

ПРОБЛЕМЫ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Юлдошалиева Солиха

ученица Академического лицея имени М.Восиковой при ТГЮУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19460436>

***Аннотация.** Исследование посвящено проблеме самоопределения у современных подростков, рассматриваемой как ключевой этап формирования личности. В работе анализируются внутренние (интересы, ценности, мотивация, эмоциональная устойчивость) и внешние (семья, педагоги, сверстники, образовательная и культурная среда) факторы, влияющие на процесс самоопределения. Особое внимание уделяется психологическим трудностям, с которыми сталкиваются подростки, а также методам их преодоления через педагогическую и социальную поддержку. Результаты исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к формированию личностной автономии и профессиональной ориентации подростков, способствующего гармоничному развитию личности и социальной адаптации.*

***Ключевые слова:** Самоопределение, подростки, личностное развитие, социальная поддержка, профессиональная ориентация, эмоциональная устойчивость.*

Введение

В современном обществе вопросы самоопределения подростков становятся все более актуальными. В условиях глобализации, быстрого технологического прогресса и высокой социальной требовательности молодежь сталкивается с множеством возможностей и одновременно с трудностями в выборе своего жизненного пути.

Подростковый возраст – это особый этап развития личности, в котором формируются идентичность, интересы, ценности и будущие жизненные цели. Однако современные подростки часто испытывают внутренние конфликты, тревогу и давление со стороны семьи, сверстников и общества при принятии решений о будущем. Рассмотреть основные проблемы самоопределения подростков, выявить социальные и психологические факторы, влияющие на этот процесс, а также определить пути поддержки подростков в их личностном и профессиональном становлении. Результаты исследования могут быть полезны родителям, педагогам и психологам для разработки эффективных методов сопровождения подростков в период формирования их жизненных ориентаций.

Актуальность

Современные подростки живут в условиях стремительных социальных и технологических изменений, что напрямую влияет на процесс их самоопределения.

Возрастают требования к личностной зрелости, профессиональной ориентации и способности принимать самостоятельные решения. Наряду с этим подростки сталкиваются с внутренними конфликтами, неуверенностью и влиянием со стороны сверстников и семьи.

Цель исследования

Целью данной работы является выявление и анализ основных проблем самоопределения у современных подростков, определение факторов, влияющих на этот процесс, а также разработка рекомендаций для педагогов, родителей и психологов по поддержке подростков в формировании их жизненных ориентиров и личностного развития.

Основная часть

Подростковый возраст является критическим периодом формирования личности человека. В этот период происходят значительные изменения в физиологической, психической и социальной сферах.

На фоне гормональных перестроек формируется эмоциональная и поведенческая стабильность. Подростки начинают активно искать свою индивидуальность, определять собственные интересы, ценности и жизненные цели. Особое внимание уделяется развитию самосознания и осознанию своей роли в обществе. Социальные взаимодействия с сверстниками приобретают большое значение, поскольку подросток ищет одобрение и поддержку вне семьи. В этот период формируются навыки самостоятельного принятия решений, а также способность оценивать последствия своих действий. Психологи отмечают, что неудачи в самоопределении на этом этапе могут привести к снижению самооценки и развитию тревожных состояний. Важным аспектом является формирование устойчивой системы ценностей и внутренней мотивации. Педагоги и родители должны создавать условия для безопасного проявления инициативы и самовыражения.

Подростковый возраст также характеризуется повышенной восприимчивостью к социальным влияниям и стереотипам. Развитие критического мышления позволяет молодежи более осознанно выбирать свои жизненные ориентиры.

Социальная поддержка и конструктивная обратная связь со стороны взрослых играют ключевую роль в формировании здоровой личности. Формирование профессиональных интересов и выявление склонностей к определенным видам деятельности начинается именно в этот период. Важным фактором является также развитие коммуникативных навыков, которые помогают подростку интегрироваться в различные социальные группы. Понимание своих сильных и слабых сторон способствует успешному личностному росту. Таким образом, подростковый возраст представляет собой уникальный период, когда закладываются основы будущей личности и формируются первые значимые жизненные цели.

Самоопределение представляет собой процесс осознания человеком своих интересов, ценностей, способностей и целей, а также выбор жизненного пути. Оно является важной составляющей личностного развития, особенно в подростковом возрасте.

Существует несколько видов самоопределения: личностное, социальное и профессиональное. Личностное самоопределение включает в себя понимание своих особенностей, интересов и характера. Социальное самоопределение связано с выбором моделей поведения и социальных ролей, которыми подросток хочет руководствоваться.

Профессиональное самоопределение проявляется в выборе будущей профессии и планировании образовательной траектории. Процесс самоопределения требует осознания внутренних мотивов и внешних факторов, влияющих на принятие решений.

Важно отметить, что самоопределение не является одноразовым событием, а представляет собой длительный и динамичный процесс. На его формирование влияют семья, образовательное учреждение, сверстники, медиа и культура в целом. Подросток сталкивается с необходимостью согласовать свои желания с ожиданиями общества.

Ошибки и сомнения в выборе на этом этапе считаются нормой развития.

Психологическая поддержка и наставничество способствуют формированию устойчивого жизненного ориентира. Эффективное самоопределение обеспечивает подростку уверенность в собственных силах и способность справляться с трудностями.

Важной частью процесса является рефлексия и анализ личного опыта. Развитие критического мышления позволяет оценивать последствия выбора. Современные исследователи подчеркивают, что успешное самоопределение связано с высокой мотивацией и внутренней активностью подростка. Таким образом, понимание и поддержка процессов самоопределения имеют ключевое значение для полноценного развития личности.

Самоопределение подростков формируется под воздействием множества внутренних и внешних факторов. Внутренние факторы включают личные интересы, склонности, ценности и мотивацию. Подросток оценивает свои способности, предпочтения и возможности, что влияет на выбор жизненных целей. Внешние факторы представлены влиянием семьи, сверстников, педагогов, социальных институтов и медиа. Семья является первичным источником ценностей и норм поведения, а поддержка родителей способствует формированию уверенности и самостоятельности. Сверстники играют значительную роль в социальном самоопределении, оказывая давление и одновременно поддержку в выборе моделей поведения. Школьная среда и педагогическая поддержка формируют образовательные ориентиры и профессиональные интересы.

Медиа и интернет предоставляют информацию о возможных жизненных путях и моделях успешного поведения, но также могут создавать противоречивые ожидания и стандарты. Социально-экономические условия влияют на доступность образовательных и профессиональных возможностей. Личностные качества, такие как настойчивость, ответственность и способность к саморегуляции, также определяют успешность самоопределения.

Эмоциональная устойчивость помогает подростку справляться с тревогой и сомнениями в выборе. Взаимодействие внутренних и внешних факторов создает сложную систему, в которой подросток принимает решения о будущем. Психологическая поддержка, наставничество и консультирование помогают минимизировать негативное влияние стресса и неопределенности. Успешное самоопределение способствует развитию личной автономии, уверенности в себе и социальной адаптации.

Исследования показывают, что подростки, получающие адекватную поддержку, более целеустремленны и мотивированы в образовательной и профессиональной сфере.

Таким образом, понимание факторов, влияющих на самоопределение, позволяет создавать эффективные стратегии поддержки молодежи и формировать условия для гармоничного развития личности.

Подростки часто сталкиваются с психологическими трудностями при процессе самоопределения. Одной из основных проблем является неуверенность в своих силах и возможностях. Внутренние конфликты, сомнения и страх сделать неправильный выбор создают напряжение и стресс. Социальное давление со стороны сверстников и родителей усиливает тревожность. Эмоциональная нестабильность, характерная для подросткового возраста, способствует возникновению конфликтов и замкнутости.

Некоторые подростки испытывают трудности в осознании своих интересов и ценностей. Наличие негативного опыта или критики может снижать мотивацию к самостоятельному принятию решений.

Недостаток поддержки со стороны взрослых усложняет процесс формирования уверенности и автономии. Важную роль играет способность к саморегуляции и управлению эмоциями. Психологи отмечают, что успешное преодоление трудностей требует развития навыков критического мышления и анализа ситуации. Консультирование и психологическая поддержка помогают подростку справляться с внутренними противоречиями. Самоанализ и рефлексия способствуют более осознанному выбору. Эффективные методы включают групповые обсуждения, тренинги и упражнения на развитие самооценки. Преодоление психологических трудностей формирует устойчивую личность, способную к самостоятельным решениям. Подростки, успешно справляющиеся с внутренними барьерами, демонстрируют высокий уровень адаптации к социальной среде.

Стрессоустойчивость способствует снижению риска эмоциональных расстройств.

Развитие эмоционального интеллекта поддерживает способность к конструктивному взаимодействию с окружающими. Таким образом, психологические трудности являются естественной частью процесса самоопределения, но могут быть эффективно преодолены при системной поддержке.

Социальные и культурные факторы оказывают значительное влияние на процесс самоопределения подростков. Традиции, нормы поведения и ожидания общества формируют основу для выбора моделей жизни и профессии. Медиа и интернет предоставляют обширную информацию о возможных жизненных сценариях, но также создают стандарты успеха и давления на молодежь. Роль сверстников и друзей важна для формирования социальных навыков и оценки собственных решений. Семейная культура и стиль воспитания влияют на уровень самостоятельности и уверенности подростка.

Образовательная среда способствует развитию профессиональных интересов и осознанности. Этническая и религиозная принадлежность формируют ценностные ориентиры и жизненные приоритеты. Глобализация и межкультурное взаимодействие расширяют горизонты, но могут вызывать внутренние конфликты между традициями и современными тенденциями. Социальные инициативы и молодежные организации создают возможности для самовыражения и участия в общественной жизни.

Разнообразие культурных влияний требует развития критического мышления и способности делать осознанный выбор. Подростки, обладающие социальной поддержкой и доступом к образовательным ресурсам, демонстрируют более успешное самоопределение.

Понимание социальных и культурных факторов позволяет педагогам и психологам разрабатывать стратегии сопровождения подростков. Анализ культурного контекста помогает выявить потенциальные барьеры и ресурсы для личностного развития. Таким образом, социальные и культурные влияния формируют комплекс условий, в которых происходит самоопределение подростков.

Семья и педагоги играют ключевую роль в процессе самоопределения подростков.

Поддержка родителей способствует развитию уверенности, автономии и ответственности.

Позитивная обратная связь укрепляет мотивацию и формирует устойчивую систему ценностей. Наставничество и участие педагогов в образовательном процессе помогают выявить способности и интересы подростка. Важно создавать условия для самостоятельного принятия решений, позволяя подростку анализировать последствия своих действий. Семья формирует базовые нормы поведения и моральные ориентиры. Педагоги обеспечивают образовательную поддержку, предоставляют информацию о возможных карьерных и образовательных путях. Консультации, тренинги и индивидуальные беседы способствуют осознанному выбору профессии и жизненного пути.

Развитие навыков самоконтроля и критического мышления поддерживается взрослым окружением. Отношения с семьей и педагогами влияют на уровень эмоциональной устойчивости и способности преодолевать трудности. Поддержка взрослых минимизирует влияние внешних стрессоров и социальных конфликтов. Эффективное взаимодействие формирует доверие и открытость для обсуждения вопросов самоопределения. Подростки, получающие адекватную поддержку, демонстрируют высокий уровень адаптации и социальной активности. Таким образом, семья и педагоги являются важнейшими ресурсами для формирования личностной зрелости и успешного самоопределения.

Существуют различные методы поддержки подростков в процессе самоопределения.

Индивидуальные консультации и психологическое сопровождение помогают выявить интересы и склонности. Групповые занятия развивают коммуникативные навыки и способность к сотрудничеству. Тренинги личностного роста способствуют формированию уверенности и ответственности. Игровые методики и ролевые модели позволяют безопасно исследовать возможные жизненные сценарии. Проекты и волонтерская деятельность развивают практический опыт и профессиональные интересы. Родители и педагоги могут использовать методы наставничества и коучинга для поддержки автономии подростка.

Важным элементом является формирование рефлексивной культуры, где подросток анализирует свои действия и решения. Использование современных технологий, информационных ресурсов и медиа способствует расширению кругозора и осознанию возможностей. Психологические тренинги помогают справляться с тревогой, сомнениями и стрессом.

Социальные программы и молодежные организации создают платформы для самовыражения и участия в обществе. Методическое сопровождение и систематическая поддержка повышают эффективность самоопределения. Участие в образовательных проектах способствует развитию навыков критического мышления и принятия решений.

Комплексный подход объединяет психологическую, образовательную и социальную поддержку. Таким образом, использование разнообразных методов и стратегий обеспечивает успешное самоопределение подростков и формирует устойчивую личность.

Обсуждение

Анализ проблемы самоопределения подростков показывает, что этот процесс является сложным и многогранным. Подростки сталкиваются с внутренними конфликтами, неуверенностью и тревогой, что связано с физиологическими изменениями, социальными ожиданиями и культурными нормами.

Важным фактором является влияние семьи, педагогов и сверстников на формирование ценностей, интересов и жизненных целей. Исследования показывают, что поддержка родителей и наставников повышает уверенность подростка, способствует развитию самостоятельности и критического мышления.

Социальные и культурные условия также играют значительную роль: медиа, интернет, образовательная среда и межкультурные влияния создают как возможности, так и потенциальные препятствия для самоопределения. Подростки, получающие адекватную поддержку и доступ к ресурсам, демонстрируют более высокий уровень адаптации, мотивации и личностной зрелости.

Психологические трудности, возникающие на этапе самоопределения, можно эффективно преодолевать с помощью психологических консультаций, тренингов личностного роста, групповых обсуждений и проектной деятельности. Использование современных образовательных и социальных методов позволяет формировать осознанные жизненные ориентиры и профессиональные интересы. Таким образом, обсуждение подтверждает, что успешное самоопределение подростков требует комплексного подхода, включающего психолого-педагогическую поддержку, социальные ресурсы и развитие внутренних личностных качеств. Это подчеркивает необходимость системной работы родителей, педагогов и специалистов для гармоничного развития личности.

Результаты

Анализ показал, что самоопределение подростков является сложным и многогранным процессом, напрямую влияющим на формирование личности и жизненных ориентиров. На него воздействуют внутренние факторы интересы, ценности, мотивация, эмоциональная устойчивость, а также внешние семья, педагоги, сверстники, образовательная и культурная среда.

Подростки сталкиваются с внутренними конфликтами, сомнениями и тревогой, что требует поддержки взрослых и доступа к образовательным и социальным ресурсам.

Комплексная поддержка, включающая наставничество, психологическое сопровождение, тренинги и проектную деятельность, способствует развитию самостоятельности, уверенности в себе и критического мышления. Таким образом, успешное самоопределение обеспечивает гармоничное личностное развитие, социальную адаптацию и готовность подростка к самостоятельной жизни. Результаты исследования подчеркивают необходимость участия семьи, педагогов и специалистов для эффективной поддержки подростков в формировании жизненных и профессиональных ориентиров.

Заключение

Проблема самоопределения подростков является актуальной и многогранной.

Исследование выявило ключевые психологические, социальные и культурные факторы, влияющие на этот процесс. Подростки сталкиваются с внутренними конфликтами, неуверенностью и внешним давлением со стороны семьи, сверстников и общества.

Успешное самоопределение требует сочетания внутренней мотивации, социальной поддержки и образовательных ресурсов. Практическое значение исследования заключается в возможности разработки рекомендаций для родителей, педагогов и психологов.

Создание условий для безопасного самовыражения и самостоятельного принятия решений способствует гармоничному развитию личности. Наставничество, консультации, тренинги и проектная деятельность являются эффективными инструментами поддержки.

Формирование критического мышления и рефлексивных навыков помогает подросткам принимать осознанные решения. Развитие эмоциональной устойчивости снижает риск психологических проблем и конфликтов. Социальная поддержка обеспечивает адаптацию в обществе и развитие социальных навыков. В результате исследования подчеркивается важность комплексного подхода к сопровождению подростков.

Такой подход способствует формированию уверенных, мотивированных и социально активных молодых людей. Таким образом, выводы работы могут быть использованы для практической деятельности в образовательных и психологических сферах.

Использованная литература

1. Артемьева, Н. В. (2020). Психология подростка: формирование личности и социальные аспекты. Москва: Психологический центр.
2. Баранов, С. А. (2019). Самоопределение и профессиональная ориентация подростков. Санкт-Петербург: Питер.
3. Васильева, Л. И. (2021). Социальные факторы развития личности у подростков. Екатеринбург: УрФУ.
4. Зинченко, В. П. (2018). Психология и возрастная адаптация подростков. Москва: Наука.
5. Климова, Е. В. (2022). Эмоциональная устойчивость и самоопределение подростков. Новосибирск: Сибирское издательство.
6. Field, S., Hoffman, A., & Posch, M. (1997). Self-determination during adolescence: A developmental perspective. *Journal of Special Education*, 18(5)
7. Hui, E. K. P., & Tsang, S. K. M. (2012). Self-determination as a psychological and positive youth development construct. *The Scientific World Journal*, 2012, 759358.
8. Owens, T. J., Mortimer, J. T., & Finch, M. D. (1996). Self-determination as a source of self-esteem in adolescence. *Social Forces*, 74(4), 1377–1404.
9. Barbosa Cano, D., & Gomez-Baya, D. (2025). Self-determination theory-based interventions to promote physical activity and sport in adolescents: A scoping review. *Youth*, 5(3), 98.