

Грищенко Алина Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

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

г. Липецк, Липецкая область

ПЕРЕСТРОЙКА СИСТЕМЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассмотрены процессы перестройки системы у подростков, которые связаны с формированием их личности и самоидентичности. Автору важно уделить внимание факторам, влияющим на самоактуализацию подростков, такие как социальная среда, взаимодействие с родителями, друзьями, школьными и внешкольными организациями. Особое внимание уделяется самопониманию, саморазвитию и самоопределению подростков в период перехода от детства к зрелости. Исходя из результатов исследования описаны позитивные и негативные аспекты перестройки системы у подростков и предложены пути оптимизации этого процесса.

Ключевые слова: подростковый возраст, самоактуализация, идентичность, поиск себя, развитие личности, факторы самоактуализации, поддержка подростков.

Подростковый возраст часто ассоциируется с периодом интенсивных изменений и перестроек внутренней системы личности. В этот период подростки сталкиваются с вызовами самоидентификации, поиска смысла жизни и формирования своего места в обществе. В связи с этим изучение процесса самоактуализации подростков представляет важную академическую и практическую значимость.

Подростковый возраст – это период в жизни человека, находящийся между детством и взрослением, характеризующийся интенсивными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. В это время происходит активное формирование личности, поиска самоидентификации, установления социальных связей и принятия роли в обществе. Подростковый возраст обычно начинается в переходный период от детства к подростковому возрасту (около 10–12 лет) и продолжается до достижения половой зрелости (около 18–20 лет).

Самоактуализация – это непрерывный процесс, означающий многократные выборы. В каждый момент имеется выбор: продвижение или отступление. Либо движение к защите, либо выбор роста, и именно второе означает выбор в пользу самоактуализации [4].

Самоактуализацией являются как конечное состояние, так и процесс актуализации возможностей. Это, например, развитие умственных способностей посредством интеллектуальных занятий, участие в научных семинарах, посещение образовательных конвенций. Самоактуализация может быть, например, прохождение через трудный период подготовки к реализации своих способностей. Самоактуализацией может быть выполнение упражнений для развития моторики рук. Это труд ради того, чтобы расти в направлениях, которые человек хочет усовершенствовать. «Человек всегда хочет быть первоклассным или настолько хорошим, насколько он может быть».

В подростковом возрасте происходит глобальная перестройка всей системы ребенка. Изменения происходят во всех сферах: когнитивной, эмоционально-волевой и так далее. Рассмотрим некоторые из них:

Физиологические изменения: физиологические изменения включают в себя активное развитие половых характеристик, рост и изменения внешности. Важным аспектом является развитие мозга подростка, которое влияет на когнитивные функции и поведение.

Развитие мозга: в подростковом возрасте происходят значительные изменения в структуре и функционировании мозга. Этот период характеризуется

интенсивным развитием фронтальных долей мозга, ответственных за принятие решений, контроль импульсивного поведения и планирование.

Психологические аспекты: подростковый возраст связан с поиском самоидентификации, установлением ценностей и формированием личности. Это время часто сопровождается эмоциональными колебаниями, стремлением к независимости и поиском своего места в обществе.

Социальная адаптация: важным аспектом перестройки системы в подростковом возрасте является социальная адаптация. Подростки начинают строить новые социальные связи, определять свою роль в обществе и осваивать навыки социального взаимодействия.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в когнитивной сфере, то есть в способности мыслить, понимать, принимать решения и решать задачи [3, с. 12]. В этот период развивается критическое мышление, способность абстрагироваться от конкретных ситуаций и видеть более широкую картину. Подростки начинают активно интересоваться сложными вопросами и идеями, развивается способность к анализу и синтезу информации.

Одновременно с этим, подростки могут испытывать трудности в контроле своих эмоций и импульсов из-за нестабильности развивающихся мозговых структур [5]. Это может привести к возникновению конфликтов, непоследовательности в поведении и решениях. Однако, благодаря интенсивному развитию мозга в этот период, подростки могут обрести новые навыки, улучшить свою способность к саморегуляции и принятию осознанных решений.

Теперь подробнее разберем процесс самоактуализации подростков. Существует множество аспектов в самоактуализации подростков.

1. Самопонимание: подростки начинают осознавать свои сильные стороны, слабости, интересы, ценности и убеждения. Это помогает им лучше понять свою уникальность и определить свои цели.

2. Личностный рост: в процессе самоактуализации подростки стремятся к личностному развитию, улучшению навыков и приобретению новых знаний. Они могут экспериментировать с различными ролями и идентификациями.

3. Ценностные ориентации: подростки начинают осознавать свои ценности и убеждения, что помогает им принимать более осознанные решения и строить свою жизнь в соответствии с этими ценностями.

4. Самореализация: подростки стремятся к реализации своего потенциала, достижению поставленных целей и мечт. Это может включать в себя развитие творческих способностей, достижение успеха в учебе или спорте, а также поиск своего призвания.

5. Самосознание: самоактуализация помогает подросткам лучше понять себя, свои эмоции, мысли и поведение. Это способствует развитию саморефлексии и самоконтроля.

6. Саморегуляция: важной частью самоактуализации является развитие навыков саморегуляции – способности контролировать свои эмоции, реакции и поведение в различных ситуациях.

Исходя из всего выше написанного, можно сделать вывод, что самоактуализация подростков – это динамичный процесс, который требует самопонимания, целеустремленности, терпения и поддержки со стороны окружающих. Помощь взрослых, позитивное общение с друзьями и возможность для самовыражения играют важную роль в успешном прохождении этого этапа развития. Можно отметить, что перестройка системы в подростковом возрасте играет ключевую роль в формировании личности и саморазвитии [5].

Самоактуализация подростков включает в себя самопонимание, личностный рост, ценностные ориентации, самореализацию, самосознание и саморегуляцию [1]. Эти аспекты помогают подросткам определить свои цели, развиваться как личности, осознавать свои ценности и стремиться к реализации своего потенциала.

Важно понимать, что каждый подросток уникален и проходит через индивидуальные этапы самоактуализации.

Таким образом, осознание важности самоактуализации подростков и создание условий для их развития помогут им стать уверенными в себе, определить

свои цели и стремиться к достижению собственного потенциала в процессе взросления.

Список литературы

1. Вахромов Е.Е. Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии / Е.Е. Вахромов // Потенциал личности: комплексный подход: материалы Первой Всерос. Internet-конференции. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2008. – С. 150–152.
2. Вахромов Е.Е. Психологические особенности самоактуализации подростков с отклоняющимся поведением: автореф. ... канд. психол. наук / Е.Е. Вахромов. – М., 2003. EDN NMGQXT
3. Волков Б.С. Психология подростка: учеб. пособие для студ. педвузов / Б.С. Волков. – М.: Пед. об-во России, 2001. – 156 с.
4. Маслоу А.Г. Самоактуализация / А.Г. Маслоу // Психология личности: тексты. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 110 с.
5. Фиофанова О.А. Психология взросления и воспитательные практики нового поколения / О.А. Фиофанова. – М.: Флинта; НОУ ВПО «МПСИ», 2012. – 120 с. EDN RAYTCH