

# Особенности развития в юношеском возрасте

## Социальная сеть поддержки в высших учреждениях образования

Дерюгин А.А.  
Педагог-психолог  
отдела помощи в  
кризисных ситуациях  
РЦПП

# Определение юношеского возраста

---

**Юность** — это время **выбора** общего жизненного стиля; возрастной этап предвосхищающий зрелость.

Выделяют **раннюю юность** (от 15 до 18 лет) и **позднюю юность** (от 18 до 23 лет).

---

Кто я?

Кем быть? (вопрос профессиональный)

Каким быть? (вопрос ценностно-смысловой)

Чего я хочу?

Что должен?

# Особенности возрастного периода:

---

1. Выбор профессии.

2. Склонность к самоанализу.

3. Социальные взаимодействия и эмоциональные проявления «между подростком и взрослым».

4. Формирование своего мировоззрения.

5. Кризисность и уникальность опыта.

# 1. Выбор профессии.

---

1. Выход в самостоятельную жизнь начинается с реализации **личных жизненных планов**.
2. С окончанием школы происходит «встреча» **идеальных** жизненных планов и социальной **реальности**
3. **Отделение от семьи** – вступают в самостоятельную жизнь в обществе.

## 2. Склонность к самоанализу.

---

1. Стремление познать себя как личность и других приводит к **рефлексии**, к углубленному самоанализу, что подводит к постановке задач **самосовершенствования**.
2. Важный процесс - **самоопределение**, поиск своего места в жизни.
3. Возраст характеризуется существенными **личностными перестройками**.
4. Главное приобретение возраста - открытие **своего внутреннего мира**.
5. Развитие когнитивного аспекта **самооценки**.
6. Центральная проблема - нахождение индивидуального, подлинно **собственного отношения** к социальной реальности, к своей культуре.
7. Формируются более глубокие и широкие **представления о времени**.

### 3. Социальные взаимодействия и эмоциональные проявления.

---

1. Статус взрослого человека vs **недостаток опыта** «взрослой» жизни.
2. Оценки окружающего часто **категоричны и прямолинейны**.
3. Сохраняется **потребность в группировании** со сверстниками.
4. В поведении проявляется внутренняя **неуверенность в себе**.
5. Активно **развивается сфера чувств**, повышается внутренняя восприимчивость и способность к сопереживанию.
6. Период **повышенной эмоциональности**: легкая возбудимость, высокая эмоциональная лабильность.
7. Меняется представление об **одиночестве**.

# Особенности развития головного мозга в юношеском возрасте.

---

Период «гормональной бури» - повышенная активность гипоталамно-гипофизной и эндокринной систем.

Гетерохронное развитие структур мозга.



# Миндалина

---





## ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА

помогает думать, что мы говорим  
или делаем, до того, как мы это говорим  
или делаем

## 4. Формирование своего мировоззрения

---

1. Складывается **мировоззрение** как система обобщенных представлений о мире в целом, других людях, о самом себе.
2. Вырабатываются **ценностные ориентации**.
3. Встают вопросы: "Кто я?", "Кем я стану?", "Каким я хочу и должен быть?" – т.е. **поиск смысла жизни**.

## 5. Кризисность и уникальность опыта.

---

1. Об этой возрастной группе уже **нельзя говорить «вообще»**.
2. Молодые люди впервые сталкиваются с **кризисом смысла жизни**.
3. Идея необратимости времени наталкивает **на тему смерти**
4. **«Игра со смертью»**

# Экзистенциальный кризис – потеря смысла жизни.

---

В процессе поиска самости и самоисследования может возникать переживание чувств утраты прежних ценностей, представлений, интересов и связанное с этим разочарование, неуверенность в себе чувство, тревога, одиночества, психосоматические проявления.

Велики индивидуальные различия в переживании кризиса.

# Стороны кризиса юности

---

Негативные моменты

кризиса

утрата налаженных форм

жизни и одновременное

вступление в новый период

жизни.

Позитивное начало

кризиса

Новые возможности,

становление

индивидуальности

# Понятие идентичности

---

Целостность личности, ее тождественность и непрерывность, несмотря на все изменения происходящие в процессе роста и развития.

# Уровни анализа идентичности





# Статусы идентичности

---

- Диффузная (размытая) идентичность
- Предрешенность (досрочная идентификация)
- Мораторий
- Достижение идентичности (зрелая идентичность)

# Идентичность

---

**Целостная идентичность личности:** доверие к миру, самостоятельность, инициативность и компетентность позволяют юноше решить задачу самоопределения, выбора жизненного пути.

Когда не удастся осознать себя и свое место в мире, наблюдается **диффузность идентичности**. Она связана с инфантильным желанием как можно дольше не вступать во взрослую жизнь, со смутным, устойчивым состоянием тревоги, чувством изоляции и опустошенности, неприятии социальных ролей.

## Признаки дисфункциональной семьи:

---

- в семье отрицается существование проблем;
- члены семьи избегают открыто выражать свои чувства (это приводит к подмене и подавлению истинных эмоций);
- существует недостаточная степень интимности между членами семьи;
- границы между «я» и «ты» размываются («Если папа расстроен, то расстроены все»);
- отсутствует забота или наоборот – опека чрезмерна;
- характерной является конфликтность взаимоотношений (осуждение, обвинения, критика, оскорбления);
- правила и роли «заморожены», закреплены за членами семьи жестко;
- потребности отдельных членов семьи приносятся в жертву потребностям семьи.

## Правила дисфункциональных семей:

---

«Делай так, как я говорю, а не как я сам делаю»

«Развлекаться – это плохо, греховно»

«Не выноси сор из избы»

«За ребенком определенная роль»

# Личностные особенности родителей суицидентов

---

У отцов - эмоциональная неустойчивость, низкая самооценка, высокий уровень тревожности, демонстративность, вытесненная враждебность

У матерей ярко выражен «властно-лидирующий» тип межличностного взаимодействия: высокая активность, стремление к достижениям и доминированию, подчинению других себе. Их эмоциям не хватает тепла, поступкам - конформности, а их установки ригидны.

Кроме того, в семьях суицидентов были ограничены контакты с внешним миром. Следовательно, ребенок меньше общался с людьми, в том числе и со сверстниками, и ему сложнее было выработать навыки общения.

# Социально-психологическая адаптация.

---

Суицид – форма саморазрушающего поведения. Является следствием социально-психологической дезадаптации личности под влиянием личностных и психотравмирующих факторов, как правило, в результате нарушения отношений со значимым социальным окружением.

# Шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерс и Р. Даймонд

---

*Адаптированность* — согласованность требований социальной среды и личностных тенденций. Она предполагает :

- 1) приятие — неприятие себя;
- 2) приятие других — конфликт с другими;
- 3) эмоциональный комфорт — дискомфорт;
- 4) Внутренний или внешний контроль;
- 5) доминирование — ведомость;
- 6) «уход» от проблем.

# Конфликт и суицидальные проявления

---

В основе суицидального поведения лежит конфликт. Конфликтная ситуация приобретает характер суицидоопасной, когда человек осознает ее как высокозначимую, предельно сложную, а свои возможности - как недостаточные, переживая при этом острую фрустрацию ведущих потребностей и выбирая суицидальные действия как единственно возможный для себя выход.



# Виды конфликтов:

---

1. Конфликты, вызванные спецификой условий учебной, профессиональной деятельности и социального взаимодействия людей.
2. Конфликты, обусловленные спецификой лично-семейных взаимоотношений.
3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением человека.
4. Конфликты, обусловленные состоянием здоровья
5. Конфликты, обусловленные материально-бытовыми трудностями.

# Признаки депрессии

---

## ЭМОЦИИ

- угнетённое и подавленное настроение;
- чувство вины и недовольство собой;
- сниженная способность радоваться и получать удовольствие;
- тревога и раздражительность

## МЫШЛЕНИЕ

- негативное оценивание себя;
- негативное оценивание мира вокруг;
- негативное оценивание своего будущего;
- снижена концентрация внимания;
- заторможенность мышления

Продолжительность не менее 2 недель

## ДЕПРЕССИЯ

## ФИЗИОЛОГИЯ

- нарушение сна, ранние пробуждения;
- снижение или повышение аппетита и веса;
- снижение сексуального влечения;
- повышенная утомляемость;
- непонятные боли

## ПОВЕДЕНИЕ

- трудно куда-то выходить и что-то делать;
- снижение интереса к людям и развлечениям;
- снижение двигательной активности вплоть до ступора

# Стратегии совладания со стрессом.

---

**Копинг- стратегии** — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Эти действия делятся на три подгруппы:

- когнитивные,
- эмоциональные,
- поведенческие.

Так же идет разделение трех подгрупп подгруппы на :

**-Продуктивная копинг-стратегия**  
(помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

**-Относительно продуктивная копинг-стратегия**  
(помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);

**-Непродуктивная стратегия**  
(не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

# Копинг-стратегии

---

## *Когнитивные копинг-стратегии*

1. Игнорирование
2. Смирение
3. Диссимиляция
4. Сохранение самообладания
5. Проблемный анализ
6. Относительность
7. Религиозность
8. Растерянность
9. Придача смысла
10. Установка собственной ценности

## *Эмоциональные копинг-стратегии*

1. Протест
2. Эмоциональная разрядка
3. Подавление эмоций
4. Оптимизм
5. Пассивная кооперация
6. Покорность
7. Самообвинение
8. Агрессивность

## *Поведенческие копинг-стратегии*

1. Отвлечение
2. Альтруизм
3. Активное избегание
4. Компенсация
5. Конструктивная активность
6. Отступление
7. Сотрудничество
8. Обращение

# Копинг-стратегии

---

## *Когнитивные копинг-стратегии*

1. Игнорирование (н)
2. Смирение (н)
3. Диссимиляция (н)
4. Сохранение самообладания (п)
5. Проблемный анализ (п)
6. Относительность (о)
7. Религиозность (о)
8. Растерянность (н)
9. Придача смысла (о)
10. Установка собственной ценности (п)

## *Эмоциональные копинг-стратегии*

1. Протест (п)
2. Эмоциональная разрядка (о)
3. Подавление эмоций (н)
4. Оптимизм (п)
5. Пассивная кооперация (о)
6. Покорность (н)
7. Самообвинение (н)
8. Агрессивность (н)

## *Поведенческие копинг-стратегии*

1. Отвлечение (о)
2. Альтруизм (п)
3. Активное избегание (н)
4. Компенсация (о)
5. Конструктивная активность (о)
6. Отступление (н)
7. Сотрудничество (п)
8. Обращение (п)

# Понятие жизнестойкости

---

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента:

## **Вовлеченность.**

Шкала говорит о получении удовольствия человеком от собственной деятельности.

## **Контроль.**

Склонность человека так или иначе воздействовать на свои действия. Управлять ими.

## **Принятие риска.**

Принятие как позитивного, так и негативного опыта.

## Стресс в теории жизнестойкости

---

Человек всегда находится в предстрессовом состоянии. Стресс, как правило, связан с направленностью во времени:

Направленность в прошлое – чувство вины;

Направленность в будущее – тревога.

С. Мадди различает регрессивное и трансформационное совладание со стрессом. Трансформационное совладание, в отличие от регрессивного, подразумевает открытость новому, готовность действовать и активность в стрессовой ситуации.

# Программа повышения жизнестойкости (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP)

---

- обучение расслаблению;
- обучение правильному питанию;
- обучение совладанию;
- использование социальной поддержки (в основном обучение навыкам общения);
- физические упражнения (сведения об использовании упражнений в целях улучшения здоровья и эффективности деятельности);
- контроль вредных привычек (курение, переедание и т.п.),
- предупреждение рецидива (контроль в течение года).



## Анализ образа жизни подростка: система HEADSSS

---

HEADSSS – англоязычная аббревиатура, образованная от начальных букв

**H**ome environment (обстановка в доме),

**E**ducation and employment (Учеба/Образование и работа),

**E**ating (питание),

**peer-related A**ctivities (увлечения/занятия со сверстниками),

**D**rugs (наркотики), **S**exuality (сексуальность),

**S**uicide/ depression (суицид / депрессия)

**S**afety from injury and violence (отсутствие опасности травм и насилия).

---

Проводите психологическое интервью, когда подросток чувствует себя относительно хорошо, не находится в состоянии большого стресса.

Перед тем, как анализировать образ жизни подростка, соберите информацию, имеющую непосредственное отношение к жалобам или поводу визита.

Убедитесь, что подросток понимает, что беседа *конфиденциальна*.

Дайте подростку достаточное время для обдумывания заданного вопроса.

Вместо чтения нравоучений подростку и просьб изменить поведение обсудите вместе с ним / с ней, как он / она видит пути решения проблемы.

Обсудите вместе с подростком, каким образом он бы хотел привлечь родителей.

# Понятие «социальная сеть поддержки».

---

Поскольку социальная поддержка дает людям ощущение контроля, постольку она уменьшает стресс. Однако Cobb указывает ещё на один факт: когда группа принимает нас, мы чувствуем, что мы нужны, что нас ценят и любят. В результате мы становимся более жизнерадостными, оптимистичными и уверенными в себе, а это, в свою очередь, может сыграть решающую роль при адаптации к стрессовым событиям.

# Виды социальной поддержки.

---

1. Инструментальная поддержка.
2. Информационная поддержка.
3. Эмоциональная поддержка.
4. Оценочная поддержка.

# Рекомендации ВОЗ по работе со СМИ

---

## Что следует делать:

- ◆ Тесно сотрудничать с медицинскими службами при представлении фактов.
- ◆ Называть самоубийство «завершенным», а не «успешным».
- ◆ Приводить только конкретные данные, причем на внутренних страницах газет.
- ◆ Подчеркивать альтернативы самоубийства.
- ◆ Давать информацию о службах телефонной психологической помощи и общественных ресурсах.
- ◆ Описывать предвестники и предупреждающие признаки самоубийства.

## Чего не следует делать:

- ◆ Не публиковать фотографий и предсмертных записок самоубийц.
- ◆ Не сообщать о конкретных деталях и использованных способах.
- ◆ Не приводить упрощенных причин случившегося.
- ◆ Не прославлять самоубийство и не превращать его в сенсацию.
- ◆ Не использовать религиозных и культурных стереотипов.
- ◆ Не возлагать на кого-либо вину за происшедшее.

# Использование СМИ для помощи людям в преодолении кризиса.

---

Информирование должно строиться по следующим принципам:

-Доступность языка

-Снижение возможности альтернативных интерпретаций

-Должно затрагивать все слои общества и участников образовательного процесса

-Позитивная формулировка

-Предложен вариант ресурсов