

## **«Жизненные цели и психологическое здоровье юношеского возраста»**

Юношеский возраст — период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Психологи расходятся в определении возрастных границ юности. В отечественной науке юность определяется в границах 14-18 лет и рассматривается как самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности. Возраст 15-17 лет называют ранним юношеским или возрастом ранней юности.

### **Особенности психического развития**

В юношеском возрасте в основном завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечно-сосудистая система, замедляется темп роста тела, заметно нарастают мышечная сила и работоспособность, заканчиваются формирование и функциональное развитие тканей и органов.

Особенности психического развития в раннем юношеском возрасте во многом связаны со спецификой *социальной ситуации развития*. Общество ставит перед молодым человеком настоятельную, жизненно важную задачу осуществить именно в этот период профессиональное самоопределение, причем сделать это не только во внутреннем плане в виде мечты, намерения кем-то стать в будущем (как это бывает на предыдущих этапах развития), а в плане реального выбора.

Сегодня решения относительно выбора будущей профессии школьник по существу принимает дважды: первый раз — в IX классе, когда он выбирает форму завершения среднего образования (определенная школа, гимназия, техникум и т. п.) либо же отказывается от продолжения образования; второй — в XI классе, когда планирует пути получения высшего образования или непосредственного включения в трудовую жизнь.

Задача выбора будущей профессии, профессионального самоопределения принципиально не может быть успешно решена без и вне решения более широкой задачи личностного самоопределения, включающей построение целостного замысла жизни, самопроектирование себя в будущее. Обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив считают центром жизни старшего школьника. Сам переход от подросткового к раннему юношескому возрасту связывается с изменением отношения к будущему: если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то старший школьник смотрит на настоящее с позиции будущего.

Решение этих центральных для данного возраста задач сказывается на всем процессе психического развития, включая развитие и мотивационной сферы, и познавательных процессов.

Считается, что к пятнадцати-шестнадцати годам общие *умственные способности* уже сформированы, однако на протяжении раннего юношеского возраста они продолжают совершенствоваться. Юноши и девушки овладевают сложными интеллектуальными операциями, обогащают свой понятийный аппарат, их умственная деятельность становится более устойчивой и эффективной, приближаясь в этом отношении к деятельности взрослых.

■ Спецификой возраста является быстрое развитие *специальных способностей*, нередко напрямую связанных с выбираемой профессиональной областью. Дифференциация направленности интересов делает структуру умственной деятельности юноши/девушки гораздо более сложной и индивидуальной, чем в более младших возрастах. У юношей этот процесс начинается раньше и выражен ярче, чем у девушек. Специализация способностей и интересов делает более заметными и многие другие индивидуальные различия.

В раннем юношеском возрасте продолжается процесс развития *самосознания*, поэтому

(в особенности учитывая асинхронность развития разных подростков и юношей) многое из того, что сказано о развитии самосознания в предыдущей главе, посвященной подростковому возрасту, остается актуальным и для ранней юности. В юности открытие себя как неповторимой индивидуальности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором предстоит жить. Обращенные к себе в процессе самоанализа, рефлексии вопросы у юноши в отличие от подростка чаще носят мировоззренческий характер, становясь элементом социально-нравственного или личностного *самоопределения*. Многие психологи именно самоопределение рассматривают как основное *новообразование*, итожащее раннюю юность. Однако в ранней юности не завершается процесс личностного развития, процессы личностного и жизненного самоопределения осуществляются и в последующих возрастах, поэтому можно считать, что новообразованием ранней юности является **социально-психологическая готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению**. В основе готовности к самоопределению лежит формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку и пр. Иными словами, психологическая готовность к самоопределению означает формирование у юноши, девушки таких психологических качеств, которые могли бы обеспечить им в дальнейшем сознательную, активную, творческую и созидательную жизнь.

Перед подростком, обретшим способность к обобщению, а затем и перед юношей встает задача объединить все, что он знает о себе самом как о школьнике, сыне (дочери), друге, рассказчике и т. д. Все эти роли он должен собрать в единое целое, осмыслить, связать с прошлым и проецировать в будущее. Если молодой человек успешно справляется с задачей обретения идентичности, то у него появляется ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет. В противном случае возникает «путаница ролей», что бывает результатом трудного детства или тяжелого быта.

Люди, как правило, на всю жизнь сохраняют любовь к той музыке, которую открыли для себя и полюбили в юности, к тому стилю в одежде, который когда доминировал, к тому типу женской и мужской красоты, который был в цене и который олицетворялся в любимых актрисах и актерах, наконец, к тем ценностям и идеалам, которым были привержены, входя во взрослую жизнь. В юности психическое развитие есть вращение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи.

### **Ценность ранней юности и задачи развития**

Сознательное самоопределение в известной степени есть уже и у подростка, выбирающего образ жизни, ставящего перед собой определенные цели. Самоопределение юноши отличается тем, что он уже начинает действовать, реализуя эти планы, утверждая тот или иной образ жизни, начиная осваивать выбранную профессию. Поэтому ответственность каждого шага неизмеримо возрастает и каждая ошибка может обернуться существенными последствиями, иногда драматического характера. Эту особенность юности хорошо выразил известный отечественный социолог *В. И. Шубкин*, назвавший юность судьбоносным периодом жизни, в котором цена ошибки не двойка, а порой бесполезно прожитые годы. В юности почти каждого человека случаются *первая любовь* и *первая дружба* — события и связанные с ними переживания, которые не только остаются в памяти человека, но и влияют на всю его жизнь.

Юность — уникальный период *вхождения* человека в мир культуры, когда он имеет не только интеллектуальную, но и физическую возможность много читать, путешествовать, ходить в музеи, на концерты, как бы заряжаясь энергией культуры на всю последующую жизнь. Если этот шанс упускается в юности, часто в дальнейшем бывает невозможным такое свежее, интенсивное и свободное, не связанное профессиональными, родительскими

или какими-либо иными нуждами приобщение к культуре.

Юность ценят все — это возраст, с которым горько расставаться, в который многие хотели бы вернуться, который иногда даже опасно переоценивается в ущерб другим возрастам.

Но эта субъективная и объективная ценность и значимость юности делают особенно важным успешное решение задач развития, которые **ставятся** перед человеком в ранней юности. Выделим **основные задачи развития в ранней юности**.

1. Личностное развитие и обретение чувства личностной тождественности и целостности (идентичности).
2. Обретение психосексуальной идентичности — осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола.
3. Профессиональное самоопределение — самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии.
4. Развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

### **Обращенность в будущее — аффективный центр жизни в ранней юности**

Подростки и юноши испытывают огромные субъективные трудности при определении своих жизненных целей и перспектив. Типичной для ранней юности психопатологией является именно расстройство временной перспективы. Не всем дается легко формирование временной перспективы, нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается в юношеском сознании с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. Чувство остановки времени психологически означает как бы возврат к детскому состоянию, когда время еще не существовало в переживании и не воспринималось осознанно. Есть юноши, которые вовсе не хотят задумываться о будущем, откладывая все трудные вопросы и ответственные решения на «потом». Считается, что установка (как правило, неосознанная) на продление эпохи моратория с ее весельем и беззаботностью не только социально вредна, но и опасна для самой личности. Огромные проблемы возникают у старшеклассников и при попытке совместить ближнюю и дальнюю перспективы.

### **Жизненные цели и психологическое здоровье**

Полнота самоосуществления прямо связана со способностью человека ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности, и что обладание такими жизненными целями — условие сохранения психического здоровья личности. С точки зрения психологов, причиной неврозов выступают не столько сексуальные проблемы или чувство неполноценности, сколько недостаток направленности, самоопределения. Обретение же целей жизни приводит к интеграции личности. Отсутствие осмысленной цели в жизни известные психологи считают одной из причин так называемого ноогенного невроза, проявляющегося прежде всего в скуке и апатии, во внутренней пустоте, для описания которой он ввел понятие «экзистенциальный вакуум». Отмечается, что феномен экзистенциального вакуума в последнее время одновременно усиливается и распространяется. Сегодня психоаналитики признают, что все больше пациентов страдает от отсутствия содержания и цели в жизни.

Проблема поиска смысла своего существования, определения жизненных целей важна для сохранения психического и психологического здоровья любого человека и в любом возрасте. Но есть период в жизни человека, когда она становится действительно ключевой, определяющей, — это период юности.