МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА

Отчет по мероприятию

Организация учебных выездных лекций и семинаров для школьников и абитуриентов в образовательных учреждениях общего среднего образования города Москвы

НОМ 8

Научно-популярные материалы для школьников о психологии

Москва 2011

Текст лекции на тему: « Подростковый возраст: самопознание и открытие Я».

Слайд №1

Вашему вниманию предлагается лекция на тему: «Подростковый возраст: самопознание и открытие Я».

Подростковый возраст находится в фокусе внимания представителей различных наук, в том числе и психологов. В рамках научной психологии особое внимание проблемам психического развития в подростковом возрасте уделяется в рамках возрастной психологии и психологии развития. Поэтому нам для начала необходимо определить, что является предметом и объектом исследований возрастной психологии и психологии развития.

Слайд №2.

Предметом возрастной психологии и психологии развития являются закономерности психического развития человека в онтогенезе и особенности развития психики, сознания, личности и ее деятельности на каждом из возрастных стадий развития. Особенностью исследования подросткового возраста состоит в том, что подростковый возраст рассматривается как возраст переходный: от детства к взрослости. Объектом исследования является человек в системе социальных отношений. Говоря о подростковом возрасте, необходимо отметить, что система значимых социальных отношений подростка включает в себя фигуру значимого взрослого и отношения со сверстником. Фигурой значимого взрослого может выступать родитель, учитель или другой взрослый. Важно, что значимость фигуры взрослого определяется не официальным статусом и близостью родства, а субъективным переживанием подростка.

Слайд №3.

В психологии большое значение уделяются представлению о том, что такое возраст. Под возрастом может пониматься широкий пласт явлений, процессов и изменений, поэтому необходимо определить, что мы имеем в виду говоря о возрасте.

В работах Л.С.Выготского были выделены 4 вида возрастов.

Первый вид возраста – хронологический возраст. Хронологический возраст – это паспортный возраст, который определяется датой рождения и количеством прожитых лет.

Второй вид возраста – физиологический возраст, который позволяет оценить уровень физиологического развития человека, особенности созревания центральной нервной системы и основных функциональных систем человека.

Третий тип возраста – социальный возраст, который определяется социальными ролями и статусом человека.

Четвертый тип возраста – это собственно психологический возраст, который и позволяет определить уровень психического развития человека.

Выделение 4 видов возрастов связано с тем, что скорость их изменения не всегда совпадает. Человек может быть взрослым по хронологическому возрасту, но быть сущим ребенком по уровню психологического возраста. Точно также высокий уровень развития социального возраста не является обязательным показателем высокоразвитого психологического возраста.

Слайд №4

А теперь перейдем собственно к определению общих особенностей подросткового возраста.

Для начала необходимо определить хронологические границы подросткового возраста. Существуют разногласия между учеными в определении хронологических границ

подросткового возраста. Максимальный разброс границ состоит от 11-12 лет до 22-23. В рамках отечественной психологии Д.Б.Эльконин предложил выделять 2 возраста: младший подростковый возраст, который начинается в 11-12 лет и завершается в 15 лет, и старший подростковый возраст. продолжительность которого ограничена от 15 до 17 лет.

Другая общая тенденция подросткового возраста – это его противоречивость, которая выражается в нескольких аспектах.

Во-первых, подростковый возраст является переходным между детством и взрослостью. Уже не ребенок, но еще не взрослый. Подросток часто ощущает себя взрослым, но при этом стремится только к расширению прав, но не к увеличению количества обязанностей.

Слайд №5.

Во-вторых, существует гетерохронность (неравномерность) линий развития подростка. Морфофизиологическая, половая, интеллектуальная и социальная зрелости достигаются не одновременно. Разрывы в разных линиях развития могут порождать психологический дискомфорт у подростка.

В-третьих, подростничество является одновременно и возрастом социализации и возрастом индивидуализации. С одной стороны, в подростковом возрасте происходит активное присвоение общественных норм, правил, ценностей, выражено стремление похожим на других, чаще всего на значимых сверстников. С другой стороны, процесс индивидуализации выражается в стремлении найти себя и быть не как все.

Следующая общая особенность подросткового возраста может быть обозначена как гормональный взрыв. Подростковый возраст – период резких гормональных изменений, которые происходят быстро и часто неожиданно для самого подростка.

Последней общей тенденцией подросткового возраста является наличие гендерной специфики в протекании подросткового возраста. Традиционно изменения, характерные для подросткового возраста, начинаются раньше у девушек и позже у юношей.

Слайд №6

Обратимся к определению основных задач развития в подростковом возрасте, предложенных Хевигхерстом. Решение задач развития позволяет лучше познать себя и самоопределиться в собственных ценностях,жизненных позициях, интересах.

Задачами развития являются:

- освоение новой телесности, связанный с процессами полового созревания, формирования полоролевой идентичности и телесного образа Я. Изменения в телесном облике происходят быстро и не всегда приятны человеку. Проблема принятия своего меняющегося телесного облика может быть сопряжена с сильными переживаниями, в том числе и негативного характера.

- развитие абстрактного мышления как важная задача процесса школьного обучения в старшей средней школе способствует возможности размышлять о предметах, событиях и процессах в отрыве от их реальной представленности перед человеком.

- приобретение навыков межличностного общения с представителями своего и противоположного пола, вхождение в группу сверстников. Решение этой задачи развития сопряжено с волнениями и переживания, сомнениями и застенчивостью, а также сильной эмоциональной значимостью этих отношений.

Слайд №7.

- становление новых отношений в семье на основе освобождения от родительской опеки, автономии и независимости (преодоление эмоциональной зависимости при сохранении

потребности в психологической и материальной поддержки). Построение новой системы отношений с собственными родителями, порой через конфликты и напряжение, во многом способствуют возникновению чувства взрослости.

- выработка жизненной философии и системы ценностей через примеривания на себя социально принятых ценностей и моделей поведения. Результатом должно выступать принятие системы ценностей, значимой именно для самого подростка

- постановка задач будущего в области карьеры и образования. Самоопределение в сфере будущей профессиональной деятельности происходит именно в подростковом возрасте.

- подготовка к семейной жизни через примеривание себя в роли любящего и любимого (феномен подростковой влюбленности), построение стабильных отношений и переживание ответственности за партнера.

Слайд № 8.

В работах Д.Элкинда была выделена специфическая форма познания себя посредством подросткового эгоцентризма. Подростковый эгоцентризм проявляется, во-первых, в феномене воображаемой аудитории, во-вторых, в мифе собственной исключительности.

Феномен воображаемой сцены состоит в ощущении, что за мной все время наблюдают. Люди, которые меня окружают, интересуются мной, моими поступками и действиями, критично оценивают меня. Это могут быть совершенно посторонние и незнакомые люди, которых ты видишь первый и последний раз в жизни. Ощущение того, что тебя постоянно оценивают, заставляет подростка вести себя неестественно. Это переживание того, что я постоянно нахожусь как будто на сцене перед зрителями.

Вторая форма познания себя через подростковый эгоцентризм выражается в переживании собственной исключительности. Подросток верит в свою исключительность как

убежденность в уникальности собственных внутренних переживаний и собственной неуязвимости.

Слайд №9.

Понятие Эго-идентичности было введено Э.Эриксоном для обозначения интегративного образа себя, являющегося результатом процесса самопознания.

Эго-идентичность – это интеграция множественных образов Я в единое целое, формирование чувства самотождественности во времени и пространстве, признание значимым окружением идентичности Я.

В реальной жизни каждый человек бывает разный. Каждый из нас может быть спокойным и возбужденным, агрессивным и миролюбивым, смелым и трусливым и т.п. Человек бывает разным и он должен знать, каким он бывает.

Ответ на вопрос «какой Я?» включает в себя разные образы себя. Приведу несколько примеров. Каждый из нас занимает разные роли в жизни: я как сын или дочь своих родителей, я как ученик, я как друг, я как романтический партнер и т.д. Вполне очевидно, что в разных ролях мое поведение тоже оказывается разным. Например, в отношениях с друзьями я могу быть другим, чем в отношениях с родителями.

Другой пример множественности образов себя связан с представлениями о себе в настоящем (Я-реальное), каким я хотел бы быть (Я-желаемое) и каким я мечтал бы стать (Я-идеальное). Представление о том, какой я сейчас, может отличаться от представления о том, каким я буду и каким я хотел бы быть.

Слайд №10..

В понятии Эго-идентичности есть важный термин «самотождественность во времени и пространства».

Самотождественность во времени – переживание неразрывности временной перспективы жизни: прошлого, настоящего и будущего. Со временем мы меняемся, становимся другими. Не все изменения, которые с нами происходят, понятны и очевидны. Есть изменения, которые нравятся, и есть качества и переживания, которые хотелось бы сохранить, но они уходят. Самотождественность во времени означает признание того, что я меняюсь. Я знаю, как я меняюсь, и я принимаю те изменения, которые со мной происходят. Потому что это все равно я и это все про меня.

Самотождественность в пространстве – образ Я в разных жизненных ситуациях со своим миром переживаний и размышлений. В ходе жизни каждый встречается с разными жизненными ситуациями, в которых не всегда поведение «идеально». Не всегда в жизни я веду себя так как хотел бы. Есть ситуации, когда я горд, тем как я себя вел, есть ситуации, когда мне стыдно за свое поведение. Самотождественность в пространстве означает признание и принятия того, что я могу быть разным в разных ситуациях и это все про меня.

Таким образом задача по интеграции образов Я является сложной и ее решение возможно только в ходе познания себя

Слайд №11.

Познание и поиск себя (становление Эго-идентичности) сопряжено с возникающими переживаниями негативного характера, такими как сомнения, агрессия и раздражение, чуство одиночество и тревоги и другими. Это свидетельствует о развитии Эго-идентичности. Этот феномен получил название кризис становления Эго-иденичности.

Симптомами кризиса становления Эго-идентичности являются:

- размывание чувства времени в форме утраты временной перспективы. Время может переживаться по-разному: минута длится словно час и одновременно день может

проходит как одна минута. Эмоциональная насыщенность жизни событиями влияет на переживание продолжительности времени.

- частичная утрата продуктивности в первую очередь учебной деятельности. Происходит снижение заинтересованности и качества выполнения привычных форм деятельности.

- уход от близких отношений, стремление к одиночеству, изоляции, стремление остаться наедине со своими чувствами и переживаниями.

- формирование негативной идентичности – принятие системы ценностей, прямо противоположной той, которую предлагает подростку общество.

Слайд №12.

Решение задачи по познанию себя осуществляется в ряде сфер жизни, наиболее значимых для подросткового возраста, как с точки зрения субъективных переживаний подростка, так и с точки зрения требований общества.

К сферам жизненного самоопределения относятся профессиональное самоопределение, самоопределение в сфере дружбы и любви, самоопределение в сфере идеологии, включая политику и религию. Важно, что в реальной жизни в одних сферах процесс самоопределения оказывается более быстрым и понятным, в других требует большего времени и внимания.

Уровень самоопределения определяется понятием «статусы идентичности». Может быть выделено 2 критерия статусов идентичности и поиска себя:

-наличие прохождения через период проб, сомнений, размышлений и терзаний – есть кризис самоопределения или его нет.

- наличие осуществленного выбора – выбор сделан или нет

Слайд № 13.

В результате разных сочетаний 2 критериев (кризис есть или нет, выбор сделан или нет) мы можем выделить 4 статуса идентичности:

- диффузная идентичность, когда нет не выбора, ни поиска себя (кризиса). В данном случае мы можем говорить о отсутствии поиска себя, нет открытия того какой я, нет самоопределения.
- предрешенная идентичность, где осуществлен выбор, но не было поиска (кризиса). В ббольшинстве случаев осуществленный выбо сделан по подсказке кого-то: родителей, учителей, друзей, сверстников, но не самого самоопределяющегося подростка. Открытие и познание себя осуществляется посредством другого, а не себя.
- мораторий, где нет выбора, но идет поиск (кризис). Человек находится в процессе самоопределения, ищет себя, открывает какой он, но еще недостаточно хорошо знает себя и нуждается в дополнительном времени для познания себя.
- достигнутая идентичность – выбор есть и был поиск. Таким образом, процесс самоопределения завершен, выработано представление о себе.

Таким образом, через определение статуса идентичности мы можем понять особенности самопознания, того насколько хорошо человек представляет и понимает самого себя.

Спасибо за внимание.