. Белов, С.Ю. Дмитриева // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2022. – №4. – С. 401–428. DOI 10.35231/18186653\_2022\_4\_401. EDN JTBLNH
5. Белов В.В. Интегративный подход к изучению особенностей субъективного переживания одиночества у обучающихся общеобразовательных учреждений с различными типами саморегуляции в подростково-юношеском возрасте / В.В. Белов, А.В. Редина // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2020. – №4. – С. 235–258. DOI 10.35231/18186653\_2020\_4\_235. EDN YEVQZH
6. Брылева Ю.А. Смысложизненные ориентации несовершеннолетних, склонных к девиантному поведению: констатация проблемы / Ю.А. Брылева, А.А. Базулина, О.Ю. Ананьин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – №3. – С. 117–121. DOI 10.24412/2658-638X-2021-3-117-121. EDN UBLJRM

7. Головей Л.А. Психология развития и дифференциальная психология в Санкт-Петербургском государственном университете (25 лет со дня основания кафедры) / Л.А. Головей // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2024. – №1. – С. 14–24. EDN KSUMXQ

8. Дементий Л.И. Ресурсы, этапы и пространство самореализации личности: теоретико-эмпирическое обоснование модели / Л.И. Дементий, А.А. Маленов // Южно-российский журнал социальных наук. – 2021. – №1. – С. 137–152. DOI 10.31429/26190567-22-1-137-152. EDN YKRPHD

9. Дьяченко Е.Н. Формы и методы психологического сопровождения личности, переживающей кризис идентичности / Е.Н. Дьяченко // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №70–4. – С. 355–359. EDN FCJOMY

10. Дьяконова В.М. Соотношение самостоятельности как интегрального качества личности с формированием личностного смысла деятельности / В.М. Дьяконова, М.В. Зверева // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2020. – №25. – С. 191–196. DOI 10.24411/9999-042A-2020-00023. EDN QYLLQY

11. Добрынина М.А. Самоотношение как фактор влияния на жизненный выбор личности / М.А. Добрынина, Е.В. Михайлик // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т.10. №6. – С. 12. EDN PZUSBI

12. Дружинин В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2005. – С. 60–77. EDN QXNPFH

13. Галиева М.Г. Особенности влияния аутентичности на развитие самосознания у подростков разного возраста / М.Г. Галиева // Проблемы современного образования. – 2021. – №5. – С. 69–79. DOI 10.31862/2218-8711-2021-5-69-79. EDN BZYUBV

14. Гаврилова Е.И. Психологическое консультирование в работе со смыслом жизни / Е.И. Гаврилова // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2020. – №25. – С. 259–265. DOI 10.24411/9999-042A-2020-00069. EDN ARURCX

15. Гаврилова Т.А. Опросник «Возрастно-статусное самосознание подростка»: теоретическое и психометрическое обоснование / Т.А. Гаврилова, Ф.А. Швец // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2020. – №2. – С. 87–100. DOI 10.18384/2310-7235-2020-2-87-100. EDN JJFFLG
16. Григорьева А.А. Обзор научных исследований, посвященных проблеме рискованного поведения подростков как вида аутоагрессии / А.А. Григорьева // Психология. Психофизиология. – 2020. – №4. – С. 39–48. DOI 10.14529/jpps200405. EDN DRJJTT
17. Григорьева А.А. Персонифицированный подход в превенции аутоагрессивного поведения подростков / А.А. Григорьева // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2020. – Т. 8. №2. – С. 149–159. DOI 10.23888/humJ20202149-159. EDN QXGWUZ
18. Камзина О.А. Связь самоотношения и суверенности психологического пространства у молодежи / О.А. Камзина // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2024. – №3. – С. 66–81. DOI 10.18384/2949-5105-2024-3-66-81. EDN RYXIOP
19. Кузьмина А.С. Исследования особенностей отношения к смерти у детей / А.С. Кузьмина // Universum: психология и образование. – 2021. – №8 (86). – С. 14–16. EDN EPDPQK
20. Кираева З. Особенности временной перспективы и поиска смысла / З. Кираева // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2021. – №73–2. – С. 68–73. DOI 10.24412/3453-9875-2021-73-2-68-73. EDN BVDVIU
21. Королева Ю.А. Факторы самодетерминации подростков с сенсорной депривацией / Ю.А. Королева // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №74–3. – С. 146–149. EDN EQGQYI
22. Кошенова М.И. Профилактика и/или пропаганда суициального поведения? / М.И. Кошенова, В.И. Волохова, Е.С. Гурина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №70–4. – С. 375–378. EDN DZHUX

23. Мантикова А.В. Формирование личности в старшем пубертатном возрасте / А.В. Мантикова // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2016. – №9. – С. 38–42. EDN XETMUV
24. Микляева А.В. Содержание образов «Я-сейчас» и «Я-взрослый» у подростков с различными характеристиками личностной зрелости / А.В. Микляева, О.В. Рудыхина, А.С. Толкачева // ИТС. – 2023. – №1 (110). – С. 100–118. DOI 10.15507/1991-9468.110.027.202301.100-118. EDN WYQDFF
25. Нестерова А.А. Личностные особенности лиц, находящихся в состоянии острой социальной самоизоляции (хикикомори) / А.А. Нестерова, Д.Н. Кичман // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2022. – №2. – С. 117–134. DOI 10.18384/2310-7235-2022-2-117-134. EDN JPXEFS
26. Попова Т.А. Исследования смыслов у подростков / Т.А. Попова // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. – 2022. – №1. – С. 131–147. DOI 10.24412/cl-36922-2022-1-131-141. EDN GSDODF
27. Шмелёв И.М. Проблемы и противоречия цифровой трансформации личности в контексте современной действительности / И.М. Шмелёв // Вестник Томского государственного университета. – 2023. – №496. – С. 115–124. DOI 10.17223/15617793/496/13. EDN SHWHDG