Кайтуков Радион Амурханович

МАУДО психологический центр

 диагностики и консультирования "Доверие"

Педагог дополнительного образования

**«Психолого-педагогические особенности развития самосознания в подростковом возрасте»**

Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления. Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. И хотя линии психического и физиологического развития не идут параллельно, границы этого периода неопределенны. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом.

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других эндокринных желез. Активация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие.

Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». У подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей; у них практически постоянна усиленная секреция желез коры надпочечников, обычно вызывающая мобилизацию защитных сил организма, его напряженное функционирование в тяжелых, стрессовых ситуациях. Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса. Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания.

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». На него и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. Так, подростки с ранним созреванием обычно чувствуют себя более уверенно и спокойно, нежели подростки с поздним созреванием.

В подростковом возрасте продолжает развиваться теоретическое рефлексивное мышление. Приобретенные в младшем школьном возрасте операции становятся формально-логическими операциями. Подросток умеет оперировать гипотезами, решая интеллектуальные задачи. Кроме того, он способен на системный поиск решений. Сталкиваясь с новой задачей, он старается отыскать разные возможные подходы к ее решению, проверяя логическую эффективность каждого из них. Развиваются такие операции, как классификация, аналогия, обобщение и др. Особенности теоретического рефлексивного мышления позволяют подросткам анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в суждениях. С интеллектуальным развитием тесно связано начинающееся в этот период становление основ мировоззрения.

Подросток приобретает взрослую логику мышления. Происходит дальнейшая интеллектуализация восприятия и памяти. Развиваются различные формы речи, в том числе письменная. С общим интеллектуальным развитием связано и развитие воображения. Сближение воображения с теоретическим мышлением дает импульс к творчеству: подростки начинают писать стихи, заниматься разными видами конструирования и т.п.

Подросток обладает сильными, иногда гипертрофированными потребностями в самостоятельности и в общении со сверстниками. Подростковая самостоятельность выражается в основном в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождении от их опеки и контроля, а также в разнообразных увлечениях – неучебных занятиях. Сильные увлечения, часто сменяющие друг друга, характерны для подросткового возраста. Выбирая себе занятие по душе, подросток удовлетворяет и потребность в самостоятельности, и познавательную потребность, и некоторые другие.

Общение со сверстниками у подростков столь же эмоционально, что и увлечения. Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение, и на отношения с родителями. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Подростковая дружба – сложное, часто противоречивое явление. Подросток стремится иметь близкого, верного друга и лихорадочно меняет друзей. Обычно он ищет в друге сходство, понимание и принятие своих собственных переживаний и установок.

Отношения со взрослыми, прежде всего с родителями, - еще одна значимая сфера отношений подростков. Влияние родителей уже ограничено по сравнению с младшим школьным возрастом. Мнение сверстников обычно наиболее важно в вопросах дружеских отношений с мальчиками и девочками, в вопросах, связанных с развлечениями, молодежной модой, современной музыкой и т.п. Но ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей. В то же время для подростков характерно стремление к эмансипации то близких и взрослых.

Одна из ярких особенностей подросткового возраста – личностная нестабильность. Она проявляется прежде всего в частых сменах настроения, аффективной «взрывчатости», связанной с процессом полового созревания, физиологическими перестройками в организме. Для подростка характерна нравственная неустойчивость, неустойчивая самооценка. Подросток со своей мятущейся душой пытается понять себя и открывает в себе все новые и новые черты. Его отдельные образы «Я» изменчивы и не складываются в единую, гармоничную и устойчивую систему. Стабилизация начинается только в самом конце подросткового возраста.

О личной нестабильности подростка судят по реальному проявлению у него совершенно разных качеств, часто противоположных, по противоречивости его характера и устремлений. С противоречивостью подростков, их склонностью впадать в крайности, с часто встречающейся у них неустойчивостью поведения, его зависимостью от внешних влияний связано появление именно в этот возрастной период серьезных социальных проблем, часто называемых подростковыми. Это ранняя алкоголизация, токсикомания и наркомания, противоправное поведение, суициды. К ним обычно приводят особые обстоятельства: изолированность, отсутствие понимания в семье и школе, встреча с асоциальной группой или сверстником, имеющим соответствующий жизненный опыт.

В подростковом возрасте последовательно проявляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я- концепция». Чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, ощущение и осознавание себя в какой-то мере взрослым человеком. Это субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста (11-13 лет). Чувство взрослости не связано с процессом полового созревания. Оно проявляется, прежде всего, в желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому, в стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей.

Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста, а к концу периода, примерно в 15 лет, подросток делает еще один шаг в развитии своего самосознания. После поисков себя, личной нестабильности у него формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я».

Вспомним, как развивалось детское самосознание. К 3 годам появилась чисто эмоциональная, завышенная самооценка. Позже, в дошкольном возрасте возникают рациональные компоненты самооценки, осознание некоторых своих качеств и поведения, согласующегося с требованиями взрослых. У младших школьников самооценка становится более адекватной и дифференцированной. Они различают свои духовные и физические качества, оценивают свои способности, сравнивают себя с другими. К концу младшего школьного возраста дети, характеризуя себя, все чаще описывают типичное для них поведение, ссылаются на свои мысли и чувства.

Примерно в 11-12 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Подросток открывает для себя свой внутренний мир. Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личные черты, поступки анализируются им пристрастно. Подросток хочет понять, какой он есть на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть. Познать себя ему помогают друзья, в которых он смотрится как в зеркало, в поисках сходства, и отчасти близкие и взрослые. Личностная рефлексия, потребность разобраться в себе самом порождают и исповедальнось в общении с ровесником, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии.

Самоанализ, иногда чрезмерный, переходящий в самокопание, приводит к недовольству собой. Самооценка в подростковом возрасте оказывается низкой по своему общему уровню и неустойчивой. Подростки, изучая себя, представляют, что и другие люди постоянно наблюдают за ними, оценивают их. Это явление в западной психологии называется «воображаемой аудиторией». Имея воображаемую аудиторию, подросток чувствует себя в центре внимания окружающих, иногда даже совершенно незнакомых прохожих на улице. Он все время открыт чужим взглядам, это усиливает его ранимость.

С развитием самосознания связаны и возникающая в подростковом возрасте склонность к уединению, чувства одиночества, непонятности и тоски. Эти новые чувства, не свойственные детям младших возрастов, проявляются в аффективных вспышках и появляющейся вдруг на время замкнутости.

Одна из важнейших особенностей подросткового возраста — развитие нравственного сознания: нравственных представлений, понятий, убеждений, системы оценочных суждений, которыми подросток начинает руководствоваться в поведении. Если, будучи младшим школьником, он действовал чаще всего либо по непосредственному указанию старших (учителей и родителей), либо под влиянием случайных и импульсивных побуждений, то теперь для него основное значение приобретают собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, какую нравственную деятельность он осуществляет, будет складываться его личность.

Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны – они отражают все богатство его жизни. Физическое «Я», т.е. представления о собственной внешности, привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт «Я-концепции» - так называемого реального «Я».

Познание себя, своих различных качеств приводит к формированию когнитивного (познавательного) компонента «Я-концепции». С ним связаны еще два – оценочный и поведенческий. Для подростка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся главным образом благодаря влиянию семьи и сверстников. Кроме того, представлениям о себе должен соответствовать определенный стиль поведения. Девочка, считающая себя очаровательной, держится совсем иначе, чем ее сверстница, которая находит себя некрасивой, но очень умной.

Подросток – еще не цельная зрелая личность. Отдельные его черты обычно диссонируют, сочетание разных образов «Я» негармонично. Неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в начале и середине подросткового возраста приводит к изменчивости представлений о себе. Иногда случайная фраза, комплимент или насмешка приводят к заметному сдвигу в самосознании. Когда же образ «Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого подростка ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты.

Помимо реального «Я» «Я-концепция» включает в себя идеальное «Я». При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к не уверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Самовоспитание становится возможным в этот период благодаря тому, что у подростка развивается саморегуляция.

В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представления о себе стабилизируются и образуют целостную систему – «Я-концепцию». У части детей «Я-концепция» может формироваться позже, в старшем школьном возрасте. Но в любом случае – это важнейший этап в развитии самосознания.

Таким образом, можно сделать вывод, что подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста. Кроме стремления к эмансипации подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Благодаря интенсивному интеллектуальному развитию появляется склонность к самоанализу: впервые становится возможным самовоспитание. У подростка складываются разнообразные образы «Я», первоначально изменчивые, подверженные внешним влияниям. К концу периода они интегрируются в единое целое, образуя на границе ранней юности «Я-концепцию», которую можно считать центральным новообразованием всего периода.