Тема 7. Психология подросткового возраста

1. Физическое и психическое развитие подростка.
2. Развитие личности подростка. Новообразования и кризис в подростковом возрасте.

1. Физическое и психическое развитие подростка

Хронологические рамки (возрастные границы). 10 (11) – 13 (14) лет.

Для **физического развития** характерна активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов, которые вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Происходит увеличение роста и веса, что сопровождается изменением пропорций тела, появляются вторичные половые признаки. Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, что вызывает перепады сосудистого и мышечного тонуса, а это, в свою очередь, быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения.

Социальная ситуация характеризуется тем, что появляется устойчивое стремление к независимости, к самостоятельной жизни. В то же время ближайшее окружение (прежде всего родители и другие взрослые) относятся к подростку как к ребенку.

Ведущая деятельность - особая деятельность, предметом которой является другой человек (Д.Б. Эльконин). Содержание деятельности – построение взаимоотношений и действований в них.

Общение со сверстниками – установление эмоциональных контактов с целью удовлетворения информационных, эмоциональных и других потребностей, которые не могут быть удовлетворены во взаимодействии с взрослыми.

Психическое развитие. Восприятие. Происходит интеллектуализация восприятия, которая зависит от усложняющегося обучения.

Формируется произвольное **внимание**. Внимание становится хорошо управляемым, контролируемым процессом, приобретает характер увлекательной деятельности.

Происходит интеллектуализация **памяти**. Усложнение и значительное увеличение объема изучаемого материала приводит к окончательному отказу от дословного заучивания

с помощью повторений. Подростком активно осваиваются мнемические приемы.

Продолжает развиваться **теоретическое рефлексивное мышление.** Операции становятся формально-логическими. Подросток способен рассуждать гипотетико-дедуктивно, умеет оперировать гипотезами, решая интеллектуальные задачи. Происходит осознание собственных интеллектуальных операций и управление ими. Формируется установка на развитие мышления. Развиваются такие операции, как классификация, аналогия, обобщение и др.

Происходит сближение **воображения** с теоретическим мышлением, что дает импульс к развитию творчества. Также на активное развитие воображения влияют потребности, эмоции, чувства, переполняющие подростка, все это выплескивается в воображаемые ситуации. В своих фантазиях подросток лучше осознает собственные влечения и эмоции, впервые начинает представлять свой будущий жизненный путь.

Более контролируемой и управляемой становится **речь**. Расширяется богатство словаря. Легко улавливает неправильные или нестандартные формы и обороты речи. Обнаруживает нарушение правил письменной и устной речи. Интересуется значением незнакомых слов. Подросток способен варьировать свою речь в зависимости от стиля общения и личности собеседника. Для подростка важен авторитет культурного носителя языка. Понимание подростком значения и смыслов языка, индивидуализирует самосознание подростка.

В подростковых субкультурах особый смысл имеет сленг. В подростковом возрасте развиваются различные формы речи, в том числе и письменная.

2. Развитие личности подростка. Новообразования и кризис в подростковом возрасте

Личностное развитие, развитие самосознания. Происходит качественный сдвиг в развитии самосознания.Последовательно проявляются 2 особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция» (система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я»). По содержанию самосознание является социальным сознанием, перенесенным внутрь. Это происходит благодаря новым отношениям с окружающими, и с миром ценностей.

Самосознание выполняет социально-регуляторную функцию. Желаемый образ собственной личности создается из достоинств разных людей.

Взрослый выступает труднодосягаемым образцом, а сверстник – меркой, позволяющей подростку оценить себя. Самооценка оказывается низкой по своему общему уровню и неустойчивой. Для подросткового возраста характерно явление «воображаемой аудитории» - представляют, что другие люди постоянно наблюдают за ними, оценивают их.

Открывает для себя свой внутренний мир. Появляются склонность к уединению, чувства одиночества, непонятности и тоски.

Центральную роль в формировании самосознания и становлении личности играет так называемый ***образ тела***. У девочек образ тела гораздо аффективно окрашен и распространяется на весь образ «Я», чем у мальчиков.

Отрочество характеризуется знаменитыми изменениями в представлении о самом себе. Психологи связывают это ***со становлением «Я» – идентичности***.

Мотивация в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с формированием жизненной перспективы. Учение для многих приобретает личностный смысл.

В **эмоциональной сфере** происходят существенные изменения. Подростковый период – это период бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. Для подростка характерны социальные фобии. Подростки становятся застенчивыми и придают большое значение недостаткам своей внешности и поведения, что приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми. Иногда тревожность парализует социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности.

Отношения со сверстниками выделяются в сферу личной жизни, обособленной от влияния, вмешательства взрослых. В сверстниках подросток ценит качества товарища и друга, сообразительность, смелость и др. Стремление к **общению** и совместной деятельности со сверстниками, желание иметь близких друзей, желание быть принятым, признанным, уважаемым сверстниками благодаря своим индивидуальным качествам, занять удовлетворяющее положение в группе сверстников.

В подростковой группе как психологическом пространстве возникают основные новообразования подростков.

Подросток и взрослые: амбивалентность отношений, стремление к независимости и потребность в защите и поддержке.

Новообразования: абстрактное мышление (связано с переходом интеллекта на стадию формальных операций по Пиаже); рефлексия (способствует не только познанию себя, но и пониманию других людей); воображение (опосредовано абстрактным мышлением и «уходит в сферу фантазий»); самооценка и Я-концепция (способствует большей регуляции, контролю и управлению поведением, личностному росту).

Центральное новообразование - *чувство взрослости* – отношение подростка к себе как к взрослому, ощущение и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком.

Кризис в подростковом возрасте напоминает кризис 3 лет («Я сам»). Становление человека как субъекта собственного развития. Снижение продуктивности и способности к учебной деятельности. Негативизм – отталкивается от среды, враждебен, склонен к спорам. Одновременно испытывает внутренне беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, самоизоляции.

Тема 9. Психология юношеского возраста

1. Физическое и психическое развитие в юношеском возрасте.
2. Развитие личности юноши.

1. Физическое и психическое развитие в юношеском возрасте

Хронологические рамки (возрастные границы). 15-18 лет ранняя юность, 18-23 года юность.

Физическое развитие. Как правило, завершается (увеличивается вес, очень быстро растет мускульная сила, большинство юношей и девушек уже достигают половой зрелости, идет большая внутренняя работа по завершению созревания различных систем организма, по устранению диспропорций в их развитии). В этом возрасте у детей появляется *Органическая лень* (так как идет интенсивный физический рост, организм стремится экономить силы на всем остальном). Также отмечается явление *акселерации* – ускорение соматического развития и физиологического созревания детей и подростков, проявляющееся в увеличении их веса и размеров тела, а также в более ранних сроках полового созревания.

Социальная ситуация. Существует зависимость от взрослых и, прежде всего, от родителей и в этом плане юноша еще ребенок. У личности актуализируются потребности, связанные с тем, каким быть и кем быть (задачи самоопределения).

Ведущая деятельность - *учебно-профессиональная деятельность* – деятельность, в ходе которой помимо усвоения знаний решаются задачи профориентации и профессионального самоопределения.

Психическое развитие. Преобладает произвольное **внимание.** Юноша владеет приемами переключения внимания, умением самостоятельно и правильно организовать свое внимание. Развитие внимания способствует формированию наблюдательности, которая становится целенаправленной и устойчивой.

В юношеском возрасте **память** становится произвольной, управляемой, владеет приемами запоминания, может выделить в материале существенное, систематизировать его, сформулировать то, что запомнилось, значительно увеличивается объем осмысленного запоминания.

Развитие **мышления** позволяет юноше выделить в предмете существенное, приходить к пониманию причин того или иного явления. Мышление характеризуется большей систематичностью. Юноша может точно классифицировать более частные и более общие понятия.

Воображение характеризуется большим развитием самоконтроля; фантазия, ранее бесконтрольно уводившая ребенка в сторону от реальности, в этом возрасте критически осмысливается. Юноша фантазирует также достаточно часто, и особенно это проявляется в мечтах о будущем.

Речь юноши более богата по лексике, более гибкая по интонации, иногда письменная речь развита лучше, чем устная, опосредует мышление и развитие самосознания.

2. Развитие личности юноши

Личностное развитие. Происходит становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Открытие своего внутреннего мира, его эмансипация от взрослых.

В юношеском возрасте впервые в самосознание осознанно входит фактор времени. Происходит расширение временной перспективы, что означает также сближение личного и исторического времени. Устремленность в будущее

(стремление строить жизненные планы, осмысливать построение жизненной перспективы).

По мере взросления, по мере накопления опыта реальной деятельности и общения складывается более реалистичная оценка собственной личности и возрастает независимость от мнения родителей и учителей.

Стремление познать себя приводит к саморефлексии, к углубленному самоанализу. Вырабатываются ценностные ориентации, складывается мировоззрение, формируется осознанное «обобщенное, итоговое отношение к жизни» (С. Л. Рубинштейн), которое позволяет выйти на проблему смысла жизни. Серьезного внимания заслуживает характеристика мотивов учебной деятельности. Формируется активная жизненная позиция. Появляется система знаний, опыта и система убеждений. Решаются смысложизненные проблемы.

Отношение к миру имеет личностную окраску. Юноши постоянно оценивают себя и других в морально-этической плоскости.

Мировоззренческий поиск включает социальную ориентацию личности, осознание себя в качестве элемента социальной общности, выбор социального положения и способов достижения его.

Юность характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, реактивностью. Способы выражения эмоций становятся более гибкими и разнообразными, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций. В юношестве заканчивается формирование механизмов внутреннего эмоционального торможения и способности избирательно реагировать на внешние воздействия.

Общение. Расширяется круг личностно значимых отношений, которые всегда эмоционально окрашены. Сверстник выступает очень важным каналом получения специфической информации. Усвоение новых ролей и статусов, отработка коммуникативных навыков и стилей общения, осознание групповой принадлежности, автономия, эмоциональное благополучие и устойчивость. Дружба выходит на новый уровень. Появляется тема любви и специфические отношения со сверстниками. Установление взаимоотношений с лицами противоположного пола. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослыми.

Новообразования. Мировоззрение (система нравственных взглядов и убеждений, которая приводит к изменениям в

стремлениях); система ценностных ориентаций и социальных установок; становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я»; профессиональное и личностное самоопределение.

Кризис 17 лет напоминает кризисы 1 года (речевая регуляция поведения) и 7 лет (нормативная регуляция) происходит **ценностно-смысловая саморегуляция поведения** . Если человек научится объяснять, а следовательно, регулировать свои действия, то потребность объяснить свое поведение волей-неволей приводит к подчинению этих действий новым законодательным схемам.

Наблюдается философская интоксикация сознания, юноша оказывается поверженным в сомнения, раздумья, мешающие его активной деятельной позиции. Иногда состояние переходит в ценностный релятивизм (относительность всех ценностей). Отрыв от родительских корней, который проявляется в крушении жизненных планов, в разочаровании правильности выбора специальности, в расхождении представлений об условиях и содержании деятельности и реальном ее протекании.