

**Психологический тренинг как способ благоприятного прохождения  
подросткового кризиса**

**Научный руководитель – Сидорова Александра Александровна**

***Коршунов Дмитрий Сергеевич***

*Студент (бакалавр)*

Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, Санкт-Петербург,  
Россия

*E-mail: dmitriy.korshunov@list.ru*

В современных реалиях человеку предъявляются высокие требования к его интеллектуальным способностям и их реализации. Так, необходимо быстро и качественно обрабатывать большое количество актуальной информации, структурировать её, выделять главное и использовать на практике. Эта ситуация является стрессогенным фактором, который вызывает психологическое напряжение и к которому психика пытается адаптироваться. Успех какой-либо деятельности, профессиональной, учебно-познавательной, зависит от приспособительных способностей человека и влияет на его психическое состояние, либо остающееся нормальным, либо приобретающем патологическую динамику, и личностные особенности, например, уровень притязаний, самооценку, самоотношение, мотивацию, характер.

В период школьного обучения, помимо усвоения необходимых для жизни знаний, умений и навыков, формируются важнейшие психологические новообразования, преобразующие психическую организацию школьника и влияющие на его дальнейшее развитие на протяжении всей жизни. Различные возрастные периодизации приписывают определённым периодам характерные новообразования. Их появление связано с явлением возрастного кризиса, во время которого обостряется проблемы познавательной, волевой и эмоциональной сфер, социальной ситуации развития, ведущей деятельности, социальных ролей, личностного склада. Развитие психики доходит до такой точки, когда необходимо появление новых структур. Возрастные кризисы — это сензитивные периоды для формирования новообразований: тогда психика наиболее восприимчива к воздействиям, касающимся актуальной сферы развития. Известно, что в случае упущения или неблагоприятного течения сензитивного периода практически невозможно восполнить характерное возрастное новообразование, коррекция также затруднительна. Поэтому в современных реалиях, предъявляющих высокие требования к развитию в том числе и школьника, проблема прохождения нормативных кризисов развития.

В данном исследовании акцент был сделан на подростковом кризисе. Его особенностями являются эмоциональная нестабильность, проблемы самовосприятия, самооценки, поиски самовыражения и самореализации, эгоцентризм и максимализм, конфликты со взрослыми, ориентация на общение со сверстниками. Причиной кризиса выступает противоречие между физиологическим созреванием организма и незавершённости личностного и социального развития. Главным новообразованием периода является формирование Я-концепции и самоидентичности. Подростку характерно погружение в свой внутренний мир, рефлексия, поиск ответов на проблемы самоопределения и самореализации, у него появляются новые интересы. Важным фактором развития в этот период является общение со сверстниками. Подросток находит группу, с которой он может идентифицировать себя. Она влияет на образ Я подростка, мотивацию и ценности.

Как отмечалось выше, современность предъявляет высокие требования к человеку. Это давление распространяется и на подростков. В данном исследовании была сделана попыт-

ка путём тренинговой программы способствовать развитию важных для этого возрастного периода сфер развития: это коммуникация и самоидентичность. Так, были затронуты групповая сплочённость и групповая динамика, личностный рост и коммуникативные навыки. Был проведён сравнительный анализ развития личностных качеств подростков экспериментальной группы, прошедшей тренинг, и контрольной группы, не участвующей в тренинге. Также выявлены взаимосвязи между личностными характеристиками самоотношения, самооценки и коммуникативных навыков. Оценка эффективности тренинговой программы на развитие школьников.

### Источники и литература

- 1) Голубков Г.В., Лычагина Я.А., Причины возникновения кризиса в подростковом возрасте // Скиф. 2019. №5-1 (33).
- 2) Орлова А.А. Элементы лонгитюдного исследования особенностей личности в период подросткового кризиса // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2014. №2 (5).
- 3) Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002 - 656 с. - (Серия «Психологическая энциклопедия»).
- 4) Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2016. — 583 с.: ил. — (Серия "Учебник для вузов")
- 5) Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: Учеб. пособие. — М: Издательство "Ось-89", 1999. — 176 с.