

**Талдыкина Инна Владимировна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **СРАВНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ**

*Аннотация: цель данной работы – проанализировать и сравнить психику взрослого и подростка. Автором предпринята попытка выявления их различия и сходства путем поиска, сравнения информации из тематической литературы и оценки результатов исследования.*

*Ключевые слова: психология, сравнение, проблемы, подростки, взрослые.*

Чтобы рассуждать о подростковом возрасте, его особенностях и проблемах, нужно сначала четко определиться с понятием «подросток», задать для него конкретные возрастные рамки. Вопрос возрастной периодизации начали рассматривать еще в древности: например, греческий ученый Солон делил жизнь человека на 10 семилетий, «седмиц», а Пифагор – на периоды по 20 лет, соотнося их с временами года.

Существует множество видов современной возрастной периодизации человеческой жизни; они отличаются друг от друга факторами, которые автор выделил как определяющие для структуризации развития человека.

Мы выбрали возрастную периодизацию авторства Л.С. Выготского. Согласно ей, развитие человека состоит из череды кризисов и стабильных периодов. В жизни подростков стоит рассматривать кризисы 13 и 17 лет и стабильный период между этими кризисами. По Выготскому детское развитие циклично, неравномерно, характеризуется не только количественными, но и качественными изменениями, сочетает в себе процессы эволюции и инволюции [1, с. 18]. Справедливо предположить, что этот возраст труден и сложен.

Если говорить о физиологии, прежде всего, человек становится взрослой половозрелой особью, это вызывает множество изменений в теле, и ощущения при этом не всегда комфортные. В это время часто ухудшается самочувствие, снижается иммунитет, скачет гормональный статус, повышается нагрузка на внутренние органы, потому что тело растет.

В подростковом возрасте одновременно идет очень много процессов на разных уровнях – физиологическом, психологическом и социальном. Поэтому именно в этом возрасте часто стартуют психические заболевания, обостряются или начинаются хронические тяжелые заболевания. Сам по себе такой огромный рывок роста, физическое увеличение тела, половое созревание – это огромная нагрузка на организм, и где тонко, там и рвется – в это время человек оказывается более уязвим [3, с. 24].

Физиологические и психологические изменения в теле подростка – это абсолютно нормальное, закономерное явление, с которым большинство обычно справляется более или менее успешно. Сам по себе пубертат – не проблема. Где же начинаются проблемы?

Проблемы возникают, когда на пути развития подростка появляются препятствия, когда что-то мешает ему здорово и стабильно функционировать.

У этих препятствий могут быть очень разнообразные источники – дисфункция семьи, наследственные или приобретенные заболевания, нарушение контакта с обществом и внешним миром в целом и т. п. Из-за низкого уровня информирования по данным вопросам подростки не имеют представления о доступных им путях решения их проблем, не осознают значимости этих проблем или даже их существования.

Изоляция, игнорирование и стигматизация подростков с психологическими проблемами ведет к росту подростковой смертности в результате самоубийства и разнообразных заболеваний (например, анорексии, развившейся на фоне ненависти к себе и травли со стороны сверстников), снижение успеваемости и работоспособности подростков, дальнейшее прогрессирование проблем в общении как со сверстниками, так и со взрослыми – учителями и родителями.

По данным ВОЗ, от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, что составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. Каждый год в нашей стране завершают жизнь самоубийством 200 детей и полторы тысячи подростков [2, с. 73]. Один из методов профилактики негативных последствий ментальных проблем – это информирование о ментальном здоровье и популяризация идей гуманизма, принятия, посещения специалистов.

Есть десятки книг для родителей и учителей о воспитании подростков, о профилактике и проживании кризисных состояний, о физиологическом аспекте подросткового возраста. Есть проекты, которые разговаривают с подростками в основном на отвлеченные темы развлекательного и познавательного характера (например, подкаст *mel teens*). Есть медиа, посвященные школе (например, портал «мел»). Всё это очень полезно и интересно, но нюанс в том, что говорят почти всегда взрослые – родители делятся опытом друг с другом, врачи и педагоги дают советы, взрослые ведущие радио- и видео- передач сами решают, какие вопросы задавать своим гостям-детям. Часто бывает, что взрослые говорят за детей и подростков, считая, что они знают, что им нужно и чего они хотят. Когда это происходит, между поколениями нарушается контакт, и ни о каком доверии и благотворном сотрудничестве говорить уже не приходится [4, с. 38].

Поэтому для налаживания нормального контакта между взрослым педагогом и учащимся нужно понимать особенности как одних, так и других. В первую очередь взрослый человек должен понимать природу поступков детей и подростков до 22–23 лет, то есть до возраста закрытия всех зон роста на биологическом уровне, стабилизации гормонального фона, принятии новой самостоятельной жизни и начала самоидентификации как совершеннолетнего человека.

Подростковый возраст сложен и противоречив. Часто подростки не имеют возможности поделиться проблемами со взрослыми, им не хватает чувства принадлежности к сообществу, которое их понимает и принимает; медиа зачастую освещает проблемы подростков в недостаточной мере и не в том ключе, в котором хотелось бы. Самое лучшее что можно сделать, это уметь слушать, слышать и понимать.

Изучение психологии взрослого человека представляет собой сложную и многогранную тему, требующую глубокого анализа и понимания. В отличие от подростков, взрослые люди уже прошли через ряд этапов психологического развития, у них сформировались определенные навыки и качества, которые выделяют их среди других возрастных групп.

Одной из главных характеристик взрослой психики является ее устойчивость и стабильность. Взрослый человек уже выработал свою индивидуальность и придерживается определенных ценностей, убеждений и взглядов на мир. Он обладает большей самостоятельностью и уверенностью в своих поступках и решениях. Тем не менее, взрослый человек также может столкнуться с различными психологическими проблемами и вызовами, связанными с возрастом и жизненными изменениями.

Одной из распространенных проблем, с которой сталкиваются люди в возрасте от 35 до 50 лет, является кризис среднего возраста. В этот период жизни человек часто задается вопросами о своих достижениях, смысле жизни и своем месте в обществе. Кризис среднего возраста может сопровождаться эмоциональными колебаниями, сомнениями и неуверенностью.

Одной из основных характеристик психики взрослого человека является его способность к анализу и рациональному мышлению.

Взрослый индивид обладает обширным жизненным опытом, что позволяет ему анализировать сложные ситуации и принимать взвешенные решения. Кроме того, он обладает высокой эмоциональной стабильностью и способностью контролировать свои эмоции. Важной чертой психики взрослого человека является его способность к саморегуляции и самоконтролю. Он обладает сильной самодисциплиной, что позволяет ему контролировать свои действия и поведение. Также он отличается ответственностью и обязательностью, что способствует его успешности.

Однако у взрослых людей также могут возникнуть психологические проблемы, такие как стресс, депрессия и тревожность. Стресс часто возникает из-за работы, семейных вопросов или финансовых затруднений. Депрессия может

быть вызвана утратой близкого человека, разводом или другими травматическими событиями. Тревожность может возникнуть из-за неопределенности и неуверенности в будущем. Психологические особенности взрослого человека также связаны с его социальной ролью и обязанностями.

Взрослый человек часто занимает определенное место в обществе, будь то роль родителя, супруга, работника или гражданина. Он обязан выполнять определенные функции и отвечать за свои поступки. Это может создавать дополнительное давление и стресс, но также дает ощущение удовлетворения и самоутверждения.

Взрослый также может иметь более развитые навыки в области межличностных отношений. Он обладает большей эмпатией и способностью к сотрудничеству. Также люди уже прошедшие пубертат лучше понимают и уважают чужие точки зрения и часто готовы к компромиссам. Они могут лучше контролировать свои эмоции и уметь строить здоровые и гармоничные отношения с другими людьми.

В современном обществе психология является одной из наиболее актуальных и интересных областей научных исследований. Одной из ключевых задач психологии является изучение психики человека, ее развития, особенностей и проблем. Одним из важных аспектов психологического исследования является сравнение психики взрослого и подростка.

Взрослый и подросток – две разные возрастные категории, каждая из которых характеризуется своими особенностями и спецификой психического развития. Взрослый – это человек, который достиг определенного возраста и обладает определенным уровнем зрелости и самостоятельности. Подросток же – это период перехода от детства к взрослости, когда происходят значительные физиологические, психологические и социальные изменения.

Таким образом, можно сделать вывод о специфических особенностях психики взрослых и подростков, которые обусловлены различными влияющими факторами. Психика взрослых характеризуется стабильностью, устойчивостью

и более высоким уровнем когнитивных функций. Взрослые имеют сформированную личность, установленные ценности и способность принимать обоснованные решения, однако они могут столкнуться со стрессовыми ситуациями.

Подростки проходят один из самых серьезных кризисов в жизни человека. Они сталкиваются со множеством проблем: психологические травмы и расстройства, перестройка организма, приобретение в большом количестве социального опыта, который далеко не всегда приятен.

Психика подростков связана с процессом формирования личности в переходный период, сопровождающимся изменениями в эмоциональной сфере, поведении и взаимоотношениях. Факторы, влияющие на отличия в психике взрослых и подростков, включают биологические, социальные и психологические аспекты. Практические рекомендации для специалистов включают понимание особенностей каждой возрастной группы, эффективное взаимодействие и использование психологических методик для помощи в развитии личности. В целом, сравнение психики взрослых и подростков имеет важное значение для понимания развития и функционирования психики на разных этапах жизни.

### *Список литературы*

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. – в 6 т. Т. 4: Детская психология. – М.: Педагогика, 1984.
2. Министерство Просвещения Российской Федерации. ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». Детский и подростковый суицид.
3. Петрановская Л.В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка / Л.В. Петрановская. – М.: АСТ, 2022. – 288 с.
4. Правмир А.Д. Людмила Петрановская о том, как воспитывать (и не воспитывать) подростков / А.Д. Правмир, Л. Петрановская. – 2018.
5. Амбалова С.А. Современный подросток: факторы его психического развития / С.А. Амбалова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №2–2. – С. 330–330 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24921192> (дата обращения: 09.04.2024). EDN UZJCRV

6. Аптикиева Л.Р. Различия подростков» группы риска» и типичных подростков: психолого-педагогический аспект / Л.Р. Аптикиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – №. 3 (221). – С. 6–14. DOI 10.25198/1814-6457-221-6. EDN IEMVSM

7. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2012. – 526 с. – EDN VUTGHL

8. Выготский Л.С. Этюды по истории поведения: обезьяна, примитив, ребенок / Л.С. Выготский, А.Р. Лурия. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.

9. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления / В.Г. Казанская. – Т. 240. – СПб.: Питер, 2006.