

Ювченко Марина Сергеевна,
студентка 5 курса,
ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет»;
научный руководитель – Ушакова Владислава Романовна,
канд. психол. наук, доцент кафедры психологии,
ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет»,
г. Симферополь, Республика Крым, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕСКОГО ПЕРИОДА

Для раскрытия обозначенной проблемы важно понимание специфических возрастных особенностей представителей юношеского возраста. В частности, ребятам присущи поиски собственного места в жизни, смысла своего существования и определения пути воплощения в жизнь избранных ценностей. Поэтому возрастной кризис, который они переживают, не ограничивается поисками собственной индивидуальности, а может быть кризисом идентичности профессиональной, этнической, национальной или религиозной. Такой кризис заставляет думать о себе, выбирать пути, которыми хочется пройти по жизни, то есть развивать собственное самосознание, в том числе и этническое. Так называемая «размытая идентичность» в юношеском возрасте указывает на низкий уровень самосознания или же противоречивый его характер, что приводит к неопределенности собственной «Я-концепции» юношей и девушек и вызывает неэффективность развития или «застой».

Ключевые слова: юношество, фрустрация, фрустрационная толерантность.

Marina S. Yuvchenko,
5th year student;
research advisor– Vladislava R. Ushakova,
PhD in Psychological Sciences,
Assistant professor of psychological studies char,
SBEI HE of the Republic of Crimea «CEPU»,
Simferopol, the Republic of Crimea, Russia

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEENAGERS

To solve our problem, it is important to understand the specific age characteristics of teenagers. In particular, teenagers are inherent in the search for their own role in life, the meaning of

their existence and determination of way of the chosen values realization, so the age crisis that they are experiencing is not limited to the search for their own individuality, it can be a crisis of professional, ethnic, national or religious identity. Such a crisis makes you think about yourself, choose the ways you want to go through life, that is, to develop your own self-consciousness, including ethnic one. The so-called «blurred identity» in teenagers indicates a low level of self-awareness or contradictory character, which leads to the uncertainty of their own «one's self-concept» of boys and girls and causes inefficiency of development or «underachievement».

Keywords: youth, frustration, frustration tolerance.

Юношеский (студенческий) возраст – юношеский период развития человека (16-17 – 20-21), начало самостоятельной взрослой жизни. 16-17 лет – 20-21 год – это, в широком смысле, юношеский этап развития личности. Наряду с этим в данном возрасте выделяются следующие возрастные периоды: 16-17 лет – ранняя юность, 17-20 лет – собственно (в узком смысле) юность, 20-21 год – поздняя юность.

Поздний юношеский возраст становится важным звеном перехода молодого человека во взрослость. Он является периодом осознания своего места в жизни, нахождения своего призвания в профессии, установления романтических отношений, развития значимых ценностей и формирования новых путей самореализации и самоактуализации. Юношество – период расцвета креативности, когнитивных и интеллектуальных способностей и логических подходов к решению проблемных ситуаций. В то же время, вхождение во взрослую жизнь сопровождается повышенной эмоциональностью, стрессовыми и фрустрационными ситуациями, нанизанными на психологические трудности взросления; противоречивостью уровня притязаний и образа «Я» личности, социально-экономическими и политическими проблемами.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.

Залогом преодоления стрессов и фрустраций является формирование психологической устойчивости молодых людей, основанное на уверенности в собственных силах, способности принять жизненный вызов и извлечь из него полезный урок для себя, проявляя гибкость в подходах к решению проблем и преодолению сложных ситуаций. Другими словами, мы говорим о формировании фрустрационной толерантности студенческой молодежи.

Фрустрационная толерантность меняется с возрастом. Существует также оптимальное количество фрустраций, которые личность переживает в определенном возрасте для того, чтобы получить максимальную фрустрационную толерантность.

В процессе формирования фрустрационной толерантности у юношей следует учитывать закономерности и особенности их психического развития, присущие указанной возрастной категории. Ведь в зависимости от возрастных особенностей у личности меняется ход мыслей, осознание себя, других и мира, личность по-другому реагирует, интерпретирует (положительно или отрицательно) события, с ней произошедшие, и, как следствие, испытывает трансформации поведения и отношение к ситуации в конструктивную или деструктивную сторону.

Студенческий возраст, как правило, имеет свои возрастные ограничения от 17 до 21-22 лет и совпадает с периодом кризиса юношества. Указанный возрастной период характеризуется как стадия завершения физического, полового созревания и активного становления личности, личностного и профессионального самоопределения, развития самосознания и достижения социальной зрелости. Л.И. Божович определяет юношеский возраст как «совокупность индивидуальных процессов, связанных с переживанием соматических изменений, с необходимостью адаптации к ним, овладение ими, а также с социальными реакциями на них» [3].

Исследования показали, что в позднем юношеском возрасте происходит дальнейшее психическое развитие человека, сложное переструктурирование психических функций, в частности, в интеллектуальном плане и изменяется

структура личности в связи с вхождением в новые, различные социальные роли (Ж. Пиаже, Э. Эриксон, И.А. Зимняя).

Главными новообразованиями данной возрастной категории является открытие собственного «Я», развитие рефлексии, осознание собственных особенностей, появление жизненного плана, установка на осознанное построение собственной жизни, постепенное вхождение в различные сферы.

Зарубежные исследователи П. Блос и Э. Эриксон выделяют два наиболее значимых психологических аспекта юношеского возраста: процессы сепарации и индивидуализации и способность формировать новые формы личных отношений. Указанные аспекты тесно связаны с психологическим функционированием молодого человека. Ученые подчеркивают, что процессы сепарации и индивидуализации включают способность адаптироваться к новым изменениям в жизни; получение независимости от родителей (хотя родители продолжают играть значительную роль), способность нести социальную ответственность и осуществлять самостоятельный жизненный выбор [7, с. 16].

И.С. Кон, А. Цукерман считают юношеский возраст особым этапом духовной жизни молодого человека, связанным с формированием собственного мировоззрения и определением «самости» и уникальности [5, с. 9].

К специфическим особенностям студенческого возраста относятся: направленность к новым идеям и преобразованиям, наличие проблемы поиска смысла жизни, противоречивость внутреннего мира.

В. Франкл, Э. Фромм, И.С. Кон отмечают, что особую актуальность в указанный период приобретают экзистенциальные вопросы смысла жизни, назначения человека и определения собственного «Я» в мире [5; 7; 8]. С другой стороны, В. Попельский и В. Франкл указывают на возможность блокировки смысловых потребностей в юношеском возрасте, что приводит к состоянию экзистенциальной фрустрации, связанной с потерей смысла жизни и внутренними конфликтами личности [7].

По Эриксону, юность приходится на пятую стадию в схеме жизненного цикла и считается очень важным периодом в психосоциальном развитии

человека. Уже не ребенок, но еще не взрослый (от 12-13 до 19-20), юноша встречается с новыми общественными требованиями, ростом ответственности за свой выбор.

Итак, именно в юношеском происходит физиологическая революция зрелости, которая сопровождается ощущением неуверенности в принятии взрослых ролей, попыткой создать собственную субкультуру, но фактически речь идет о формировании идентичности молодого человека. Юноши обеспокоены тем, как они выглядят в глазах других по сравнению с их собственным осознанием себя, а также у них возникают вопросы относительно того, как им соотнести роли и навыки, приобретенные в ранних периодах, со стереотипами настоящего. Так, молодые люди синтезируют идентичность детства, которая переходит в новую структуру идентичности, новое осознание себя, попытки найти свой путь в жизни и быть признанными социумом [6, с. 14].

Шестая психосоциальная стадия определяет формальное начало взрослой жизни (от 20 до 25 лет). В целом это – период романтических отношений и ранних браков. В течение этого периода молодые люди определяются с профессиональным выбором. Определение идентичности и начало продуктивной работы – то, что характеризует раннюю зрелость и дает толчок к успешной адаптации к взрослой жизни и развитию межличностных отношений [6].

Кризис идентичности не является определенным отклонением от нормы, это абсолютно нормативный кризис, который характеризуется колебаниями в целостности Я-образа, и если он проходит успешно, то побуждает к высоким темпам роста личностного потенциала [6, с. 14].

Оптимальная идентичность определяется как ощущение человеком «психосоциального благополучия». Основными компонентами указанного феномена – ощущения человека «себя, как дома» в своем теле, то есть ее положительное отождествление со своим «Я», понимание собственной

жизненной направленности и внутренней уверенности в признании своей значимости другими важными людьми [6].

По мнению Эриксона, разрешение кризиса идентичности заключается в интеракции юношей с другими людьми. Поведение и реакции других важных и авторитетных людей становятся для юношей зеркалом, в котором отражается обратная информация о том, кем они являются в глазах других и кем они должны быть. Все вышеперечисленное подтверждает тот факт, что юноша формирует свою идентичность, но в то же время общество идентифицирует юношу [6].

Наконец, принятие человеком своего собственного уникального жизненного цикла и людей, которые стали частью его жизни, значит ее обновленное отношение к ним и понимание того, что они могут быть иными, и осознание ответственности за свою жизнь [6].

По мере взросления человек начинает адаптироваться к успехам и неудачам, причем генератором этого процесса выступает успешная интеграция элементов идентичности. Атрибуция интеграции – уверенность в значимости и структуре собственного «Я», под которой понимается эмоциональная интеграция прошлого с ведущими позициями настоящего, которая завершается осознанием будущего, в которой определяется направленность жизненного пути личности. Следовательно, преодоление кризиса возможно в условиях интеграции элементов идентичности в единое целое, а средством осуществления последнего является, прежде всего, «психосоциальный мораторий», который предусматривает право за молодым человеком попробовать себя в различных социальных и профессиональных ролях еще до того, как произойдет окончательное определение жизненного пути и будет найдена и профессиональная ниша, в которой юноша сможет себя реализовать. Таким образом, во многих обществах «психосоциальный мораторий» является отсрочкой, которая предоставляется определенной категории юношей, которые не готовы принять взрослые роли и могут правильно определиться с карьерой и образованием [6].

Следовательно, без периода «моратория» юноша не сможет перепробовать различные опции и альтернативы и поэкспериментировать с различными ролями, чтобы понять, в какой сфере он действительно сможет себя полностью реализовать [6].

Подытоживая вышесказанное, процесс становления идентичности может рассматриваться в трех ракурсах:

- первый ракурс рассматривает изменения в самовосприятии;
- второй фокусируется на самооценке, а именно, насколько положительно или отрицательно личность оценивает себя;
- третий ракурс рассматривает изменения в ощущении идентичности – ощущение личностью того, кто они, куда направляет свой путь.

Существует еще один ракурс, согласно которому идентичность рассматривается в контексте процесса адаптации. С этой точки зрения, индивидуальная идентичность – это адаптация юношей к социальному контексту.

Вхождение во взрослость, с одной стороны, определяется адаптацией и восприятием себя, других и мира, а с другой – творческой активностью и самореализацией. То, насколько успешно или неуспешно молодые люди прошли процесс идентичности, определяет их самооценку, самоконтроль, адаптацию и самореализацию в положительную или отрицательную сторону.

Процесс формирования фрустрационной толерантности у студентов предусматривает учет возрастных особенностей юношеского возраста.

Начнем с определения фрустрационной толерантности и анализа тех особенностей юношеского возраста, которые нужно учитывать в формировании фрустрационной толерантности будущего специалиста.

Фрустрационная толерантность – психологическая устойчивость к фрустратору, в основе которой лежит способность к адекватной оценке фрустрирующими ситуации и предсказания выхода из нее [1].

Понятно, юношеский возраст имеет свои проблематичные аспекты, и далеко не все юноши имеют оптимальный уровень сложившейся фрустрационной толерантности.

В результате молодые люди склонны к более агрессивному или депрессивному поведению, чем взрослые. Фрустрационная толерантность (С. Розенцвейг) растет со зрелостью. Так, взрослые имеют больший опыт в жизни и проявляют большее разнообразие фрустрационной толерантности.

Особую актуальность в ракурсе освещения феномена «фрустрационной толерантности» в юношеском возрасте приобретает современная западная концепция рационально-эмотивной бихевиористичной терапии, которая представлена такими учеными, как А. Эллис, Дж. Броди, Д. Уайлд, В. Кнаус, В. Драйден.

Эти зарубежные исследователи отмечают, что индивидуальные особенности юношеского возраста влияют на выбор подходов к условиям формирования фрустрационной толерантности во время проведения психокоррекционных занятий. Так, например, детский на юношеский возраст требуют дифференцированных подходов в планировании стратегий психокоррекционной программы [11; 13; 16]. По мнению Дж Уайльда, самое главное различие в разных возрастных группах заключается в способности использовать рациональное мышление в преодолении стрессовых и фрустрационных состояний [16]. Так образом, уровень развития такой высшей психической функции, как мышление, в юношеском возрасте следует принимать во внимание при формировании фрустрационной толерантности.

Дж. Уайлд определил такие противоречивые особенности юношеского возраста, которые следует учесть при формировании фрустрационной толерантности:

- юноши сфокусированы на своем внутреннем мире и считают, что мир должен быть таким, как они хотят его видеть. Большинство из них не имеют достаточного опыта, чтобы оценить другие взгляды, отличающиеся от их;

- даже если юноши уверены в своих навыках и способностях, они отчаянно пытаются скрыть эту неуверенность, и используют защитные механизмы;

- юноши очень чувствительны из-за их чрезмерной концентрированности на собственном лице и попытки найти свое место в жизни;

- юноши эмоциональные, подвержены изменениям настроения.

- юноши уделяют большое внимание своей идентичности и тому, как они выглядят. С другой стороны, они не любят, когда их слишком выделяют среди других сверстников, в этом смысле они имеют свою «тонкую зону комфорта»;

- юноши склонны к идеализации и быстрее соображают которым «следует быть», а не как есть на самом деле;

- юноши иногда имеют нереалистичные представления относительно своей персоны [16].

Нереалистичные представления юношей о себе и кризис идентичности тесно связаны с их самооценкой, самовосприятием себя, других и мира и процессами адаптации.

В. Кнаус отмечает взаимосвязи фрустрационной толерантности с самооценкой.

Молодые люди с низкой самооценкой испытывают трудности с адекватным анализом и пониманием сложной ситуации. Депрессия и даже склонность к суициду коррелируют с низкой самооценкой. Самооценка, как и самоконцепция, является чрезвычайно важным фактором сущности личности. Личности с высокой самооценкой лучше решают личные и социальные проблемы, имеют высокий уровень эффективного выполнения задач и лучшую мотивацию к достижению цели. Следовательно, целесообразно учитывать процессы становления идентичности и особенности Я-образа юношей в формировании фрустрационной толерантности, поскольку самооценка является необходимым условием формирования указанного феномена.

В то же время С. Розенцвейг и Н.В. Тарабрин акцентируют внимание на адаптивной функции фрустрационной толерантности, понимая под ней

способность индивида переживать фрустрацию, не теряя психобиологической адаптации [10]. Особенности адаптации юношей связаны с процессами приобретения идентичности и усвоением новых социальных ролей, которые сопровождают переход во взрослость. Несмотря на адаптивную функцию фрустрационной толерантности, можно утверждать, что особенности процессов адаптации являются еще одним важным условием формирования фрустрационной толерантности.

В системе образования формирование у студентов фрустрационной толерантности с учетом особенностей и трудностей развития в юношеском возрасте является средством, позволяющим сохранить и улучшить положительную Я-концепцию, определиться с оптимальной идентичностью и улучшить адаптационную способность.

Авторы статьи считают, что процесс формирования фрустрационной толерантности у юношей состоится наиболее эффективно и конструктивно, когда будут учтены все факторы и условия, на него влияющие, в том числе, возрастные особенности юношеского возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Асейкина, Л.С. Формирование фрустрационной толерантности у иностранных студентов на начальном этапе обучения с позиции компетентностного подхода / Л.С. Асейкина // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): сб. научно-методич. ст., Москва, РАН, Моск. психол. социальный ин-т. – Воронеж: МодЭК, 2005. – С. 50-73.*
- 2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс, пер. с англ. – Москва: Прогресс, 1986. – 421 с.*
- 3. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1979. – N 4. – С. 23-24.*
- 4. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – Москва: Логос, 1999. – 382 с.*
- 5. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – Москва: Просвещение, 1989. – 255 с.*
- 6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон, пер. с англ. – Москва: Прогресс, 1996. – 344 с.*
- 7. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл, пер. с англ. и нем. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.*

8. Фромм Э. *Психоанализ и этика* / Э. Фромм, пер. с англ. – Москва, 1993. – 415 с.
9. Цукерман Г.А. *Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов* / Г.А. Цукерман. – Москва: Интерпакс, 1994. – 160 с.
10. Тарабрина Н.В. *Экспериментально-психологические и биохимические исследования фрустрации и эмоционального стресса при неврозах: дис....канд психол. наук.* – Ленинград, 1973. – 121 с.