**Подростковый возраст 10/11-14/15 лет Пубертат**

**Физическое развитие и адаптация**

Физиологически подростковый возраст стоит в одном ряду с эмбриональным периодом и периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Тем не менее подростки испытывают боль и радость, наблюдая за этим процессом; они видят, как их тело преображается, и ощущают сменяющие друг друга чувства очарования, восторга и ужаса. Удивленные, смущенные и растерянные, они постоянно сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего Я. Представители обоих полов с тревогой следят за своим развитием, его своевременностью и правильностью, основывая свои суждения как на реальном знании, так и на ложной информации. Подростки сравнивают себя с принятыми в обществе нормами относительно своего пола; фактически стремление примирить различия между реальным и идеальным является ключевой проблемой подростков. То, как родители реагируют на физические изменения своих детей, может также оказывать серьезное влияние на адаптацию подростков.

**Физический рост и изменение**

Биологическими признаками подросткового периода являются заметное ускорение темпов роста, быстрое развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков, таких как волосяной покров на теле, увеличение мышечной и жировой массы тела, гениталий. Некоторые изменения одинаковы как для мальчиков, так и для девочек: увеличение размеров, рост силы и выносливости. Однако большинство изменений являются специфичными для каждого пола.

**Гормональные изменения.** Физические изменения, возникающие при вступлении в подростковый возраст, контролируются гормонами, синтезируемыми эндокринными железами и постоянно поступающими в кровь. Гормоны, которые в конечном счете инициируют подростковые рост и изменения, в незначительном количестве представлены уже в эмбриональной стадии. Резкое увеличение их выработки происходит в возрасте около 10,5 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков, хотя, как правило, существуют значительные вариации. Затем наступает интенсивное подростковое развитие, период быстрого роста физических размеров и силы, сопровождаемый изменениями пропорций тела. Особенно у девочек интенсивное развитие является признаком входа в подростковый период; более заметные изменения связаны с пубертатом (половой зрелостью), следующим за интенсивным развитием примерно через год.

Интенсивный рост обычно сопровождается неуклюжестью и неловкостью, когда дети учатся управлять своими «новыми» телами. В некоторой степени неуклюжесть вызвана тем, что интенсивный рост не всегда симметричен: одна нога может быть временно длиннее или рука больше, чем другая. Нетрудно представить, что интенсивный рост сопровождается жадным аппетитом, когда тело ищет питательные вещества, необходимые для таких стремительных преобразований. Другим изменением является рост в размерах и активности сальных желез кожи, в результате чего на лице подростка могут появиться угри. В этот период развивается новый вид потовых желез, вызывающий более сильный запах тела.

Неуловимые изменения, предшествующие интенсивному росту, могут включать в себя увеличение жировой массы тела; некоторые дети предподросткового возраста начинают полнеть. Как у мужчин, так и у женщин жир откладывается в области груди; в дальнейшем у женщин он сохраняется, а у мужчин этот процесс носит временный характер. С началом интенсивного развития мальчики обычно теряют большую часть дополнительного жира, в то время как у девочек отмечается тенденция к его сохранению.

У обоих полов проявляется значительное разнообразие в сроках гормональных изменений, связанных с началом подросткового периода. Как будет сказано ниже, существует «раннее» и «позднее» созревание, и его сроки могут оказывать заметное влияние на адаптацию. «Мужские» и «женские» гормоны имеют представители обоих полов. При этом у мужчин больше гормонов, называемых андро-генами, наиболее важным из которых является тестостерон, а у женщин — эстрогена и прогестерона (Tanner, 1978).

Начало пубертата требует значительной адаптации к неожиданной ломке голоса, росту ног или неведомым ранее желаниям, чувствам

Каждый из гормонов воздействует на определенный ряд центров или рецепторов. Например, выделение тестостерона способствует росту пениса, широте плеч, стимуляции роста волос в области гениталий и лица. В то же время эстроген вызывает рост матки и груди, а также увеличивает ширину бедер. Рецепторные клетки чувствительны к незначительным количествам соответствующих гормонов, хотя те и представлены в объеме, сравнимом всего лишь со щепоткой сахара, растворенной в плавательном бассейне (Tanner, 1978).

Эндокринные железы создают тонкий и сложный баланс гормонов. За его поддержание отвечают две области мозга: гипоталамус и гипофиз. Гипоталамус является частью мозга, которая, помимо других функций, инициирует рост и формирование окончательной репродуктивной способности в ходе подросткового периода. Расположенный в нижней части мозга гипофиз является управляющей железой, вырабатывающей несколько видов гормонов. Они включают в себя гормоны роста, которые прежде всего контролируют рост тела, а также некоторые вторичные трофические1 гормоны. Трофические гормоны стимулируют и регулируют функции других желез, включая половые: яичники у женщин и яички у мужчин. У женщин половые железы вырабатывают эстрогены и регулируют овуляцию; у мужчин — андрогены, а также регулируют образование спермы. Гормоны, вырабатываемые гипофизом и половыми железами, оказывают как эмоциональное, так и физическое воздействие на подростков. Однако эмоциональное воздействие не столь глубоко, как полагают некоторые исследователи.

**Пубертат**

Как известно, пубертат указывает на наступление половой зрелости и способность иметь детей. У женщин его приближение отмечено первым менструальным периодом, или **менархе,** хотя вопреки общепринятому убеждению первая овуляция может случиться позднее, через год или более (Tanner, 1978). У мальчиков наступление пубертата связывают с первыми выделениями семени, содержащими жизнеспособные клетки.

Ранее пубертат наступал позже, чем в наше время. В 1880-х годах, например, в отличие от наших дней, в среднем началом этого периода для девочек считался возраст 15,5 лет (Fish, 1988), и социальный переход из юности в зрелость следовал почти сразу после этого.

Одной из причин, почему девочки чувствуют себя более зрелыми, чем мальчики, является то, что интенсивный рост у женщин в период пубертата начинается примерно на 2 года раньше, чем у мужчин

**Являются ли подростки жертвами «бушующих гормонов»?**

В большинстве культур подростковый возраст - короткий или длительный - отмечен значительными изменениями в поведении и во внешнем виде. Исторически многие из йгих перемен описывали как негативные и относили их к действию биологических факторов, особенно гормонов. Подростков изображали как жертв своих «бушующих гормонов». Соответствует ли это представление реальности?

С физиологической точки зрения гормоны воздействуют на мозг двумя способами. Во-первых, половые гормоны могут влиять на личность и поведение благодаря своему раннему воздействию на развитие мозга. Последствия этого воздействия необратимы, и потому на них не влияют изменения гормонального уровня в ходе пубертата. Во-вторых, гормоны могут активировать определенное поведение посредством своего влияния на нервную систему. Это влияние чаще всего является моментальным либо незначительно отсроченным. Физическая и половая зрелость возникает из взаимодействия гормонального уровня, показателей здоровья и генетических факторов развивающейся личности.

Исследователи обнаружили низкий уровень зависимости гормонального уровня в подростковом возрасте и последующих особенностей поведения (Buchanan, Eccles & Becker, 1972):

• угрюмость;

• депрессия;

• беспокойство и недостаток концентрации;

• раздражительность;

• импульсивность;

• тревога;

• агрессия и проблемы поведения.

Следует признать, что не все подростки проявляют заметные перемены в своем поведении, хотя все они испытывают повышения и колебания уровня гормонов. Поэтому здесь, вероятно, оказывают влияние и другие факторы, такие как смена ролей, социальные или культурные ожидания, специфические ситуации дома или в школе, влияние средств массовой информации.

Например, если в раннем и среднем детском возрасте в семье существуют трудности, то в подростковом периоде они могут усилиться. У подростков, живущих в дисфункциональных семьях, могут быть проблемы с неуместным сексуальным поведением, побегами, агрессией и употреблением веществ, вызывающих психическую зависимость. Напротив, если отношения в семье благоприятны, то в подростковом возрасте серьезных осложнений не возникает и родители продолжают оказывать позитивное влияние на своих детей (Buchanan et al., 1992).

**Сексуальная зрелость у мужчин.** Первое семяизвержение может произойти уже в 11 лет либо задержаться до 16 лет. Первая эякуляция у мальчиков обычно происходит в период интенсивного роста нередко как результат мастурбации или «влажных сновидений». Эти первые семяизвержения обычно не содержат способной к оплодотворению спермы (Money, 1980).

Описания мальчиков подросткового возраста, как правило, включают в себя и характеристику ломающегося голоса. Подлинная трансформация голоса происходит на поздних этапах пубертатных изменений, а у многих юношей она появляется постепенно и не представляет собой некой вехи развития (Tanner, 1978).

**Сексуальная зрелость у женщин.** Менархе, представляющее собой наиболее драматичный и символический знак нового статуса девочки, в действительности появляется в этой последовательности поступательных изменений достаточно поздно, после завершения пика интенсивного роста. Оно может наступить уже в 9,5 года или лишь в 16,5; Менархе обычно происходит, когда девочка почти достигла своего взрослого роста и ее тело уже имеет определенные жировые накопления. Для девочек среднего роста менархе обычно наступает, когда их вес достигает примерно 45 кг.(Frisch, 1988).

Менструации сопровождаются менструальными коликами почти уполовины всех девочек-тинэйджеров (Wildholm, 1985). Предменструальное напряжение является обычным явлением и часто вызывает раздражительность, депрессию, плач, припухлость и чувствительность груди.

**Образ тела и адаптация**

Подростки представляют собой группу, которую социологи называют **маргинальной.** Такая группа находится между разными культурами либо на периферии доминантной культуры, обычно проявляя сильную потребность в конформности. Подростки могут быть чрезвычайно нетерпимыми к отклонениям, будь то конституция тела (слишком толстый или слишком худой) или темп развития (позднее либо раннее созревание). Средства массовой информации вносят свой вклад в ту нетерпимость, рисуя стереотипные образы привлекательной общительной молодежи, которая благополучно проходит через подростковый период, не испытывая проблем с угрями, ортопедическими приспособлениями, неуклюжестью или весом. Так как многие подростки чрезвычайно чувствительны к своей внешности, расхождения между не вполне совершенными образами их Я и ослепительными идеалами, которые они видят в средствах массовой информации, создают ощутимую тревогу и сомнения в себе.

**Беспокойство относительно образа тела.** В течение среднего подросткового возраста дети получают полное представление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и составляют мнение о своем теле, пропорциях и умениях. В этом возрасте достоинства и недостатки своей внешности оцениваются слишком строго. Некоторые молодые люди подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены суровыми физическими тренировками, способствующими улучшению формы и развитию силы тела (Lerner, Orlos & Knapp, 1976). Наибольшее значение для мальчиков имеют рост и мускулы. Девочки, напротив, беспокоятся о том, чтобы не быть слишком толстыми либо слишком худыми. Они сосредоточены на весе потому, что волнуются, как их воспримет общество. Поэтому многие нормальные, даже худощавые девочки считают, что у них избыточный вес. Когда беспокойство достигает предела, подобные тревоги могут привести к нарушениям питания, особенно нервной анорексии и булимии.

Рост, вес и комплекция являются главными источниками беспокойства для школьников 10-х классов независимо от их пола. Большинство из них хотели бы изменить что-то в своем физическом облике. Данная самооценка теряет свою остроту в позднем подростковом возрасте. В одном из лонгитюдных исследований было выявлено, что удовлетворенность образом тела у девочек ниже всего в возрасте 13 лет, а у мальчиков в 15 лет, затем она устойчиво нарастает. Тем не менее в любом возрасте от 11 до 18 лет она ниже у девочек, чем у мальчиков (Rauste-von Wright, 1989). У девочек наличие позитивного образа тела прямо связано с тем, удовлетворены ли их матери своим образом тела (Usmani, Danilik, 1977).

Существует несколько выраженных отличий в том, каким образом подростки разного пола хотели бы изменить свои тела. Девочкам хочется определенных изменений: «Я бы переместила свои уши немного назад» или «Я бы сделала свой подбородок пониже». Мальчики меньше уделяют внимания деталям. Мальчик мог бы сказать: «Я бы хотел быть симпатичным и не толстым. Я поменял бы все в своем облике, чтобы стать красивым и иметь хорошее телосложение». Тем не менее представители того и другого пола беспокоятся о своей коже: почти половина высказываний подростков о теле относится к прыщам и угрям.

**Когнитивные изменения в подростковом возрасте**

В подростковом возрасте, с 11-12 лет, вырабатывается формаль­ное мышление. Подросток уже может рассуждать, не связывая себя с конкретной ситуацией; он может, чувствуя себя легко, ориентиро­ваться на одни лишь общие посылы независимо от воспринимаемой реальности. Иными словами, подросток может действовать в логике рассуждения.

Подросток может совершить гигантский по своему качеству ска­чок - он начинает ориентироваться на потенциально возможное, а не

на обязательно очевидное. Благодаря своей новой ориентации он получает возможность вообразить все, что может случиться, - и оче­видные, и недоступные восприятию события. Тем самым повышается вероятность того, что он разберется в действительно происходящем. Обратимся к исследованиям Ж. Пиаже.

«Основная ориентировка его на рассмотрение реального как части возможного ес­тественно и легко подводит его к общей форме рассуждения: «Итак, на основе имею­щихся данных ясно, что необходимым и достаточным условием для *Х* может быть одно *А,* или одно *В,* или они оба; моя задача состоит в том, чтобы проверить по очереди все эти возможности и установить, которая или которые из них реально имеют место в данной задаче». *(По материалам Ж. Пиаже.)*

В подростковом возрасте происходит развитие способностей, процессов мышления, приводящее к росту сознания, воображения, суждений и интуиции. Происходит активное накопление знаний, открывающих ряд вопросов и проблем, которые как обогащают, так и усложняют жизнь подростков.

Когнитивное развитие в подростковом возрасте характеризуется абстрактным мышлением и растущим использованием метапознания. Эти процессы оказывают влияние на границы и содержание памяти подростка, способы решения проблем, особенности мышления в социальном контексте и вынесение моральных суждений.

**Формальное операциональное мышление. В** теории развития Пиаже завершающей стадией является формальное операциональное мышление. Эта новая форма интеллектуальных процессов является абстрактной, умозрительной и независимой от непосредственного окружения и обстоятельств. Она включает в себя размышления о потенциальных возможностях, а также соотнесение их с реальностью. Несмотря на то что детям младшего возраста вполне достаточно конкретных и наблюдаемых событий, подростки демонстрируют растущее стремление относиться ко всему как к вариантам возможного (Keating, 1980). Формальное операциональное мышление подразумевает способность к формулированию, проверке и оценке гипотез. Согласно теории Пиаже, логическая и систематическая проверка гипотез является отличительным признаком стадии формальных операций. Формальное операциональное мышление также включает в себя обращение не только с известными, доступными для проверки событиями, но и с противоречивыми фактами («Давай просто предположим для обсуждения, что...»).

Подростки также демонстрируют растущую способность к предварительному планированию и обдумыванию. В одной работе (Greene, 1990) исследователь просил учеников 10-х, 12-х классов, студентов второго курса и выпускников колледжа описать, что, по их мнению, может случиться с ними в будущем, и сказать,

сколько им будет лет, когда это произойдет. Старшие испытуемые могли заглянуть в будущее дальше, чем младшие, и их рассказы были конкретнее. Таким образом, способность к формальным операциям можно рассматривать как переход на новую стадию мышления. В то время как мышление первой стадии направлено на раскрытие и анализ взаимосвязей объектов, операциональная стадия включает в себя рассуждение о своих мыслях, поиск связей между объектами, представление как реальных ситуаций, так и возможностей. (Inhelder, Piaget, 1958). Итак, существуют три основные характеристики подросткового мыщления.

1. Возможность объединять различные переменные при поиске решения проблемы.

2. Способность к догадке о том, какой эффект одна переменная оказывает на другую.

3. Способность объединять и разделять переменные в гипотетико-дедуктивных связях («Если дано *X,* то следует F»).

В целом признано, что не все индивидуумы становятся способными к формальному операциональному мышлению. Кроме того, достигшие этого уровня подростки и взрослые не всегда последовательно используют его. Например, люди, столкнувшиеся с незнакомыми проблемами в незнакомой ситуации, вероятно, отступят назад к более конкретным рассуждениям. Можно предположить, что для формального операционального мышления необходим определенный уровень интеллекта. Кроме того, важную роль в его развитии играют культурные и социально-экономические факторы (Neimark, 1975). На основании наблюдений, что не все люди достигают формального операционального мышления, некоторые ученые, изучающие данную проблему, стали рассматривать его скорее как этап развития конкретных операций, а не как самостоятельную стадию. Пиаже (Piaget, 1972) допускал такую возможность. Тем не менее он подчеркивал, что элементы данного типа мышления важны для занятий передовой наукой и математикой.

Некоторые дети способны к абстрактному мышлению. Возможно, за его появление у подростков отвечают скорее хорошие речевые умения и больший опыт общения, а не только новые когнитивные способности.

**Обработка информации**

В свою очередь, исследователи в области обработки информации особое внимание уделяют развитию метапознания у подростков. У них наблюдается рост способностей к анализу своего мышления, формированию стратегий и планированию. Подростки учатся проверять и сознательно изменять свои процессы мышления.

Таким образом, когнитивное развитие в ходе подросткового возраста включает в себя:

1) более эффективное использование отдельных компонентов обработки информации, таких как память, запоминание, а также ее использование в других ситуациях;

2) более сложные стратегии решения различных типов проблем;

3) более эффективные способы овладения и символического сохранения информации;

4) более высокую степень исполнительных функций, включая планирование, принятие решений, гибкость при выборе стратегий из широкого ряда сценариев.

Таким образом, когнитивное развитие, а следовательно и рост интеллектуальных умений, включает в себя как накопление знаний, так и улучшение обработки информации. Эти два аспекта являются взаимозависимыми. Решения проблемы становятся более рациональными и эффективными, если человек обладает большим объемом необходимой информации. Индивиды, у которых процессы хранения и припоминания развиты лучше, формируют более полную базу знаний. Подростки более успешны в решении проблем и выводах, чем младшие дети, но для этого они располагают и более широким арсеналом сценариев и других схем. Вспомним, что дошкольники создают простые сценарии для повседневной деятельности. Напротив, сценарии подростков сложнее и создаются для отдельных обстоятельств (например, игры в мяч) или специальных процедур (выборы председателя). При попытке решить проблему или понять социальное явление они могут сделать выводы об их значимости, устанавливая связи со своими более разработанными социальными сценариями.

**Границы и содержание мышления**

Подростки используют свои развивающиеся когнитивные умения в процессе интеллектуальных и моральных поисков в отношении их самих, их семей и мира в целом. Благодаря новым улучшенным когнитивным навыкам они значительно расширяют пределы своего мышления и обогащают его содержание. Поскольку подросток теперь может оперировать с неправдоподобными ситуациями, то книги и фильмы в жанре научной фантастики, фэнтези и ужасов становятся для них приятным времяпрепровождением. Их часто интересуют эксперименты с оккультными, культовыми или измененными состояниями сознания, вызываемыми различными средствами, от медитации до наркотиков. Абстрактное мышление влияет не только на эти занятия и на изучение естественных наук и математики, но также и на то, как подростки исследуют социальный мир.

**Исследование мира и семьи.** Способность понимать неправдоподобные ситуации влияет на взаимоотношения родителей и детей. Подростки сопоставляют свое понятие об идеальном родителе с реальным родителем, которого ежедневно видят дома. Часто они настроены критично ко всем социальным институтам, включая семью и особенно отца и мать.

Поэтому в раннем подростковом возрасте есть тенденция к росту семейных ссор. Тем не менее многие исследователи полагают, что битвы, возникающие в ходе таких повседневных дел, как работа по дому, выбор одежды, украшений (таких, как татуировки и пирсинг), стиля прически, выполнение домашних заданий и еда в семье, служат полезной цели. Они позволяют подросткам опробовать свою независимость в решении относительно неважных вопросов в безопасной домашней обстановке. Действительно, слово «договариваться» достаточно популярно для подросткового возраста. Вместо рассуждений о бунтующем и болезненном отделении тинэйджеров от своих семей многие исследователи предпочитают изображать подростковый период как время, в котором родители и дети договариваются о новых отношениях друг с другом (как и в случае переговоров о совместных целях). Подростки могут обрести больше независимости; родители должны научиться воспринимать своего ребенка как равного себе, имеющего право на другое мнение. Для большинства молодежи взаимодействие между этими конкурирующими потребностями сопровождается заботливыми и близкими взаимоотношениями со своими родителями. Например, в одном недавнем исследовании обнаружено, что тинэйджеры, у которых было наиболее сильное ощущение себя как личности, выросли в семьях, где родители обеспечивали не только руководство и поддержку, но и позволяли детям иметь свою точку зрения (Flaste, 1988).

В среднем и старшем подростковом возрасте может возникать растущий интерес к социальным, политическим и моральным вопросам. Подростки начинают создавать целостную концепцию общества и общественных институтов, а также этические принципы, выходящие за пределы тех, с которыми они сталкивались в знакомых близких отношениях. Они создают свои собственные убеждения о политической системе в социальном, культурном и историческом контекстах (Haste, Tomey-Purta, 1992). Их понимание мира становится все сложнее по мере накопления опыта, и они могут составлять представления о более сложных теориях и сценариях. Когда происходят общественные конфликты, меняются их представления о гражданских свободах, включая свободу слова и религии (Helwig, 1995).

Подростки также используют рациональный анализ проблем, стремясь достичь внутренней согласованности; они анализируют свое состояние в прошлом и думают о своем будущем. Некоторые из колебаний и крайностей поведения появляются, когда подростки начинают интеллектуально сосредоточиваться на своем внутреннем мире. Они перестраивают свое поведение, мысли и установки либо в направлении нового, более индивидуализированного Я-образа, либо к большей конформности к групповым нормам.

Улучшенные когнитивные способности, развившиеся в подростковом возрасте, помогают молодежи также принимать решения о работе. Они анализируют как реальные, так и возможные варианты использования своих талантов и способностей. Тем не менее часто эти выборы профессии до наступления позднего подросткового возраста не основаны на реалистической самооценке и адекватном анализе существующих возможностей трудоустройства (Ginsburg, 1972).

**Понимание себя и эгоцентризм.** Как было отмечено выше, важным аспектом формального операционального мышления является способность анализировать свои мыслительные процессы. Обычно подростки уделяют этому много времени, и кроме растущего понимания себя они косвенно достигают и понимания других. Принятие во внимание мышления других людей вместе с подростковой озабоченностью собственными «метаморфозами» приводит к своеобразному виду эгоцентризма. Подростки полагают, что другие люди очарованы ими так же, как и они собой. Они могут не различать свои и чужие интересы. В результате подростки могут неправильно трактовать реакции окружающих их людей и предполагать, что другие будут так же одобрять или критиковать их, как и они себя. В частности, исследования показали, что подростки намного сильнее, чем младшие дети, обеспокоены, что другие увидят их неадекватность (Elkind & Bowen, 1979).

Характерная для подростков идея, что за ними постоянно наблюдают и их оценивают, получила название **воображаемых зрителей** (Elkind, 1967). Созданные направленным на себя воображением подростка, воображаемые зрители соучаствуют в его мыслях и переживаниях. Подростки используют воображаемых зрителей с целью изучения различных установок и поведения. Воображаемые зрители также являются источником неприятного ощущения — постоянной болезненной открытости другим людям. Так как подростки не уверены в своей идентичности, они чрезмерно реагируют на точку зрения других, пытаясь понять, кем они являются (Elkind, 1967).

В то же время подростки поглощены своими чувствами. Иногда они считают, что их эмоции уникальны. Им кажется, что никто никогда не переживал таких чувств и страданий. Одним из проявлений эгоцентризма подростков, которое Дэвид Элкинд (David Elkind) определил как **персональный миф,** является ощущение, что они настолько особенные, что должны быть исключением из обычных законов природы. Они думают, что с ними не может произойти ничего плохого и что они будут жить вечно (Elkind, 1967). Эти ощущения неуязвимости и бессмертности могут лежать в основе рискованного поведения, которое очень распространено в подростковом возрасте.

Другим популярным среди подростков представлением является **фантазия найденыша** (Elkind, 1974). Подростки обретают уверенность, что у их родителей было большое число детей-найденышей. Им трудно вообразить, как два таких обычных и заурядных человека смогли создать столь восприимчивого и уникального индивида — его самого. Так как очевидно, что этого не могло произойти, то его где-то нашли и он является приемным ребенком. Однако, к счастью, эти варианты эгоцентризма обычно начинают проходить к возрасту 15-16 лет. Подростки начинают понимать, что большинство людей не уделяют им так много внимания, что они также подчиняются законам природы, как и остальные люди.

Таким образом, у подростков может быть опыт интеллектуальной интоксикации. Новые силы мышления направлены внутрь себя для детальной проверки Я и в то же время на внешний мир, который неожиданно становится намного сложнее.

**Продолжение морального развития.** Продвигаясь к взрослости, подростки вынуждены столкнуться с новыми для них аспектами морали. Например, так как теперь они способны заниматься сексом, им нужно решить, что он для них значит, вступать ли в сексуальные отношения до брака, равно как и вопрос «как далеко можно зайти?». Они должны оценить поведение и установки сверстников, которые, возможно, употребляют наркотики или связаны с преступными группировками. Им предстоит решить, важно ли хорошо учиться в школе. Подросткам также нужно понять, что они чувствуют по отношению к обществу, которое измеряет успех в большей степени на основании богатства и силы, и какую роль будет играть в их жизни религия (если будет играть вообще). В результате им приходится решать более широкие проблемы, которые в дальнейшем определят их будущее.

Некоторые их решения, включая решения о сексе, ведут за собой сложные, иногда связанные с угрозой жизни последствия. Розмари Джадак и ее коллеги изучали моральные рассуждения 18- и 20-летних людей о сексуальном поведении, которое могло привести к венерическим заболеваниям, включая ВИЧ/СПИД. Исследователи обнаружили, что только 20-летние испытуемые готовы к решению моральных проблем, связанных с венерическими заболеваниями. По-видимому, даже способность выносить моральные суждения об угрожающем жизни поведении требует времени для своего развития.

Можно ли научить мыслить категориями морали более высокого уровня? В начале создания своей теории Колберг пробовал организовать курсы экспериментального морального обучения для детей и подростков различного общественного происхождения. Даже результаты юных правонарушителей позволили предположить, что возможно посредством обучения достичь более высоких уровней морального суждения. Курсы сосредоточены на обсуждении предполагаемых моральных дилемм. Подросткам представляют проблемную ситуацию и просят ее решить. Рассуждения участников оцениваются с точки зрения морали. Когда ответ достигает 4-й ступени, руководитель дискуссии предлагает обдумать основания для идей 5-й ступени, если подросток думает, что его мнение хорошее. Как правило, учащиеся обнаруживают, что несколько улучшенные варианты решений нравятся им больше. В процессе ряда повторяющихся дискуссий они рано или поздно начинают формировать суждения, характерные для более высоких уровней морали (Колберг, 1966).

Педагоги особенно озабочены тем, как развивается мораль в детстве и в подростковом возрасте. Они чувствуют, что понимание этого процесса способствовало бы решению таких проблем, как правонарушения и употребление наркотиков, улучшение общественного порядка. Согласно Колбергу, в результате предъявления моральных проблем нарастающей сложности у ребенка рушатся прежние представления, появляются вопросы, заставляя его думать и решать возникшие противоречия. Рассмотрение моральных парадоксов и конфликтов требует от ребенка использования более высоких уровней морального рассуждения. Тем не менее, как отмечалось выше, не всегда суждения высокого морального уровня приводят к более моральному поведению.

**Развитие внимания, памяти, воображения. В** подростковом возрас­те внимание, память, воображение уже приобрели самостоятель­ность - подросток настолько овладел этими функциями, что теперь в состоянии управлять ими по своей воле. В этот период начинает вы­являться индивидуально доминирующая ведущая функция: каждый подросток может сам отрефлексировать, какая из функций является для него наиболее значимой.

подрос­ток вполне может управлять своим вниманием. Нарушения дисципли­ны в классе носят скорее социальный характер, а не определяются особенностями внимания.

Подросток может хорошо концентрировать внимание в значимой для него деятельности: в спорте, где он может добиться высоких резуль­татов, в трудовой деятельности, где он зачастую проявляет чудо в уме­нии сосредоточиться и выполнить тонкую работу, в общении, где его наблюдательность может соревноваться с наблюдательностью взрос­лых, у которых она является профессиональным качеством. Внимание подростка становится хорошо управляемым, контролируемым процес­сом и увлекательной деятельностью.

*Память.* Подросток уже способен управлять своим произвольным запоминанием. Способность к запоминанию (заучиванию) постоянно, но медленно возрастает до 13 лет. С 13 до 15-16 лет наблюдается бо­лее быстрый рост памяти. В подростковом возрасте память пере­страивается, переходя от доминирования механического запоминания к смысловому. При этом перестраивается сама смысловая память -она приобретает опосредованный, логический характер, обязательно включается мышление. Заодно с формой изменяется и содержание запоминаемого; становится более доступным запоминание абстракт­ного материала. Память работает на опосредованиях уже присвоен­ных знаковых систем, прежде всего речи.

*Воображение.* В подростковом возрасте воображение может пре­вратиться в самостоятельную внутреннюю деятельность. Подросток может проигрывать мыслительные задачи с математическими знака­ми, может оперировать значениями и смыслами языка, соединяя две высшие психические функции: воображение и мышление. В то же вре­мя подросток может строить свой воображаемый мир особых отно­шений с людьми, мир, в котором он проигрывает одни и те же сюжеты и переживает одни и те же чувства до тех пор, пока не изживет свои внутренние проблемы.

**ЭМОЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Младший подростковый возраст является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции ребенка.

Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается длительнее и устойчивее, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции.

Для очень многих людей подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным.

Для детей в подростковом возрасте характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Подросток лучше, чем младший школьник, может управлять выражением своих чувств. В определенных ситуациях школьной жизни (плохая отметка, выговор за плохое поведение) он может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но при определенных обстоятельствах (конфликт с родителями, учителями, товарищами) подросток может проявить большую импульсивность **в** поведении. От тяжело переживаемой обиды он способен на такие поступки, как бегство из дома, даже попытка самоубийства (Якобсон П. М., 1976).

Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано с его многими переживаниями. Общение с товарищами — источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям — к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать.

Отрочество — это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Сама дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в этом возрасте. Именно через дружбу подросток усваивает такие черты взаимодействия людей, как сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т. п. При этом именно в отрочестве человек начинает постигать, как глубоко (а иногда и непоправимо для дружбы) ранит измена, выражающаяся в разглашении доверительных откровений или в обращении этих откровений против самого друга в ситуации запальчивых споров, выяснении отношений, ссор.

Отрочество из-за потребности познать себя и стремления открыть через постоянные рефлексии свою ускользающую сущность лишает подростка спокойной душевной жизни. Тем более что именно в отрочестве диапазон полярных чувств чрезвычайно велик.

У подростка пылкие чувства, подчас ничто не может остановить его в стремлении к избранной цели: для него не существует в этот миг ни нравственных препон, ни страха перед людьми и даже перед лицом смерти. Глаза его исторгают пламень страсти, взгляд непреклонен. Кроме собственной цели — весь мир ничто. Но уходит порыв. Расточительство душевной и физической энергии не проходит даром — вот он уже впал в оцепенение, он вял и бездействен. Глаза его потухли, взгляд пуст. Он опустошен, и кажется, ничто не придаст ему сил. Но еще чуть-чуть — и он вновь охвачен страстью новой цели (Мухина В. С, 1997).

**«ПОДРОСТКОВЫЙ КОМПЛЕКС» ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ**

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название *«подросткового комплекса»*. Он включает в себя перепады настроения — от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Причем достаточных, значимых причин для подобной смены настроения подростка, по существу, просто может и не быть.

Так, зачастую чувствительность подростков к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается у них с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами — с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование — с сухим мудрствованием (Личко А. Е., 1983).

Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование, как в этом возрасте. Они могут страстно любить и оборвать эти отношения так же внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь общества, а с другой — охвачены страстью к одиночеству. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом**.**

**РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками, как правило, ведут к интенсивному росту **социально ценных побуждений и переживаний.** Подросток острее испытывает **сочувствие** при виде горя других людей, ему свойственно стремление бескорыстно отказаться от чего-то для него ценного ради блага другого человека. В подростковом возрасте больше, чем в другом школьном возрасте, отмечается захваченность растущего человека переживаниями, связанными с добром, сочувствием, со способностью жертвовать своими запросами, потребностями ради других людей (Якобсон П. М., 1976).

Кризис отрочества обогащает подростка знаниями и чувствами таких глубин, о которых он даже не подозревал в детстве. Подросток через собственные душевные муки обогащает сферу своих чувств и мыслей, он проходит трудную школу идентификации с самим собой и с другими, впервые овладевая опытом целенаправленного обособления (Мухина **В.** С, **1997).**

В подростковом возрасте формируется *нравственное мировоззрение*, представляющее собой систему убеждений, что приводит к качественным сдвигам во всей системе потребностей и стремлений подростка. Под влиянием развивающегося мировоззрения происходит иерархизация в системе побуждений, в которой ведущее место начинают занимать нравственные мотивы. Установление такой иерархии приводит к стабилизации качеств личности, определяя ее направленность, и "позволяет человеку в каждой конкретной ситуации занять свойственную ему нравственную позицию".

**Особенности развития**

Большинство подростков в ответ на вопрос о том, как они принимают решения в повседневной жизни, утверждают, что испытывают трудности, общаясь с родителями, часто конфликтуют с ними.

Желание снять эмоциональную зависимость от родителей гораздо больше выражено у мальчиков, чем у девочек (Клайн В., 1991).

Отклонения **от** нормы

При неблагоприятных условиях формирования личности школьника (тяжелая обстановка в семье, конфликты с родителями, неудовлетворительные отношения с товарищами, повышенная самооценка, недостатки учебно-воспитательного процесса в школе и т. д.) в этом возрасте может наблюдаться рост асоциальных чувств. Важным моментом, вызывающим появление обиды, озлобленности подростка, которые могут выразиться в его агрессивной эмоциональной реакции, является пренебрежение взрослых, их недоброжелательное отношение к его запросам, устремлениям, ко всей личности подростка (Якобсон П. М., 1976).

**Депрессия у подростков**

***Депре́ссия***(от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *deprimo* «давить», «подавить») — это [психическое расстройство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

Существует множество причин, по которым подросток чувствует себя несчастным. Например, получив плохую оценку, у подростка может развиться чувство бесполезности и неполноценности. Успеваемость в школе, социальный статус среди ровесников, сексуальная ориентация, семейное благополучие – это факторы, имеющие огромное влияние на психическое состояние подростка. Иногда, подростковая депрессия может развиться в результате воздействия факторов окружающей среды. Но если ни друзья, ни родственники – ни даже любимые занятия – не могут помочь подростку избавиться от чувства подавленности, независимо от причины его возникновения, то существует огромная вероятность того, что он болен подростковой депрессией.

**Какие симптомы подростковой депрессии?**

Зачастую симптомы подростковой депрессии проявляют себя в изменениях настроения и поведения. Больные дети теряют мотивацию в жизни и становятся замкнутыми, придя со школы, они закрываются в своей комнате и могут сидеть в одиночестве часами.

У таких детей замечается повышенная сонливость, перепады аппетита и даже преступное поведение, как например мелкие кражи в магазинах или состояние алкогольного опьянения или наркотической интоксикации. Ниже приведены основные симптомы подростковой депрессии:

* Апатия
* Постоянные боли, например головные боли, желудочные, боли в спине или чувство усталости
* Трудно сосредоточиться
* Трудно самостоятельно принять решение
* Безответственное поведение – например, забывают о своих обязанностях, опаздывают в школу или прогуливают ее
* Потеря аппетита или чрезмерное переедание, что влечет за собой значительную потерю веса или полноту
* Забывчивость
* Одержимость мыслями о смерти
* Бунтарское поведение
* Чувство грусти, беспокойства или безнадежности
* Бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня
* Внезапное снижение успеваемости в школе
* Употребление алкоголя, наркотиков и случайные беспорядочные сексуальные связи
* Избегание друзей

Существует множество методов лечения депрессии, включая применение медицинских препаратов и психотерапию. Если депрессия вызвана проблемами в семье, действенным способом лечения может стать семейная психотерапия. Также ребенок должен чувствовать поддержку родственников и учителей, чтобы преодолеть трудности в учебе и общении с ровесниками. В некоторых случаях, когда у ребенка наблюдается острая форма депрессии, существует вероятность госпитализации в психиатрическую клинику.

Наилучший способ лечения должен выбрать лечащий врач.

Комиссия по контролю над качеством лекарств и питательных веществ также предупреждает, что антидепрессанты могут увеличить риск суицидального поведения у детей и подростков, страдающих депрессией или другими психическими заболеваниями.

**Факторы риска.**

Факторами, подвергающими подростков риску депрессии и стрессовых реакций, являются следующие.

1. Негативный образ тела, который, как полагают, приводит к депрессии и нарушениям питания.

2. Повышенная рефлексия о себе и будущем, которая может приводить к депрессии, если подросток увязает в негативных переживаниях.

3. Семейная дисфункция или проблемы с психическим здоровьем у родителей, которые могут вызывать стрессовые реакции и депрессию, а также нарушения поведения.

4. Родительский разлад или развод и материальные трудности в семье, которые приводят к депрессии и стрессу.

5. Низкая популярность среди сверстников, которая связана с депрессивным состоянием у подростков и относится к наиболее верным прогностическим признакам взрослой депрессии.

6. Слабые успехи в школе, ведущие к депрессии и разрушительному поведению у мальчиков, но, по всей вероятности, не влияющие так на девочек.

**Защитные факторы.**

Есть три вида уравновешивающих факторов, которые помогают подросткам преодолеть трудности этого возрастного периода. Во-первых, хорошие отношения с родителями и сверстниками служат буфером для стрессов. Невозможно переоценить важность защищающих, поддерживающих взаимоотношений. Во-вторых, особая область умений или опыта, такая как спорт, музыка, ремесло или учебный предмет, могут предоставить тинэйджеру основу для реалистичной уверенности в себе. И наконец, роль, включающая в себя ответственность за других людей (возможно, за членов команды или младших братьев и сестер), может помочь подростку установить приоритеты и более гибко реагировать на проблемы или кризисы.

**Копинг-поведение.**

Копинг–поведение (от англ. coping – совладение) — форма [поведения](http://psi.webzone.ru/st/081100.htm), автор [А. Маслоу](http://psi.webzone.ru/st/139500.htm). Готовность индивида решать жизненные проблемы. Представляет собой поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам.

Подростки используют различные формы копинг-поведения при возникновении проблем в своей повседневной жизни. Позитивные копинг-стратегии, такие как тщательное планирование и организация, установка приоритетов или поиск близкого друга или доверенного лица, могут помочь избавиться от умеренного стресса. Если подросток испытывает тяжелый стресс, нарастает использование более негативных защитных стратегий. В целом в исследованиях обнаружено, что употребление веществ, вызывающих психическую зависимость, отвлечение и бунтарство являются основными способами, которые подростки используют, чтобы справиться с возникшим напряжением. Учащиеся различных классов и уровней сообщают о курении сигарет, об употреблении алкоголя и психоактивных веществ с целью снижения стресса. В понятие «отвлечение» они включают хождение по магазинам, принятие горячей ванны или душа, выход в общество с друзьями, сон, просмотр телевизора и еду. Эти виды деятельности не решают проблем прямо, но по меньшей мере отвлекают от них внимание. В целом немного подростков в ситуации сильного стресса чувствуют, что могут активно и прямо бороться со стрессом: им часто не хватает личностных ресурсов (Mates, Allison, 1992).  
**Суицидальное поведение у подростков.**

В подростковом возрасте суицидальное поведение является серьезной проблемой. Статистические данные показывают, что ежегодно 500000 подростков пытаются совершить самоубийство, и 5000 из них доводят свои попытки до летального исхода. Такие данные напоминают эпидемию.

Проблемы в семье, потеря любимого человека, неуспеваемость в школе или постоянные неудачи в личных отношениях, все это может вызывать негативные мысли и привести к депрессии. Но в подростковом возрасте эти проблемы кажутся непреодолимыми, а боль, которую они причиняют, невыносимой.

Суицид - третья по частоте причина смерти среди подростков после несчастных случаев и убийств; при этом статистика, возможно, недооценивает число самоубийств.

ПРИЧИНЫ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ  
**Потери**

* Разрыв романтических отношений.
* Смерть любимого человека.
* Смерть домашнего животного.
* Потеря «лица» (например, мальчик,  который публично заявил что намерен стать капитаном футбольной команды и не смог этого сделать; девочка,  которая мечтала быть королевой на вечере,  но была отвергнута).
* Развод родителей.

**Давления**

* Давления в школе (стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание).
* Давление со стороны сверстников. (Стремление быть принятым; нравы группы; сходства в манере одеваться; наркотики; алкоголь; секс; музыкальные пристрастия).
* Давление родителей (успех; деньги; выбор колледжа; хорошие друзья; подобающее образования; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями в вопросах воспитания; одежда,  музыка; «проповеди родителей»,  а не личный пример).

**Низкая самооценка**

* Физическая непривлекательность.
* Ощущение второсортности.
* Сексуальность.
* Физическое бессилие.
* Неуспешность в учебе.

**Недостаток общения**

Чувства изолированности,  одиночества,  изгойства.

**Бесперспективность и безнадежность**

Мрачное видение будущего,  подавленность чувством безысходности.

**ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

* Недавние потери,  связанные со смертью,  разводом,  разрывом взаимоотношений,  потери денег,  самоуверенности,  самооценки,  школьные проблемы.
* Утраченная вера в идеалы
* Потеря интереса к дружбе,  увлечениям,  жизненной деятельности,  ранее доставлявшим удовольствие.
* Беспокойство о деньгах,  болезни (либо реальных,  либо надуманных).
* Изменение характера – угрюмость,  отчужденность,  раздражимость,  беспокойство,  усталость,  нерешительность,  апатия.
* Изменение в поведении – неспособность сосредоточиться в школе,  на уроках,  постановка рутинных задач.
* Нарушение режима сна – бессонница,  часто с ранним пробуждением или наоборот,  подъем позже обычного,  ночные кошмары.
* Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита,  веса,  обжорство.
* Боязнь потерять контроль,  сойти с ума,  причинить вред себе или окружающим.
* Ощущение беспомощности,  бесполезности,   «безучастности», «всем будет без меня лучше».
* Всеобъемлющее чувство вины,  стыда,  ненависти к себе.
* Безнадежное будущее,  «мне никогда не станет лучше,  я всегда буду себя чувствовать плохо».
* Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
* Суидидальные импульсы,  заявления,  планы.
* Раздача любимых вещей.
* Прежние попытки суицида или жесты.
* Возбуждение,  гиперактивность,  нетерпеливость – могут указывать на скрытую депрессию.