# Основные данные о работе

|  |  |
| --- | --- |
| Версия шаблона | 1.1 |
| Филиал |  |
| Вид работы | Курсовая работа |
| Название дисциплины |  |
| Тема | Юношеские взаимоотношения |
| Фамилия студента | Глазнева |
| Имя студента | Татьяна |
| Отчество студента | Николаевна |
| № контракта |  |

# Содержание

 Введение………………………………………………………………….4-5

1. Возрастно-психологические аспекты юношеских взаимоотношений

…………………………………………………………………….....6

* 1. Переживание любви в юношеском возрасте……………………..6-11
	2. Построение юношами и девушками дружеских взаимоотношений

………………………………………………………………………11-16

2. Психологическая помощь в преодолении негативных переживаний юношеского возраста…………………………………………………….16

2.1 Консультативная помощь юношам и девушкам…………………16-19

2.2 Диагностика регуляции переживания в юношеском возрасте….19-25

Заключение………………………………………………………………..26

Глоссарий…………………………………………………………………27-33

Список использованных источников…………………………………...34-35

Приложения………………………………………………………………36

# Введение

Если изменения детского самосознания большей частью выглядят плавными и постепенными, то отрочество и юность издавна считаются эпохой скачка, «второго рождения», возникновения нового качества, и в первую очередь открытия собственного «Я». Существенные изменения наблюдаются в стиле общения и межличностных отношений у юношей и девушек.

Сопоставление психологической интимности, глубины и взаимности межличностных отношений юношей и девушек (выделено три стиля общения – интимные отношения, стереотипные отношения и состояние изоляции) с их статусами идентичности показало, что наибольшая интимность характерна для индивидов, находящихся на стадии «зрелой идентичности», тогда как те, кому свойственна и «диффузная идентичность», как правило, не выходят за пределы стереотипных контактов. Существенно отличаются в зависимости от идентичности юноши по своим отношениям с друзьями и любимыми. Вообще одним из новообразований юношеского возраста в общении со сверстниками является освоение и дифференциация чувств дружбы и любви. То как они объективно складываются, и как субъективно переживаются – это показатель возрастного развития.

Главное психологическое приобретение ранней юности открытие своего внутреннего мира. «Для ребенка единственная осознаваемая реальность – это внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию». Вполне осознавая свои поступки, он еще не осознает собственных психических состояний. Для юноши внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, средоточием которого является он сам. Обретая возможность погружаться в себя, в свои переживания, юное существо открывает целый мир новых эмоций, красоту природы, звуки музыки. Открытие своего внутреннего мира – радостное и волнующее событие, но оно вызывает и много тревожных, драматических переживаний. Вместе с сознанием своей неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Собственное «Я» нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда рост потребности в общении и одновременно повышение его избирательности, потребность в уединении, тишине, молчании, в том, чтобы услышать свой внутренний голос не заглушенным суетливой будничной повседневностью. Интимно-личностное общение, как камерное, доверительное, сопереживающее, в юношеском возрасте занимает существенное место. На основе откровенности и доверия выстраивается юношеское общение. Поэтому желание дружбы и любви в этом возрасте очень высоко, так как является проявлением возрастных потребностей.

Данная курсовая работа посвящена проблемам дружбы и любви в юношеском возрасте.

Объектом данной курсовой работы является юношеский возраст.

Предметом данной курсовой работы выступает проявление особенностей юношеского возраста в любви и дружбе.

Целью данной курсовой работы является изучение особенностей проявления юношеского возраста в любви и дружбе.

Цель конкретизируется в следующих задачах:

1. изучить научную литературу по избранной теме;
2. выполнить теоретическое исследование по избранной теме;
3. сделать необходимые выводы.

Теоретическими основами данной курсовой работы выступают труды И.С. Кона, Д. Майерса, Р. Бернса, Р. Кочюнаса, К.Роджерса и других видных исследователей проблем самосознания и взаимоотношений.

# Основная часть

## 1.Возрастно-психологические аспекты юношеских взаимоотношений

##

## 1.1.Переживание любви в юношеском возрасте

Любовь - более сложное явление, чем привязанность, а значит и более трудное для определения и изучения. Люди жаждут любви, живут ради нее, умирают из-за нее. Когда у людей спрашивают, почему они дружат с кем-либо, то они с готовностью обосновывают свой ответ. Такие же тенденции молодые люди обнаруживают и в отношении любимых людей, объясняя, что те полны достоинств. Люди старших возрастов отмечают, что любят, скорее «вопреки», чем за что-то. Источником любви они осознают себя, а не партнера. Еще более очевидной становится ситуация, если любовь безответна. Для юноши или девушки любовь – это, чаще всего, незнакомое чувство. Они пока не знают, как она приходит, и как уходит. Появление предмета любви – высоко значимое событие в жизни молодого человека, вызывающее «бурю» эмоций, напряженные переживания. «Юношеский возраст характеризуется новым типом общения, предметом которого является сам молодой человек как субъект отношений. Самые большие открытия в таких отношениях делаются о себе самом».

«Юношеская потребность в самораскрытии часто перевешивает интерес к другому, каким он фактически является, побуждая не столько выбирать любимого, сколько придумывать его». Подлинная интимность отношений в юности, то есть совмещение жизненных целей и перспектив влюбленных при сохранении индивидуальности и особенности каждого, возможна только на основе относительно стабильного образа «Я». Пока его нет, юноша часто мечется между желанием полностью слиться с другим человеком и страхом потерять себя в этом слиянии.

Для понимания психологических отличий любви взрослых людей от юношеской особенно важны три момента: относительное завершение формирования самосознания; расширение и дифференциация сферы общения и деятельности; появление новых интимных привязанностей.

Любовь предполагает большую степень интимности, чем дружба, она как бы включает в себя дружбу. Любовь - высокая степень эмоционально-положительного отношения субъекта, выделяющего свой объект среди других и помещающего его в центр своих жизненных потребностей и интересов. Если в начале юности главным конфидентом (лицом, с которым обсуждаются личные проблемы) обычно бывает друг своего пола, то позже это место девушкой уже не компенсируется однополой дружбой; больше того, чувствуя, что он отстает в этом отношении от сверстников, юноша иногда становится менее откровенен и с друзьями, замыкается в себе. Психосексуальные трудности - одна из главных причин юношеского одиночества.

Зачастую юношеская мечта о любви выражает, прежде всего, жажду эмоционального контакта, понимания, душевной близости. Потребность в самораскрытии и интимной человеческой близости и чувственно-эротические желания очень часто не совпадают и могут быть направлены на разные объекты. Психологическая близость вначале легче достигается с человеком собственного пола, с которым подростка связывает широкий круг общих значимых переживаний, включая и эротические.

Несмотря на демократизацию и упрощение взаимоотношений между юношами и девушками, они вовсе не так элементарны, как кажется некоторым взрослым. «Современный ритуал ухаживания проще традиционного, зато он нигде не кодифицирован. Это создает нормативную неопределенность. Характерно, что большая часть вопросов, задаваемых подростками и юношами, касается не столько психофизиологии половой жизни, всей сложности которой они еще не осознают, сколько ее нормативной стороны: как надо вести себя в ситуации ухаживания, во время свидания, когда можно целоваться и т.д.». Озабоченность ритуальной стороной дела иногда настолько сильна, что молодые люди зачастую глухи к переживаниям друг друга, даже собственные их чувства отступают перед вопросом, «правильно» ли они поступают с точки зрения норм своей половозрастной группы. Ухаживание - игра по правилам, которые, с одной стороны, весьма жестки, а с другой - довольно неопределенны.

Наиболее разработанная, опирающаяся на эмпирические данные современная классификация (по К. Хендрик и С. Хендрик) различает шесть стилей любви:

1) эрос - страстная, исключительная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;

2) людус - гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

3) сторге - спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;

4) прагма - рассудочная, совмещающая людус и сторге, легко поддающаяся сознательному контролю любовь по расчету;

5) мания - иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

б) агапе - бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге.

Любовные переживания молодых мужчин содержат больше эротических и особенно людических компонентов, тогда как у женщин ярче выражены прагматические, сторгические и маниакальные черты. Маниакальные увлечения типичнее для подростков и юношей, нежели для взрослых». Исследователями было обнаружено, что некоторые стили, например, эрос, предполагают высокую степень удовлетворенности отношениями, другие – такие, как людус – чаще приносят меньшее удовлетворение. Некоторые любовные стили характерны для всех любовных пар: взаимопонимание, взаимоподдержка, удовольствие от общения друг с другом. Некоторые элементы являются отличительными чертами. Если мы испытываем страстную любовь, мы выражаем это физически. Мы считаем эти отношения исключительными, просто очарованы нашим партнером, это можно увидеть по нашим глазам. Сильно любящие пары почти не обращали внимания на окружающих и главным образом не сводили глаз друг с друга.

Любовь-страсть эмоциональная, волнующая, интенсивная. Э.Хатфилд определяет ее как «состояние непреодолимого желания соединиться с любимым». Если чувство обоюдное, юноша и девушка переполнены любовью и испытываем радость, если нет – она опустошает и приводит в состояние отчаянья. Подобно другим формам эмоционального возбуждения, страстная любовь представляет собой смесь восторга и унынья, радостного трепета и тоскливой удрученности. Любовь-страсть - состояние мощного влечения к союзу с другим человеком. Страстно влюбленные целиком погружаются друг в друга, приходят в экстаз, когда добиваются любви своего партнера, и безутешны, когда ее теряют. Но в отличие от юношей, девушки более склонны фокусировать внимание на интимной доверительности отношений и на необходимости заботиться о своем партнере. Парней же более занимает игровая и физическая сторона их отношений.

Ожидание любви и ее переживание у юношей и девушек неизбежно связано с сексуальным поведением, которое, в свою очередь, определяется у них, как скоростью полового созревания, так и социальными факторами.

«Разделив обследованных ими 13-летних школьников на до- и постпубертатных, западногерманские исследователи Ю.Шлегель и сотрудники, сопоставили уровни социосексуальной активности обеих групп (влюбленности, поцелуи, объятья, петтинг, вступление в половые отношения). Оказалось, что постпубертатные мальчики по всем показателям опережают допубертатных, т.е. половое созревание стимулирует их социальную активность. Однако у девочек такой зависимости не обнаружилось, постменархеальные девочки только чаще влюбляются. Видимо дело не только в физиологии, но и в системе половых ролей. Подростки начинают ухаживать не только в зависимости от уровня собственной половой зрелости, сколько в соответствии с культурными нормами их возрастной группы, школьного класса и т.д. У детей с преждевременным созреванием наступление половой зрелости в большинстве случаев не сопровождается ранней сексуальной активностью, их сексуальные интересы больше соответствуют их психическому, нежели гормональному возрасту».

Важную роль в любовных отношениях играют представления о том, каким должен быть любимый человек, которые служат как бы эталоном выбора и критерием его оценки. В социальной психологии по этому поводу имеются три гипотезы:

1. Идеальный образ любимого предшествует образу реального объекта, побуждая личность искать того, кто бы максимально соответствовал этому образу. У молодых людей этот идеальный образ расплывчат и содержит множество нереалистичных деталей;
2. Бессознательная идеализация предмета любви, которому приписываются желательные черты, независимо от того, какой он на самом деле;
3. Свойства реального объекта любви определяют идеал влюбленного.

«По всей вероятности, все три гипотезы имеют под собой известные основания. В одних случаях «предмет» любви выбирается в соответствии с ранее сложившимся образом, в других – имеет место идеализация, в третьих – идеал формируется или трунсформируется в зависимости от свойств реального объекта. Но каково соотношение этих моментов и как они сочетаются у разных людей и в разных обстоятельствах – наука сказать не может».

В юношеском возрасте формируется морально-психологическая готовность к семейной жизни. «Она несколько «запаздывает» по отношению к сексуальной мотивации». И.С. Кон отмечает, что у юношей вообще часто бывает расхождение между возвышенной любовью к определенной девушке и сексуальными устремлениями к женщинам вообще. Готовность к семейной жизни часто выражается в сближении, совпадении, как духовных, так и физических устремлений по отношению к определенному партнеру. Э. Шпрангер, понимая эротику как духовное, эстетическое проявление любви людей, отмечает: «Для психологии подростка, однако, самым важным является установление того факта, что в годы развития природа сохраняет обе стороны еще отдельными в переживании друг от друга, и что созвучие обоих моментов в одном большом переживании и связанном с ним акте оплодотворения является симптомом зрелости. В сознании подростка эротика и сексуальность вначале резко отделены друг от друга. Это самое существенное положение, которое следует установить в данной связи». Также готовность проявляется «в реалистичных представлениях о материально-финансовой стороне жизни семьи, сформированности чувства долга по отношению к супругу и семье в целом».

## 1.2.Построение юношами и девушками дружеских взаимоотношений

Дружба – важнейший вид эмоциональной привязанности и межличностных отношений юношеского возраста. Очень часто можно услышать мнение, что под влиянием выросшей мобильности общества, ускорения ритма жизни и расширения круга общения дружеские отношения современной молодёжи становятся более поверхностными и экстенсивными, что дружба вытесняется широкими приятельскими отношениями, основанными на общности интересов и т.д.

Во все времена дружба всегда считалась высшей нравственной ценностью. Психологические закономерности юношеской дружбы, будь то её идеал или реальные свойства, отличаются удивительной устойчивостью и проявляются в самых различных социальных и культурных средах. Другое дело, что дружба разных людей никогда не бывает одинаковой, а имеет возрастные, половые и индивидуально-типологические вариации.

Возрастная динамика дружбы, как и прочих межличностных отношений, измеряется, прежде всего, степенью её избирательности, устойчивости и интимности.

 Рост потребности в интимном общении неизбежно психологизирует понятие дружбы. Все эти качества с переходом от детства к отрочеству и от отрочества к юности возрастает. «Если школьники и младшие школьники не разграничивают дружбу и товарищество, то подростки уже считают дружбу исключительным, индивидуальным отношением». «Группе подростков было дано такое задание: дописать незаконченное предложение: «Друг и приятель не совсем одно и то же, т.к…» Некоторые подчёркивали близость и доверительность дружбы («друг знает о тебе всё», «с приятелем никогда не поделишься тем, что доверяешь другу»). Остальные отмечали большую прочность, устойчивость дружбы («друга выбирают на всю жизнь»), взаимопомощь («приятель подведёт, друг – никогда(!)) Ещё более рельефную картину даёт распределение ответов по предложению: «Друг – это тот, кто…» В предложениях не связанных рамками сравнения, преобладают два мотива: требование взаимопомощи и верности и ожидание сочувственного понимания со стороны друга. Если дружба и приятельство разграничиваются более или менее строго, то число друзей не должно быть особенно велико, один – два максимум. Эта гипотеза находит своё подтверждение. Число друзей с 7 по 10 классы уменьшается, а приятелей – возрастает. Это свидетельствует о растущей индивидуализации и избирательности дружбы. Рост избирательности дружеских отношений сопровождается ростом их устойчивости, поэтому самый важный сдвиг в психологии дружбы переходного возраста – рост её глубины и психологической интимности. В сфере межличностных отношений это выражается в росте терпимости: ссора, которая у младших подростков означала бы конец дружбы, в юности воспринимается как частность, которой можно пренебречь ради сохранения более глубокой общности».

Юношеская дружба по своей природе полуфункциональна. Этим объясняется многообразие её форм: от простого совместного времяпрепровождения до глубочайшей исповедности и самораскрытия. Но в отличие от групповых отношений, в основе которых лежит какая-то совместная деятельность, дружба является, прежде всего, эмоциональной привязанностью. Психологическая ценность юношеской дружбы в том, что она есть одновременно школа самораскрытия и школа понимания другого человека.

Очень интересно, какой тип друга выбирают старшеклассники. Юноши и девушки 15 – 16 лет тянутся к старшим, жадно вслушиваются в их слова и всматриваются в их поведение. Дружба со взрослыми для них дорога и желанна. Потребность в эмоциональном контакте со старшим иногда принимает форму страстного увлечения, когда во взрослом видят живое воплощение идеала. Но потребность в дружбе со сверстником ещё сильнее. «Отвечая на вопрос: «Человека, какого возраста вы предпочли бы иметь своим ближайшим другом – старше себя, своего возраста или младше?» - юноши всех возрастов отдают решительное предпочтение сверстнику (75-80% всех ответов), реже – старшему (от 11-12 до 18-19%) и совсем редко (от 1-4%) младшему». У девушек на первом месте тоже стоит ровесница, однако девушки значительно чаще, чем юноши отдают предпочтение старшим, а младших же не выбирают вовсе.

Возраст «идеального друга» приоткрывает некоторые, не всегда осознаваемые психологические потребности. Ориентация на сверстника говорит о стремлении к более или менее равным отношениям. Дружба с ним основывается на принципе сходства и равенства: «С другом моего возраста мне легче общаться»; «Ему можно всё сказать, не боясь насмешек»; «С ним я свободней, я могу показаться ему как есть, не стараясь выглядеть умнее». Выбор старшего друга выражает, напротив, потребность в примере, опеке, руководстве. Здесь преобладают ссылки на то, что: «Старший может служить образцом»; «Может поделиться опытом, рассказать о том, чего я ещё не знаю»; «На него можно положиться», то есть подчёркивается момент зависимости. Но и потребность в общении с младшим, желание быть вожаком у них, делиться опытом, опекать отнюдь не редкость в юношеском возрасте. Общение с младшим, позволяя юноше проявить положительные качества и почувствовать себя взрослым и значительным, благотворно влияет на его самоуважение, самооценку. Но как, ни приятно юноше чувствовать себя сильным и нужным, этот тип отношений всё-таки не отвечает его представлению о дружбе. Хотя общение с младшим и важно, оно воспринимается скорее как дополнение дружбы со сверстниками, чем как её альтернатива. У тех, кто дружит исключительно с младшими, выбор в большинстве случаев вынужденный. Либо это следствие отставания в развитии, когда по кругу интересов и поведению юноша объективно ближе к младшим, чем к сверстникам, либо результат каких-то психологических трудностей: застенчивости, боязни соревновательности, особенно свойственной мальчишеским компаниям, несоответствия уровня притязаний и возможностей. Перенос эмоциональной привязанности на младших в этом случае компенсаторный.

Дружба занимает исключительное, привилегированное место в ряду юношеских привязанностей. «На вопрос: «Часто ли встречается настоящая дружба среди ваших сверстников?» от 45 до 72% старшеклассников ответили, что редко, причём доля оптимистических ответов снижается. Это говорит, прежде всего, о повышении уровня требований к дружбе о об усложнении её критериев. Психологическая близость с друзьями, мера приписываемого им понимания и собственной откровенности ними в юности максимальна и значительно превосходит все прочие взаимоотношения. От друга юноша ждёт не только оценок близких к его собственной самооценке, но и превышающих её. В действительности всё происходит точно так же. Это служит косвенным подтверждением мысли о том, что одной из главных неосознаваемых функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения личности». Юношеская дружба уникальна так же и в возрастном плане. Как первая самостоятельно выбранная глубокая индивидуальная привязанность, она не только предвосхищает её, но отчасти включает её в себя.

Однако в дружбе юношей отчётливо проявляются и противоречия этого возраста. Известная неопределённость и неустойчивость представлений о собственном «Я» рождают желание проверить себя путём разыгрывания каких-то несвойственных ролей. Юноша страдает от того, что у него не хватает средств и возможностей выразить свой внутренний мир.

Нуждаясь в сильных эмоциональных привязанностях, молодые люди подчас не замечают реальных свойств их объекта. При всей их исключительности, дружеские отношение в таких случаях обычно кратковременны. Юность эмоциональна; старшеклассники бурно увлекаются новыми людьми, идеями, делами. Подростковый и юношеский эгоцентризм суживает возможности межличностной коммуникации, порождает своеобразную псевдоинтимность, когда при внешней близости друзья фактически не слышат друг друга.

Психология юношеской дружбы тесно связана с особенностями личности. Коммуникативные свойства весьма устойчивы. Индивидуально-типологические особенности дружбы, проявляющиеся, в частности, в степени её глубины и исключительности, изучены слабо. «Важным фактором является, по-видимому, темперамент; импульсивные люди легче раскрываются перед другими, и это вызывает ответный эмоциональный отклик, облегчая установление дружеского контакта. Есть люди, у которых потребность в психологической дружбе вообще мало развита. Это бывает следствием не только эгоизма или эмоциональной бедности, но и гипертрофии мотива достижения: человек, целиком поглощённый предметной деятельностью, уделяет меньше внимания собственным переживаниям и окружающим людям».

Одна из самых распространённых проблем юношеского возраста – застенчивость, однако благоприятный климат в коллективе и интимная дружба помогают юношам и девушкам преодолеть застенчивость и имеют в этом смысле большую психотерапевтическую ценность.

Вопрос о соотношении генезиса самосознания и психологической интимности стал предметом спора двух американских психологов – Э.Г. Эриксона и Г.С. Саллливэна. По мнению Э.Эриксона, становление идентичности, то есть целостного самосознания, предшествует вызреванию у личности способности к устойчивой психологической близости с другим человеком. «Только когда формирование идентичности в основном завершено, становится возможной истиная интимность, которая фактически является одновременно и слиянием, и противопоставление индивидуальностей… Юноша, который не уверен в своей идентичности, избегает межличностной интимности или же склонен к такой интимности, в которой есть только видимость «совместимости», но без подлинного слияния или реального самозабвения». Э. Эриксон считает, что прежде человек должен завершить строительство своего Я, а затем заводить друзей.

В противоположность Э. Эриксону, Г.С. Салливэн полагает, что именно психологическая интимность, подтверждение и одобрение со стороны близкого человека открывает личности её истинную сущность и позволяет обрести устойчивое «Я». Поэтому он придаёт особое значение, близкой дружбе юношей, видя в ней средство формирования отзывчивости к переживаниям другого и общей альтруистической установки. Таким образом, именно друг позволяет человеку построить своё «Я».

Обобщая все вышеизложенной в данной главе, можно сделать следующие краткие выводы:

* Любовь в юношеском возрасте – это одно из важнейших событий этого возраста. Память о нем сохраняется, как правило, на всю жизнь, благодаря ярким и незнакомым переживаниям;
* Юношеский возраст характеризуется новым типом общения, предметом которого является сам молодой человек как субъект отношений. Поэтому и в любви и в дружбе развивается самосознание юноши, оформляются его жизненные планы;
* Юношеская мечта о любви выражает, прежде всего, жажду эмоционального контакта, понимания, душевной близости. Потребность в са­мораскрытии и интимной человеческой близости и чувственно-эротические желания очень часто не совпадают и могут быть направлены на разные объекты;
* В юношеском возрасте формируется морально-психологическая готовность к семейной жизни;
* Дружба – важнейший вид эмоциональной привязанности и межличностных отношений юношеского возраста;
* Одной из главных неосознаваемых функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения личности;
* Юношеская дружба помогает развитию личности и индивидуальности юноши.

**2. Психологическая помощь в преодолении негативных переживаний юношеского возраста**

##

## 2.1.Консультативная помощь юношам и девушкам

Юноши и девушки, ищущие помощи у консультанта или психотерапевта по проблемам взаимоотношений со сверстниками, находятся в состоянии тревоги и страха. Если с самого начала клиент отнесется к консультанту с доверием, то в процессе консультирования он станет смелее делиться своими чувствами, мыслями, страхами, которые не так легко обсуждать с чужим человеком. Консультант должен не оценивать, а слушать, слышать и понимать. Подростки и юноши часто слышат от близких: «Твои проблемы надуманы, не морочь мне голову». А между тем, речь идет очень часто не об объективно существующих затруднениях, а о переживаниях по поводу значимых отношений, их нарушения или невозможности их построить;

Искренность – одно из важнейших условий консультирования юношей. По мнению К. Роджерса, конгруэнтность означает, что «в межличностных отношениях консультант непринужденно и самобытно выражает свои переживания... Конгруэнтность представляет собой осознанную или неосознаваемую противоположность демонстрации фасада... Известно, что проявление самости не считается в психотерапии идеальным стилем. Терапевту вовсе и не следует демонстрировать интегрированность высшей степени на каждом шагу. Достаточно оставаться самим собой во время психотерапевтического контакта».

Эмпатия является непременным условием консультирования. Проявление эмпатии в общении означает, что консультант чутко и точно реагирует на переживания клиента, словно это его собственные переживания. Подразумевается способность «вжиться» в субъективный мир клиента и понять смысл разных событий в этом мире.

Один из часто встречающихся запросов – переживания по поводу разрыва с любимым человеком. В юношеском возрасте отношения отличаются скоротечностью и неустойчивостью, поэтому разрывы часты и болезненны. Как это ни странно, но переживание утраты сродни переживанию смерти близкого человека, так как он уходит из внутреннего мира клиента, перестает служить источником мотивов, а, следовательно, порождает схожую динамику переживаний. Р. Кочюнас отмечает: «Разрыв - это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства». В таких случаях консультанту необходимо иметь в виду, что, прежде чем выстраивать новые отношения с бывшим возлюбленным, молодой человек, так или иначе, скорее всего, проделает то, что З.Фрейд называл «работой скорби». Она проходит несколько более-менее выраженных этапов:

1)Этап отрицания. Первоначально реальность происшедшего отрицается. Обычно человек затрачивает на близкие отношения много времени, энергии и чувств, поэтому трудно сразу смириться с разрывом. Душевная боль юноши столь велика, что может казаться, что жизнь кончена. На этой стадии ситуация разрыва воспринимается с выраженной защитой, посредством механизма рационализации обесцениваются брачные отношения: «Ничего такого не случилось», «Наконец он (она) от меня отвязался»;

2)Этап озлобленности. На этой стадии от душевной боли защищаются озлобленностью по отношению к партнеру. Подростки и юноши способны «собрать» команду сочувствующих, которые из дружеских чувств к «брошенному» могут также выражать неприязненные чувства к инициатору разрыва;

3)Этап переговоров. Третья стадия самая сложная. Предпринимаются попытки восстановить отношения, и используется множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность.

4)Этап депрессии. Угнетенное настроение наступает, когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов. Человек чувствует себя неудачником, резко снижается уровень самооценки, что часто не позволяет заняться каким-нибудь делом, чтобы хотя бы отвлечься.

5)Этап адаптации. Когда консультант встречается с клиентом, имеющим такую проблему, во время одной из вышеназванных стадий, его цель - помочь клиенту «перейти» в стадию приспособления к изменившимся условиям жизни.

Диапазон проблем, возникающих после разрыва, довольно широк – от сниженной самооценки и депрессии, до невозможности заводить новые отношения. Существенную роль играет тяжелое переживание одиночества и невозможности контролировать ситуацию. Так как любовные отношения в юношеском возрасте, в большинстве случаев, разворачиваются на глазах у сверстников, страдания еще более обостряются. Главное в таком консультировании – это помощь в построении позитивной «Я»-концепции, преодоление непродуктивных переживаний.

## 2.2.Диагностика регуляции переживаний в юношеском возрасте

Эмоциональный фактор в подростковом и юношеском возрастах имеет особенное значение. Уровень эмоционального развития во многом определяется способностью к овладению своими переживаниями и эмоциональными реакциями. Оценка эмоциональной зрелости юноши не может осуществляться без учета сформированности механизмов регуляции переживаний и уровня их развития.

Любые отношения, в том числе и дружеские и любовные, требуют от молодого человека преодоле­ния непосредственных эмоциональных реакций как со стороны партнера по общению, так и своих собственных, то есть требуют определенной гибкости эмоционального реагирования и переживания. Специфически подростковые и юношеские возрастные задачи, связанные с обретением самостоятельности, независимости, самоутверждением, не могут быть решены без развития способности регуляции переживаний. Потеря эмоционального контроля ведет к формированию психологической зависимости молодого человека от ситуации и ограничивает репертуар его совладающего поведения.

Юношеский возраст является сензитивным в плане эмоционального развития. В этот период происходит коренная перестройка эмоциональной сферы, что обусловлено внутренней логикой психического развития и связано со становлением мышления. Она затрагивает практически все сферы взаимоотношений подростка с окружающими и ведет к формированию качественно новых переживаний, с новыми адаптивными возможностями.

Подросткам и юношам бывает трудно сформулировать свои эмоциональные проблемы, многие их не осознают, а диагностических средств в этой области явно недостаточно. Методика диагностики регуляторных процессов переживаний значительно расширяет возможности психологического воздействия в психокоррекционной и консультативной работе.

В работе Туревской Т.А. защитные механизмы понимаются как интрапсихические феномены, которые реализуют специфические функ­ции по отношению к переживаниям. Она выделяет три типа такого рода защитных механизмов:

- защитные механизмы, реализующие функции отреагирования переживаний;

- защитные механизмы, ослабляющие или редуцирующие пе­реживания;

- защитные механизмы, направленные на трансформацию переживаний.

Это разграничение защитных механизмов основано на выделении их различных эффектов по отношению к переживанию.

В подростковый и юношеский периоды происходит изменение интеллектуальных процессов, опосредствующих переживания, качественно меняется структура переживаний. Это дает основание предполагать, что в данный период должны меняться и механизмы их регуляции. Поэтому при конструировании диагностической методики Туревская Т.А. ориентировалась на возможность отражения с ее помощью самих защитных механизмов, сколько процесса преобразования переживаний посредством этих механизмов.

Изучение механизмов регуляции переживаний проводится на модели стимульной ситуации, которая затрагивает значимые проблемы подростка, юноши, и в которой присутствует эмоциональный конфликт.

В соответствии с этим в качестве материала Туревской Т.А. использовались карточки методики Розенцвейга (Приложение), на которых представлены различные травмирующие ситуации, провоцирующие определенные переживания: 8 – «Твоя подруга пригласит меня сегодня вечером на танцы. Она оказала, что ты не пойдешь»; 15 – «Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать я не смогу».

Процедура проведения частично совпадает с той, которая предлагается в методике Розенцвейга. Испытуемым предлагалось представить себя на месте опреде­ленного по методике Розенцвейга персонажа и ответить на вопросы:

1. какие чувства, переживания возникли у тебя, если бы ты ока­зался в подобной ситуации, на месте того человека? Почему?
2. как бы ты ответил, если бы ты оказался в подобной ситуации?

Можно предполагать, что в силу травмирующего характера ситуаций уже на этом уровне возможна актуализация защитных процессов. Вместе с тем вводятся дополнительные условия, направленные именно на актуализацию процессов эмоционального контроля и защиты. После ответов на вопросы испытуемым предлагались следующие инструкции:

1. если бы ты хотел снизить для себя травмирующее значение ситуации, как бы ты ответил в таком случае?;
2. как бы ты ответил, если бы хотел обернуть ситуацию шуткой?

Данные инструкции задают определенный тип изменения эмоционального реагирования на снятие или ослабление негативный тона переживаний; либо на смену знака эмоционального возбуждения. В задачу испытуемою входит организация или преобразование стимульной ситуации с целью изменения ее эмоционального значения.

На основе этого анализа Туревской Т.А. была проведена систематизация защитных механизмов:

1)Защитные механизмы, реализующие функцию отреагирования переживаний.

При отреагировании тех или иных своих эмоциональных состояний субъект должен учитывать смысл, который его эмоциональная реакция будет иметь для другого и, соответственно, возможные ответные реакции. Отсюда возникает проблема - когда и как выражать эмоции. На этот счет существуют как социальные правила, так и специфические способы отреагирования, которые не только реализуют функцию разрядки эмоционального напряжения, но и осуществляет регуляцию социального взаимодействия, а точнее, предполагают овладение эмоциональными реакциями партнера по общению. Были выделены три категории процессов отреагирования.

1) прямые формы отреагирования;

2) скрытые;

3) трансформирующие.

В целом результаты экспериментального исследования показы-, что культурные формы отреагирования характеризуются использованием вспомогательных средств, которые направлены на регууляцию социального взаимодействия в процессе общения. Эти формы разрядки аффекта по принципу обратной связи могут менять собственное эмоциональное состояние субъекта.

2) Защитные механизмы, реализующие функцию ослабления переживаний.

Защитные механизмы этого типа непосредственно направлены на регуляцию собственного эмоционального состояния и заключаются в преобразовании когнитивной основы переживаний, предполагая создание вспомогательных стимулов для регуляции переживаний.

Они не однородны по механизму своего действия на переживание. Выделяются два класса защитных механизмов - подавление и интеллектуализция. В случае подавления - это вытеснение, отрицание, фальсификация, перцептивная защита. Интеллектуализация включает в себя обесценивание, дезактуализацию, рационализацию.

3)Защитные механизмы, реализующие функцию трансформаций переживаний.

Под трансформацией подразумевается такое преобразование когнитивной структуры переживаний, которое ведет к смене их знака. Процессы трансформации могут рассматриваться на модели юмора.

Юмор, как форма поведения, имеет сложное опосредствованное строение, свойственное высшим психическим процессам. В общем и целом, чем старше человек, тем более он склонен редуцировать свои переживания при помощи юмора. Недаром способность «юморить» не проявляется у детей, имеет грубоватые «несмешные» формы у подростков, и только в юношеском возрасте приобретают взрослые черты.

Таким образом, эмоциональное развитие в юношеском возрасте связано с прогрессивной интеллектуализацией эмоций. В процессе развития повышается роль интеллектуальных функций в регуляции и отреагировании переживаний, усложняются интеллектуальные процессы, участвующие в их внутренней перестройке.

К юношескому возрасту в эмоциональной адаптации обнаруживается диссоциация различных сторон или звеньев эмоционального процесса. Происходит отрыв переживания от непосредственной стимульной ситуации или события, то есть то, что воспринимается, не совпадает с тем, что переживается. Содержание пер­живаний определяет не само стимульное событие, а результат его обобщения.

Вышеописанную методику можно использовать в целях диагностики сформированности защитных механизмов, регулирующих переживания.

В практических целях при диагностике защитных механизмов личности бывает важно определение трех показателей:

1. сформированности функций регуляции переживаний (специфических форм отреагирования, редукции или ослабления переживаний, а также трансформации);
2. ведущего типа (функции) регуляции переживаний;
3. степени зрелости защитных механизмов.

Каждый из показателей пред­полагает возможность количественной оценки. Она осуществляется в несколько этапов, которые включают:

1. качественный анализ ответов испытуемых на основе разработанной классификации защитных механизмов. При этом следует учитывать, что существует три уровня категориального анализа:

а) идентификация защитных механизмов по способу преобразовании переживаний или функции регуляции;

б) по типу защитных механизмов;

в) по разновидности техник, которые встречаются в рамках того или иного типа защитных механизмов;

1. подсчет числа ответов, попавших в ту или иную категорию для каждой из экспериментальных ситуаций. Следует учитывать, что на каждую ситуацию испытуемым дается три ответа в соответствии с тремя экспериментальными условиями. Данные по ситуации суммируются;
2. дальнейший подсчет, который, в зависимости от диагностических целей, производится дифференцированно по уровням категориального анализа защитных механизмов.

При определении показателей сформированности функций регуляции переживаний и выявлении среди них ведущей, необходимо вычислить процентную долю ответов по каждой функции в общей сумме ответов по всем функциям.

Степень зрелости защитных механизмов юноши определяется по каждой функции регуляции переживаний отдельно. При этом подсчитывается процентная доля различных типов защитных механизмов в общей сумме ответов по рассматриваемой категории, определяется их соотношение. Например, в случае отреагирования выявляется процентное соотношение прямого, скрытого и трансформирующего типов; при редукции переживаний - соотношение механизмов подавления и интеллектуализации; при трансформации - соотношение изоморфного юмора и юмора с нарушением изоморфизма. При оценке зрелости защитных механизмов следует учитывать их естественную динамику развития в подростковом и юношеском возрасте, а также то, что более зрелые механизмы являются более интеллектуальными.

Обобщая все вышеизложенное в главе 2, можно сделать следующие краткие выводы:

1. юношам и девушкам можно оказывать консультативную помощь по поводу значимых отношений, в частности дружеских и любовных;
2. Важнейшими условиями эффективности консультативной помощи выступают искренность и эмпатия консультанта, доверительные отношения с клиентом;
3. Частые эмоциональные затруднения вызывает разрыв с любимым, и связанная с этим «работа скорби»;
4. Любые отношения, в том числе и дружеские и любовные, требуют от молодого человека преодоления непосредственных эмоциональных реакций как со стороны партнера по общению, так и своих собственных, то есть требуют определенной гибкости эмоционального реагирования и переживания;
5. Возможна диагностика сформированности эмоциональной регуляции, связанной с работой защитных механизмов, позволяющих снизить, трансформировать или изжить негативные эмоциональные реакции по поводу конкретного значимого события;
6. Степень зрелости защитных механизмов можно выявить методикой Т.А. Туревской.

# Заключение

Эмоциональные переживания взаимоотношений в юношеском возрасте носят яркую эмоциональную окраску и редко забываются во взрослой жизни. Любовь и дружба в этом возрасте оставляют неизгладимое впечатление. Воспоминания сохраняются так долго еще и благодаря тому, что яркие, значимые отношения строят, прежде всего, самосознание, «Я»-концепцию самого молодого человека. В этом возрасте появляется новый тип общения, предметом которого является сам молодой человек как субъект отношений.

Юношеская мечта о любви выражает жажду эмоционального контакта, душевной близости. Впервые появляется потребность в самораскрытии, чувственно-эротические желания. В юношеском возрасте формируется морально-психологическая готовность к семейной жизни. Дружба также является важнейшим видом эмоциональной привязанности и межличностных отношений юношеского возраста. Дружба в этом возрасте отличается искренностью, и, одновременно полна неосознаваемых функций, таких как, поддержание самоуважения личности. Юношеская дружба помогает развитию личности и индивидуальности юноши.

Переживания юношей и девушек столь глубоки, что иногда необходима специальная консультативная помощь при негативных переживаниях по поводу значимых отношений, в частности дружеских и любовных. Для того, чтобы повысить эффективность психологической консультативной помощи необходимо построить с молодым человеком доверительные отношения, отнестись всерьез к его переживаниям, даже если они не имеют ничего общего с реальностью. Возможна диагностика сформированности эмоциональной регуляции, связанной с работой защитных механизмов, позволяющих снизить, трансформировать или изжить негативные эмоциональные реакции по поводу конкретного эмоционально значимого события.

# Глоссарий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Понятие | Определение |
|  | Юность | период в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной жизни. |
|  | Самосознание в юношеском возрасте | самосознание, характеризующееся познанием своего «Я» не только в настоящем, но и в будущем, что связано с определением своих жизненных планов и целей, нравственных идеалов. |
|  | Идентичность | субъективное чувство непрерывной самотождественности. |
|  | Уход от близких взаимоотношений | тип развития неадекватной идентификации, обусловленный страхом потери собственной идентичности. |
|  | Размывание времени | тип развития неадекватной идентификации, при котором подросток обнаруживает неспособность (упорное нежелание) строить планы на будущее и избегает взросления.  |
|  | Негативная идентичность | - тип развития неадекватной идентификации, при котором наблюдается презрительное, враждебное отношение к занятиям и ценностям, принятым в семье и ближайшем окружении подростка; попытки найти идентичность, прямо противоположную той, которую предпочитают для своего ребенка ближние. |
|  | «Я-концепция» | относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений подростка о самом себе, на основе которой он строит свои взаимоотношения с другими людьми и относится к себе. |
|  | Личностная рефлексия | важный механизм самосознания, представляющий собой форму осознания подростком, как своего внутреннего мира, так и понимания внутреннего мира других людей. |
|  | Реальное Я | представление о себе в настоящем времени. |
|  | Идеальное Я | то, каким субъект, по его мнению, должен был бы стать, ориенти­руясь на моральные нормы. |
|  | Формирование психосексуальной зрелости в юности | биологический процесс ее становления и психосоциальный процесс усвоения индивидом половой роли и признания ее обществом. |
|  | Психосексуальная ориентация | направленность полового влечения и форм его реализации. |
|  | Социальные половые роли | социальные нормы, определяющие дифференциацию деятельно­сти, статуса, прав и обязанностей мужчин и женщин. |
|  | Половая идентичность | единство поведения и самосознания индивида, причисляющего себя к определенному полу и ориентирующегося на требования соответствующей половой роли. |
|  | Самоопределение | осознание себя, с субъективной точки зрения, в качестве члена общества и в новой общественно значимой позиции. |
|  | Потребность в смысле жизни | потребность в том, чтобы осознавать свою жизнь не как серию случайных, разрозненных, событий, а, как, цельный процесс, имеющий определенное направление, преемственность и смысл. |
|  | Жизненный план | обобщение целей, которые ставит перёд собой личность, как следствие построения «пирамиды» ее мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентации, которые подчиняют себе частные, преходящие стремления. |
|  | Дружба | вид устойчивых, индивидуально-избирательных межличностных отношений, характеризующихся взаимной привязанностью их уча­стников, усилением процессов аффилиации, взаимными ожиданиями ответных чувств и предпочтительности. |
|  | Любовь | высокая степень эмоционально положительного отношения субъекта, выделяющего свой объект среди других и помещающего его в центр своих жизненных потребностей и интересов. |
|  | Подлинная интимность отношений в юности | совмещение жизненных целей и перспектив друзей при сохранении индивидуальности и особенности каждого, возможное только на основе относительно стабильного образа «Я». |
|  | Мировоззрение | взгляд на мир в целом, система представлений об общих принципах и основах бытия, жизненная философия человека, сумма и итог всех его знаний. |

# Список использованных источников

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Абрамова Г. С. Возрастная психология. 1999г. |
|  2. | Байярд Роберт Т., Байярд Джин. Ваш беспокойный подросток. |
|  3. |  Бернс Р. Я-концепция и воспитание Психология подростка. Хрестоматия / сост. Фролов Ю.И. 1997г. |
|  4. | Драгунова Т.В. Подросток. 1976г. |
|  5. | Зацепин В. Любовь и долг. Ты и я / сост. Л. Антипина. 1989г. |
|  6. | Кон И.С. Введение в сексологию. 1990г. |
|  7. | Кон И.С. Психология ранней юности 1989г. |
|  8. |  Кон И.С. Психосексуальное развитие и взаимоотношения полов. Психология подростка. Хрестоматия / сост. Фролов Ю.И. 1997г. |
|  9. |  Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. 1999г. |
|  10. | Майерс Д. Социальная психология. 1998г. |
|  11. |  Мудрик Л.В. Современный старшеклассник. Хрестоматия по возрастной психологии / под ред. Д.И. Фельдштейна 1996г. |
|  12. | Немов Р.С. Психология В 3 кн., 2003. - Кн. 1 |
|  13. | Практическая психодиагностика / под ред. Д.Я. Райгородского. 1998г. |
|  14. | Роджерс К. Что значит становиться человеком? Теории личности в западно-европейской и американской психологии / под ред. Д.Я. Райгородского. 1996г. |
|  15. | Туревская Т.А. Диагностика механизмов и функций регуляции переживаний в подростковом возрасте. Диагностика и коррекция нарушений социальной адаптации подростков / под ред. С.А. Беличевой. 1994г. |
|  16. | Шпрангер Э. Эротика и сексуальность в юношеском возрасте. Психология подростка. Хрестоматия / сост. Фролов Ю.И. 1997г. |

# Приложения

|  |  |
| --- | --- |
| Здесь разместите порядковую букву приложения. Нумерация приложений должна быть сквозная, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ.Порядковый номер может проставляться как вручную, так и автоматически.Количество строк в таблице должно строго соответствовать количеству приложений. Пустых строк в таблице быть не должно. | Здесь разместите файл приложения. |