

6. Сидельник В. В. Аксиология образования // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2016. № 1. С. 180–182.
7. Слостенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. А. Слостенина. М.: Изд. центр «Академия», 2002. 576 с.
8. Столович Л. Н. История русской философии. Очерки. М.: Республика, 2005. 495 с.
9. Яковлев Е. В., Яковлева Н. О. Аксиологический подход в педагогическом исследовании: сущность, значение, проблемы реализации // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2010. № 3. С. 85–92.
10. Яруллин И. Ф. Педагогика: Введение в педагогическую деятельность: Краткий конспект лекций / Казанский (Приволжский) федеральный университет. Казань, 2013. 112 с.

УДК 159.9

*В. В. Карлин, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Актуальные проблемы психологии кризисных ситуаций подросткового возраста

В статье проанализированы возможные причины кризисных ситуаций подросткового возраста, а также с их учётом обозначены возможные вызовы в условиях современности, побуждающие к совершенствованию психологической помощи. По итогам анализа даны предложения, направленные на оказание психологической поддержки подросткам, находящимся в кризисных ситуациях и негативных эмоциональных состояниях.

Ключевые слова: возрастной кризис, подростки, эмоции, общение

В последнее время в мире стала наблюдаться тенденция к увеличению числа различных кризисов, бедствий, происшествий, оказывающих негативное влияние на общество, людей, в том числе влияние психологического характера. Кроме того, проявления насилия, жестокости, человеческого горе, которые в таких случаях транслируются информационными службами, могут оказывать различные нежелательные воздействия на формирование психики детей. Принимая это во внимание, роль кризисной психологии в современных условиях не только в профилактике, но и в оказании помощи только возрастает.

В статье описаны кризисы, с которыми сталкивается подросток, и обозначена возможная роль эмоционального интеллекта, позволяющая учесть его в работе. Даны предложения по поддержке и способам реагирования на возможные вызовы.

Подростковый возраст, как известно, характеризуется множеством особенностей: повышенной эмоциональностью, импульсивностью, обидчивостью, возможными проявлениями агрессии на фоне неуверенности в себе и т.д. С учётом приведенных характеристик очевидно, что на данном возрастном этапе высока склонность к совершению необдуманных действий [3], [5].

Одним из острых кризисов в жизни взрослеющего человека является неразделенная любовь, которая, по данным ряда исследований, занимает второе место среди значимых кризисов в подростковый период (на первом месте стоят отношения с родителями) [7]. Рассмотрим механизмы, объясняющие данное явление:

– во-первых, в случае безответной любви у неуверенных в себе подростков происходит возможный перенос на конкретный объект привязанности своих представлений о позитивных качествах; возникает желание объединиться, быть вместе, это позволяет подросткам чувствовать свою целостность, выступая компенсацией;

– во-вторых, происходит попытка компенсации родительского тепла, любви: молодой человек ищет объект привязанности среди авторитетных и более старших по возрасту лиц, восполняя таким образом то, чего он не смог получить от родителей [8].

В обоих случаях данная ситуация может переживаться крайне болезненно. Работа психолога при этом может быть весьма объемной.

В некоторых исследованиях отмечается корреляция между развитием эмоционального интеллекта (ЭИ) в выстраивании межличностных отношений и качеством взаимодействия молодого человека в среде друзей, в социуме [9].

Другой кризис связан с формированием Я-концепции. Он является крайне значимым для самосознания подростка, оказывает влияние на его дальнейшую жизнь. Неадекватная сформированность Я-концепции может нарушать, например, правильность оценки своего Я-физического, в конечном итоге приводя к возможным нервным расстройствам, вплоть до анорексии. Причинами могут быть, например, культивируемые в социуме эталоны женской красоты, влияние рекламы. К внутриличностным причинам можно отнести, например, попытки избежать выбора, самоопределения [1], [6].

В этой ситуации низкое развитие ЭИ обусловлено склонностью неконструктивно справляться со стрессами, дезадаптацией [9].

Современные данные показывают, что негативная информация, содержащая насилие, агрессию, аморальные явления, оказывает отрицательное воздействие на различные аспекты формирования психики: речь, интеллект, чтение, а также морально-нравственную сферу [2]. С учётом негативных последствий указанного воздействия возникает предположение, что распространение в последнее время такого проявления детской агрессивности, как буллинг, также обусловлено влиянием жестокой информации на развитие детей. Кроме того, негативным

фактором является проявление агрессии непосредственно к ребёнку. ЭИ в этом случае может влиять на способность контролировать эмоции [9].

Возникает объективная потребность в совершенствовании мер помощи детям, оказавшимся в различных кризисных ситуациях.

Работа с подростками в ситуации неразделенной любви: следует сделать акцент на проработке самооценки, так как в зависимости от причин неразделенного чувства возможно крайне болезненное их восприятие и переживание; оказание помощи в осознании Я-концепции, а также анализ различных сфер жизни, например для поиска ресурсов [8].

Работа с подростками в развитии идентичности: основные рекомендации заключаются в оказании помощи и поддержки в поиске собственных интересов, а также в преодолении жизненных трудностей; важно постепенно формируемое чувство ответственности – через его переживание [4].

При работе с подростками, склонными к агрессивным эмоциональным проявлениям, необходимо не только взаимодействие с самими подростками, но и объяснение родителям возможных причин такого поведения. Положительную роль в контроле эмоций может сыграть развитие эмоциональной сферы личности.

В результате проведенного анализа выявлены возможные причины возникновения кризисных ситуаций у подростков: во-первых, это межличностные отношения между ребёнком и родителями; во-вторых, внутриличностные причины; в-третьих, социальные причины, обусловленные как происходящим за рамками семьи, так и непосредственным воздействием значимых взрослых.

Возможные причины, влияющие на развитие кризисных ситуаций у подростков, показывают значимость как воздействия социума, так и взаимоотношений в семье. В свою очередь это ставит вызовы перед специалистами в области психологии по обеспечению безопасности детей от возможной деструктивной и вредоносной для психики информации на фоне увеличивающихся в мире кризисов, а также по просвещению родителей в области детских возрастных кризисов.

Литература

1. Белопольская Н. Л., Иванова С. Р., Свистунова Е. В., Шафирова Е. М. Самосознание проблемных подростков. 2-е изд. М.: Ин-т психологии РАН, 2019. 332 с.
2. Гафнер В. В., Петров С. В., Забара Л. И. Опасности социального характера и защита от них: учеб. пособие. 2-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2016. 320 с.
3. Дегтярева И. И., Мушкина И. А. Методика включения детей и подростков в социально-значимые виды деятельности: учеб.-метод. пособие. М.: ФЛИНТА, 2021. 70 с.
4. Дегтярева И. И. Методики преодоления кризисных периодов развития детей и подростков: учеб.-метод. пособие. М.: ФЛИНТА, 2021. 48 с.

5. Донцов Д. А., Донцов М. В. Возрастная психология и психология развития личности в макропериоде детства, в отрочестве и юности: учеб. пособие / под ред. Д. А. Донцова. 2-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2019. 308 с.

6. Лазаренко Л. А. Ошибка «идеального» воспитания и идеальных родителей // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2022. № 1(22). С. 348–351.

7. Лазаренко Л. А., Белоцерковская С. В. Значение детско-родительских отношений в развитии профессионального выбора у подростков // Современные проблемы социально-гуманитарных и юридических наук: теория, методология, практика: материалы XI междунар. науч.-практ. конф. Краснодар, 2022. С. 226–234.

8. Мехтиханова Н. Н. Психология зависимого поведения: учеб. пособие. 4-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2019. 157 с.

9. Молодцова Т. Д., Русинова М. М., Шалова С. Ю. Профилактика суицида подростков: науч.-метод. пособие [16+]. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2019. 148 с.

УДК 159.9

*Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Психологические особенности и техники работы с панической атакой

В современном обществе наблюдается всё больший рост личностной тревожности. Постоянное психологическое напряжение выводит психику человека из стабильного состояния и может привести к приступам панических атак (ПА). В статье рассмотрены физиологические и психологические симптомы ПА, представлены этапы действий человека, пытающегося справиться с ПА, предложены техники работы с ПА.

Ключевые слова: панические атаки, психика, страх, техники

Панические расстройства в последнее время стали очень распространенными состояниями. Для них характерно спонтанное возникновение панических атак и постоянное ожидание их повторения.

Паническая атака (ПА) – это необъяснимый, мучительный для больного приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый страхом в сочетании с различными вегетативными (соматическими) симптомами.

В приведённом определении обращает на себя внимание слово «больного», потому что, как ни странно, по статистике у большинства здоровых людей хотя бы раз в жизни была паническая атака. Сейчас это считается нормой. Если у человека хоть раз была паническая атака, это ещё не делает его больным. ПА может возникнуть в любом возрасте: в 46 лет, в 83 года, в 15 лет.

В книгах, статьях или от врачей-неврологов услышать другие названия, например, вегетативный криз, ВСД, кардионевроз, нейроциркуляторная дистония.