

1. Предмет, задачи и основные понятия возрастной психологии (психология развития, возраст, кризисы).

Возрастная психология изучает закономерности психического развития человека от рождения до смерти, его задачи – выявление особенностей психики на разных этапах (младенчество, юность, зрелость, старость), факторов развития (биологических, социальных), а также кризисов (резкие переходы между периодами), ключевые понятия — это онтогенез (индивидуальное развитие), периодизация (деление жизни на стадии) и возрастные кризисы (переломные моменты, меняющие ведущую деятельность).

2. Движущие силы, источники и условия психического развития (биологические, социальные, культурные факторы).

Движущей силой психического развития являются внутренние противоречия и их разрешение. Психическое развитие происходит через борьбу между старыми формами психики и новыми, что приводит к постоянному самосовершенствованию. Также к движущим силам относятся обучение и деятельность человека, которые являются социальными факторами, способствующими развитию, подчеркивает Л.С. Выготский.

Противоречия: Возникновение и разрешение внутренних противоречий (например, между тем, что человек может, и тем, что он хочет) является основным источником и побудителем развития.

Обучение: Процесс обучения является ключевой движущей силой, поскольку именно в нем разворачивается развитие, подчеркивается в работах Л.С. Выготского.

Деятельность и активность: Социальные факторы, такие как деятельность, играют важную роль, стимулируя и направляя развитие.

3. Основные закономерности психического развития.

Основные закономерности психического развития включают неравномерность и гетерохронность (разная скорость развития функций), сензитивность (периоды повышенной восприимчивости), кумулятивность (накопление результатов), стадийность (смена этапов с новообразованиями) и дивергентность-конвергентность (расхождение и объединение функций). Развитие происходит через кризисы и противоречия, где движущей силой выступает взаимодействие внутренних возможностей с внешними социальными условиями, а источником - общество.

4. Методы исследования в возрастной психологии: наблюдение, эксперимент, опрос, их требования и особенности.

В возрастной психологии ключевые методы — это наблюдение (фиксация в естественных условиях), эксперимент (активное моделирование ситуаций для выявления закономерностей, включая лабораторные и естественные), и опрос (сбор данных через интервью, анкеты). Требования включают систематичность, объективность, надежность, валидность, этичность, а особенности — учет возрастных норм и возможностей испытуемых для каждого метода.

5. Сравнительный анализ периодизаций психического развития (отечественные и зарубежные).

Сравнительный анализ периодизаций психического развития (отечественных и зарубежных) показывает, что ключевые различия лежат в выделении критериев (внешних или внутренних), акценте (на деятельности, сознании или биологии) и масштабе (от инстинктов до социально-культурных формирований); отечественные школы (Выготский, Эльконин-Давыдов) фокусируются на культурно-историческом подходе и ведущей деятельности, тогда как западные (Пиаже, Эриксон) часто выделяют стадии когнитивного или психосоциального развития, но все они стремятся описать последовательность качественных изменений в психике ребенка.

6. Основные теории психического развития: психоаналитические (Фрейд, Эриксон), когнитивные (Пиаже), социогенетические (Выготский, Леонтьев).

1. Психоаналитические теории

Зигмунд Фрейд: Развитие личности определяется бессознательными влечениями (либидо) и конфликтами между Ид, Эго и Супер-Эго, проходя через стадии: оральную, анальную, фаллическую, латентную, генитальную.

Эрик Эриксон: Развитие личности — это серия из 8 psychosocialных кризисов (стадий), где каждый этап — это конфликт между двумя противоположными качествами (например, доверие vs недоверие), который формирует личность.

2. Когнитивные теории

Жан Пиаже: Развитие интеллекта — это процесс адаптации к миру, проходящий через 4 стадии: сенсомоторную (0-2 года), дооперациональную (2-7 лет), стадию конкретных операций (7-11 лет) и стадию формальных операций (11+ лет), характеризующиеся качественными изменениями в мышлении.

3. Социогенетические (культурно-исторические) теории

Лев Выготский: Психическое развитие — это результат усвоения культурных орудий (речь, знаки) и взаимодействия с другими людьми; ключевые понятия: «зона ближайшего развития» (ЗБР) и роль знаков в формировании высших психических функций.

Алексей Леонтьев: Психика формируется в деятельности. Сознание и личность возникают в процессе выполнения значимых для человека действий, а не изнутри. Деятельность первична.

7. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, зона ближайшего развития, ведущая деятельность.

Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского утверждает, что высшие психические функции (мышление, память, внимание) формируются опосредованно через культуру и социальное взаимодействие, а не только биологически; ключевым механизмом этого является Зона ближайшего развития (ЗБР), где ребенок с помощью взрослого решает задачи, недоступные ему самому, что ведет к развитию, а ведущей деятельностью (смена видов деятельности, например, игра на младшем возрасте, учеба в школе) выступает основной способ взаимодействия ребенка с миром в определенный период, стимулирующий психическое развитие.

Ключевые положения концепции:

Культурно-историческое происхождение психики: Развитие человека - это не только естественное созревание, но и освоение культурных орудий и знаков (речи, письма, счетных систем).

Высшие и низшие психические функции: Низшие (элементарные) функции (ощущение, восприятие, элементарная память) даны природой, а высшие (произвольные внимание, память, мышление) формируются в процессе культурного развития.

Интерииоризация: Внешние, социальные формы взаимодействия и орудия (как речь) постепенно переходят внутрь, становясь внутренними психическими функциями.

Зона ближайшего развития (ЗБР):

Определение: Расстояние между уровнем актуального развития (что ребенок может сам) и уровнем потенциального развития (что он может с помощью взрослого или более компетентного товарища).

Значение: Обучение, которое происходит в ЗБР, наиболее эффективно, так как оно "тянет" развитие за собой, а не отстает от него.

Ведущая деятельность:

Определение: Такая деятельность, которая в определенный возрастной период оказывает наибольшее влияние на развитие психических процессов и личностных качеств ребенка.

Примеры:

Младенчество: Эмоциональное общение со взрослым.

Раннее детство (1-3 года): Предметно-манипулятивная деятельность.

Дошкольный возраст: Сюжетно-ролевая игра.

Младший школьный возраст: Учебная деятельность.

Роль: Смена ведущей деятельности (например, переход от игры к учебе) приводит к кризисам развития, но и открывает новые возможности для психического роста.

8. Когнитивная теория Ж. Пиаже: стадии интеллектуального развития, схемы, ассимиляция, аккомодация.

Когнитивная теория Жана Пиаже описывает, как дети строят модель мира через 4 стадии (сенсомоторная, дооперационная, конкретных операций, формальных операций), используя схемы — базовые единицы знаний, которые постоянно адаптируются к новому опыту через ассимиляцию (включение нового в старые схемы) и аккомодацию (изменение старых схем под новое).

Стадии когнитивного развития

- 1. Сенсомоторная стадия (0-2 года):** Младенцы познают мир через чувства и действия, развивают постоянство объекта.
- 2. Дооперациональная стадия (2-7 лет):** Развивается символическое мышление (язык, игра), но мышление эгоцентрично и нелогично (например, не понимают сохранение количества).
- 3. Стадия конкретных операций (7-11 лет):** Дети начинают мыслить логически о конкретных событиях, понимают сохранение, децентрацию (например, объем воды остается прежним, даже если перелита в другой стакан).
- 4. Стадия формальных операций (с 11 лет):** Развивается абстрактное, гипотетико-дедуктивное мышление, способность рассуждать о гипотетических ситуациях.

9. Младенчество (0-1 год): новорожденность, младенческая стадия, кризис 1 года, особенности, ведущая деятельность (эмоциональное общение).

Младенчество (0-1 год) — это период от рождения до года, где главная задача — формирование непосредственно-эмоционального общения со взрослым, ощущение безопасности, ведущая деятельность — эмоциональный контакт, что приводит к появлению потребности в общении и первому "Я". Начальный этап (новорожденность) — физическое отделение от матери, но сохранение тесной связи; далее — активный поиск взрослого, формирование привязанности. Кризис 1 года связан с появлением ходьбы, речи, формированием самостоятельности и переходом к деятельности с предметами.

Особенности младенчества (0-1 год): Новорожденность: Переход от внутриутробной жизни, зависимость от взрослого, доминирование врожденных рефлексов, основная потребность — защищенность.

Младенческая стадия: Ведущая деятельность: Непосредственно-эмоциональное общение (улыбка, гуление, лепет, взгляд). Ведущая потребность: Общение со взрослым, чувство защищенности, принадлежности. Новообразования: Осознание себя частью "мы" со взрослым, развитие первичной психической общности, первые попытки речи, овладение ходьбой.

Кризис 1 года: Причины: Возникновение самостоятельного передвижения (ходьба), появление первых слов. Проявления: Стремление к независимости, протест против опеки, формирование "Я-концепции", выделение себя из мира взрослых, переход к предметно-манипулятивной деятельности.

Ключевые моменты: «Ребенок — взрослый»: Доминирующая система отношений в младенчестве. Переход: От эмоционального общения к предметно-манипулятивной деятельности.

10. Раннее детство (1-3 года): кризис 3 лет, предметная деятельность, "Я-концепция".

Раннее детство (1-3 года) — период становления предметной деятельности (манипуляций с предметами, освоения их функций) и зарождения "Я-концепции", ведущей к кризису 3 лет (сепарация, «Я сам», негативизм, упрямство), когда ребенок отделяет себя от взрослого, осознает свои желания и границы, переходя от эмоционального общения к сотрудничеству со взрослым в мире предметов, что является основой для развития личности.

Кризис 3 лет (кризис «Я сам»). Суть: Переломный момент, когда ребенок перестает быть просто частью мира взрослого и осознает себя как отдельную личность со своими желаниями.

Проявления: Негативизм: Отрицание просьб взрослого. Упрямство: Настаивание на своем, даже если это вредно. Своеволие: Желание делать все самому («Я сам!»).

Протест: Аффективные реакции, истерики.

Значение: Переход к новой социальной ситуации развития, где взрослый становится не просто «Мы», а «Ты» и «Я».

Ведущая деятельность: Манипулирование предметами.

Особенности: Ребенок исследует функции предметов (постучать, бросить, положить).

Взрослый выступает как помощник и средство для общения с предметами.

Развиваются новые психические процессы: произвольность, внимание, память.

11. Дошкольный возраст (3-7 лет): кризис 7 лет, сюжетно-ролевая игра, воображение, произвольность.

Дошкольный возраст (3-7 лет) — период бурного развития воображения, произвольности и формирования личности через сюжетно-ролевую игру, которая становится ведущей деятельностью, подготавливая ребенка к школе, а кризис 7 лет знаменует переход к учебной деятельности, когда игра замещается школьными требованиями и формируется «хочу», «могу», «надо». В игре ребенок учится управлять собой (произвольность), воплощать роли, развивает творчество и социальные навыки, а на пороге школы внутренний мир ребенка становится сложнее, требуя саморегуляции.

Ключевые аспекты дошкольного возраста. Сюжетно-ролевая игра:

Ведущая деятельность: Развивает все психические функции (мышление, память, речь, воображение). Суть: Ребенок берет на себя роль взрослого (врач, мама, продавец) и разыгрывает ситуации, осваивая социальные нормы и отношения. Развитие: От простых игр (до 3-4 лет) к сложным, с правилами и распределением ролей (4-6 лет).

Воображение: Позволяет ребенку мысленно замещать реальные предметы, создавать новые ситуации и миры, что критически важно для игры и творчества.

Мышление: Переход от наглядно-действенного к наглядно-образному, а затем к элементам словесно-логического.

Произвольность: Суть: Способность действовать в соответствии с внутренними правилами, а не только под внешним давлением.

Развитие: Появляются первые формы произвольного поведения (выполнение просьбы, соблюдение простых правил, ожидание своей очереди).

Кризис 7 лет (Пограничное состояние):

Проявления: Ребенок впервые осознает себя как «я сам», требует признания своей самостоятельности, может проявляться «маскарадность» (примерка ролей), капризы, упрямство.

Значение: Символический конец доминирования игры и переход к учебной деятельности.

Результат: Формирование «Я-концепции» и внутренней позиции школьника: «хочу», «могу», «надо», "не хочу, но надо".

12. Младший школьный возраст (7-11 лет): кризис 11 лет, учебная деятельность, произвольность, самооценка, мотивы.

Младший школьный возраст (7-11 лет) — период становления учебной деятельности как ведущей, развития произвольности (умение управлять собой) и самооценки, формирования мотивов учения (от внешних к внутренним, познавательным) и перехода к словесно-логическому мышлению, завершающийся кризисом 11 лет – переходом к подростковому возрасту, когда формируется внутренняя позиция школьника и происходит переоценка ценностей.

Основные характеристики:

Ведущая деятельность: Учебная (усвоение знаний), а не игровая, как в дошкольном возрасте.

Кризис 11 лет (подростничество): Переход к подростковому возрасту, связанный с переоценкой значимости учителя, сменой интересов, ростом самостоятельности и самосознания.

Произвольность: Развитие способности к саморегуляции, подчинению правилам, управлению вниманием и поведением.

Самооценка: Формируется под влиянием успехов и неудач в учебе, развивается рефлексия (осознание себя).

Мотивы: От внешних (похвала, наказание, отметка) к более внутренним (интерес к знаниям, стремление быть компетентным).

Мышление: Переход от наглядно-образного к словесно-логическому, развитие абстрактных понятий.

Ключевые новообразования: Внутренняя позиция школьника. Умение учиться (навыки самоконтроля, планирования). Развитие произвольности и внутреннего плана действия. Этот период критичен для формирования основ дальнейшего обучения и личности в целом, включая формирование «Я-концепции» ребенка.

13. Подростковый возраст (11-15 лет): «кризис взросления», ведущая деятельность (интимно-личностное общение), формирование самосознания, «подростковый бунт».

Подростковый возраст (или пубертатный период) — это ключевой этап в жизни человека, переходный период между детством и взрослостью. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), он обычно длится с 10 до 19 лет. Этот период характеризуется интенсивными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Основные характеристики и изменения. Физиологическое развитие: Происходит бурный физический рост, завершается формирование репродуктивной системы, появляются первичные и вторичные половые признаки, а также происходят значительные гормональные изменения.

Психологические особенности: Развитие самосознания: Подросток активно ищет свое "Я", пытается понять себя и свои возможности, формирует новую Я-концепцию.

Стремление к независимости: Одной из ключевых черт является желание самоутвердиться и получить самостоятельность, что часто приводит к "реакции эмансипации" и проверке границ дозволенного.

Эмоциональная неустойчивость: Характерны резкие перепады настроения, повышенная возбудимость, импульсивность, раздражительность и чувствительность.

Развитие мышления: Формируется абстрактное и теоретическое мышление, сложные формы аналитико-синтетической деятельности.

Социальные изменения: Общение со сверстниками: Огромное значение приобретает группа сверстников и чувство принадлежности к "подростковой" общности, их ценности часто становятся основой для собственных нравственных оценок. Конфликты с взрослыми: Детская доверчивость и открытость сменяются скрытностью, категоричностью суждений и частыми спорами с родителями и учителями, которых подросток может стесняться

14. Юность (15-18/20 лет): профессиональное самоопределение, формирование мировоззрения, «Я-концепция», дружба.

Юность — это важный этап перехода от подросткового возраста к взрослости, характеризующийся самоопределением, формированием мировоззрения и активным поиском своего места в жизни. Возрастные рамки: Обычно выделяют раннюю юность (примерно 15–17 лет) и позднюю юность (18–21 год и старше, иногда до 25 лет, в зависимости от классификации).

Психологическое развитие: Происходит становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Молодой человек открывает свой внутренний мир, что может сопровождаться чувством уникальности и иногда одиночества.

Самоопределение: Ключевыми задачами периода являются профессиональное самоопределение (выбор будущей профессии) и жизненное самоопределение (осознание жизненных целей, готовность принимать ответственные решения).

Физическое развитие: К началу юношеского возраста физическое развитие и половое созревание в основном завершаются.

Социальные связи: Потребность в общении остается высокой, но становится более избирательной. Появляется необходимость в глубоких эмоциональных связях и первой серьезной любви.

Юность отличается от подросткового возраста тем, что акцент смещается с бурных эмоциональных реакций и поиска независимости на более стабильное формирование личности, готовность к самостоятельной жизни и принятию ответственности.

15. Зрелость (взрослость): кризисы среднего возраста, профессиональная реализация, семья.

Зрелость (взрослость) — самый продолжительный период в жизни человека, охватывающий возраст примерно от 21 года до 60+ лет и делящийся на несколько этапов (ранняя, средняя и поздняя взрослость). Этот период характеризуется стабильностью, расцветом личностных качеств, активной профессиональной реализацией и созданием семьи.

Профессиональная реализация

На протяжении зрелости профессиональная деятельность занимает центральное место. Карьерный рост и мастерство: Человек достигает пика своих профессиональных навыков, часто занимает руководящие должности или становится наставником, передавая опыт младшим поколениям. Самореализация: Работа становится важным источником самореализации, финансовой независимости и социального статуса.

Семья играет фундаментальную роль в период зрелости, обеспечивая эмоциональную поддержку и стабильность.

Создание и развитие семьи: Это время создания собственного домашнего очага, воспитания детей и формирования глубоких, равноправных отношений с партнером.

Поддержка поколений: Взрослые часто выступают связующим звеном между старшим (родители) и младшим (дети/внуки) поколениями, заботясь о тех и других.

Несмотря на внешнюю стабильность, зрелость сопровождается несколькими нормативными кризисами, в том числе самым известным — кризисом среднего возраста (обычно 40–60 лет).

Суть кризиса: Это период глубокого самоанализа и переоценки жизненных целей, ценностей и достижений. Человек задумывается о своей смертности, смысле жизни и удовлетворенности тем, что уже сделано.

Проявления: Могут возникать чувства тревоги, неудовлетворенности жизнью, сильное желание значительных перемен (смена работы, развод, новое хобби).

Кризис 30 лет: Также часто выделяют более ранний кризис 30 лет, связанный с переоценкой юношеских идеалов и столкновением с реалиями взрослой жизни.

16. Старость: геронтопсихология, адаптация к старению, особенности когнитивной и эмоциональной сфер.

Старость — это завершающий этап онтогенеза (развития человека), который начинается примерно с 60–75 лет и характеризуется необратимыми биологическими, психологическими и социальными изменениями.

Изучением психических изменений в этом возрасте занимается геронтопсихология.

Геронтопсихология — это раздел возрастной психологии, который изучает особенности психики и поведения людей пожилого и старческого возраста.

Основные задачи геронтопсихологии включают:

Изучение закономерностей психического развития в старости.

Исследование влияния старения на когнитивные функции (память, мышление, внимание).

Разработку методов психологической помощи и адаптации пожилых людей к возрастным изменениям и новым условиям жизни.

Ключевые адаптационные задачи: Принятие физических ограничений: Адаптация к ухудшению здоровья, снижению физической активности и хроническим заболеваниям.

Изменение социального статуса: Адаптация к выходу на пенсию (потере основной социальной роли) и сужению круга общения (смерть друзей или супругов). Переоценка ценностей: Смещение фокуса с активной внешней деятельности на внутренний мир, передачу опыта, общение с семьей и заботу о себе. Сохранение автономии: Стремление сохранить самостоятельность в повседневной жизни как можно дольше.

Несмотря на неизбежные изменения, старость не обязательно означает тотальный упадок всех функций.

Когнитивная сфера: Замедление обработки информации: Увеличивается время реакции, становится сложнее выполнять задачи, требующие быстрого переключения внимания.

Ухудшение памяти: Чаще всего страдает кратковременная (оперативная) память.

Долговременная память, особенно на события прошлого, может оставаться удивительно четкой. Сохранение интеллекта: Хотя "текущий" интеллект (способность решать новые, абстрактные задачи) может снижаться, "кристаллизованный" интеллект (накопленные знания, словарный запас, мудрость) остается на высоком уровне или даже растет.

Пластичность мозга: Современные исследования показывают, что мозг сохраняет значительную пластичность; умственная активность (чтение, изучение языков, решение кроссвордов) помогает поддерживать когнитивные функции.

Эмоциональная сфера: Эмоциональная регуляция: Пожилые люди часто лучше молодых справляются с регуляцией своих эмоций, демонстрируя большую эмоциональную стабильность. Позитивный эффект старения: С возрастом люди склонны больше фокусироваться на позитивной информации и воспоминаниях, что способствует лучшему субъективному благополучию. Риск депрессии: Однако социальная изоляция, потеря близких и проблемы со здоровьем повышают риск развития депрессии и

тревожности. Мудрость и эмпатия: Увеличивается уровень эмпатии, понимания жизненных ситуаций и философского отношения к жизни и смерти.

17. Возрастные кризисы и их значение для развития.

Возрастные кризисы — это нормальные, неизбежные и критически важные переходные периоды в жизни человека. Это не просто "проблемы", а движущие силы развития, моменты, когда старые способы поведения и мышления перестают работать, и возникает необходимость в качественном скачке на новый уровень зрелости.

Суть и значение возрастных кризисов. Возрастной кризис — это краткосрочный, но интенсивный этап перестройки всей психической жизни и отношений человека. Он возникает на стыке стабильных периодов развития и выполняет следующие функции:

Двигатель развития: Кризис запускает процесс формирования новых психологических структур, навыков и личностных качеств.

Пересмотр отношений: В период кризиса меняется система отношений с окружающими и с самим собой.

Новообразования: Результатом успешного разрешения кризиса становится появление ключевых новообразований — новых способностей, черт характера или социальных ролей, которые определяют следующий, стабильный этап жизни.

18. Развитие познавательных процессов (мышление, память, внимание) в разные периоды.

Развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление) происходит на протяжении всей жизни человека, но имеет свою специфику в каждом возрастном периоде. Их развитие идет от произвольности к произвольности и от конкретных форм к абстрактным.

Детство (Младенчество, Раннее детство, Дошкольный и Младший школьный возраст) Это период наиболее интенсивного развития всех когнитивных функций.

Внимание: Изначально внимание младенца произвольно и фокусируется на ярких, новых стимулах. К дошкольному и младшему школьному возрасту формируется произвольное внимание — ребенок учится целенаправленно сосредотачиваться на задаче, что критически важно для обучения. Объем внимания также постепенно увеличивается.

Память: Сначала доминирует моторная (двигательная) память, затем развивается образная память (ребенок запоминает впечатления, образы). В младшем школьном возрасте под влиянием обучения начинает активно формироваться словесно-логическая (смысловая) память, хотя произвольное запоминание еще преобладает.

Мышление: Развитие проходит три основные стадии:

Наглядно-действенное: Мышление через манипулирование предметами (до 1,5–2 лет).

Наглядно-образное: Мышление с опорой на представления и образы (3–7 лет).

Словесно-логическое (абстрактное): Формируется в младшем школьном возрасте и позволяет рассуждать без опоры на наглядность.

Подростковый возраст и Юность

Происходит качественный скачок в развитии абстрактного мышления и когнитивных стратегий.

Мышление: Достигается уровень формальных операций (по Пиаже), появляется способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям, абстрактному мышлению, анализу и синтезу. Молодые люди способны включать частные проблемы в общие контексты и критически мыслить.

Память и Внимание: Эти процессы становятся полностью произвольными, управляемыми и высокоэффективными. Развиваются индивидуальные стратегии запоминания и управления вниманием.

Зрелость (Взрослость)

Это период расцвета и пика когнитивных способностей, которые затем постепенно начинают меняться.

Пик: Большинство когнитивных функций достигают своего пика примерно к 20–25 годам.

Стабильность и изменения: Внимание, память и мышление остаются на высоком уровне вплоть до 40–50 лет. После 30–35 лет может наблюдаться незначительное замедление скорости обработки информации и реакции, но это компенсируется накопленными знаниями, опытом и мудростью («кристаллизованный» интеллект).

Старость

Характеризуется общим, но глубоко индивидуальным, снижением эффективности познавательных процессов.

Замедление: Снижается быстрота обработки новой информации и скорость реакции.

Память: Ухудшается кратковременная и оперативная память, но долговременная память на прошлые события может оставаться хорошей.

Компенсация: Активный образ жизни, умственная деятельность (чтение, изучение языков) и социальная вовлеченность помогают замедлить эти процессы и поддерживать когнитивные функции.

19. Формирование личности и самосознания (Я-концепция, самооценка).

Формирование личности и самосознания — это ключевой и непрерывный процесс, который начинается с рождения и продолжается на протяжении всей жизни. Ядром этого процесса является развитие Я-концепции и самооценки.

Личность — это устойчивая система социально значимых черт и характеристик человека, которые проявляются в его поведении, деятельности и отношениях. Она формируется под влиянием множества факторов:

Наследственность: Задатки темперамента и некоторые склонности.

Среда: Семья, культура, общество, школа, социальный круг.

Воспитание и собственная активность: Целенаправленное формирование качеств и самостоятельный выбор человека.

Ключевые этапы формирования личности тесно связаны с возрастными кризисами, где происходит смена ведущей деятельности (игра, учеба, труд) и освоение новых социальных ролей.

Самосознание — это осознание человеком самого себя: своих физических, интеллектуальных и личностных качеств, своего места в мире, своего прошлого и будущего. Оно проходит через несколько стадий:

Младенчество и раннее детство: Осознание своего тела, отделение себя от матери и внешнего мира (кризис 1 года, появление "Я сам").

Дошкольный возраст: Появление личного местоимения "Я", осознание себя как активного деятеля.

Подростковый возраст: Интенсивное формирование самосознания, поиск идентичности ("Кто я?", "Какой я?"). Это критический период для развития Я-концепции.

Юность и зрелость: Углубление самопонимания, формирование устойчивой системы ценностей и мировоззрения.

Я-концепция — это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознаваемая, переживаемая как неповторимая система представлений человека о самом себе. Она включает в себя: Реальное Я: Представление о том, какой я есть на самом деле. Идеальное Я: Представление о том, каким я хотел бы быть, мои цели и устремления. Зеркальное Я (или Социальное Я): Представление о том, каким меня видят другие (по мнению самого человека). Здоровая личность имеет реалистичную Я-концепцию с минимальным разрывом между реальным и идеальным Я.

Самооценка — это эмоционально окрашенная оценка человеком самого себя, своих качеств и способностей, которая является ядром Я-концепции. Она бывает:

Адекватная (реалистичная): Человек правильно оценивает свои сильные и слабые стороны. Способствует эффективной деятельности и здоровым отношениям.

Завышенная: Человек переоценивает свои возможности, не критичен к себе. Может приводить к конфликтам и разочарованиям.

Заниженная: Человек недооценивает себя, склонен к неуверенности, тревожности и пассивности.

Самооценка формируется под сильным влиянием обратной связи от значимых других (родителей, учителей, друзей) и успешности деятельности (достижения целей, преодоление трудностей).

Таким образом, личность и самосознание развиваются во взаимодействии с миром, а их ключевые компоненты — Я-концепция и самооценка — определяют то, как человек воспринимает себя, строит отношения и реализует свой потенциал.

20. Особенности общения и ведущие виды деятельности в онтогенезе.

Ведущая деятельность — это ключевое понятие в отечественной психологии развития, введенное А.Н. Леонтьевым и разработанное Д.Б. Элькониним. Это та деятельность, которая на определенном возрастном этапе оказывает наибольшее влияние на психическое развитие человека и приводит к формированию основных личностных новообразований. Общение при этом выступает как неотъемлемая часть и условие реализации ведущей деятельности.

Возраст (примерно)	Ведущий вид деятельности	Особенности общения и его роль
0–1 год	Непосредственно-эмоциональное общение	Общение со взрослым является основным источником развития, направлено на удовлетворение базовой потребности в безопасности и привязанности. Формируется привязанность и базовое доверие к миру.
1–3 года	Предметно-манипулятивная (предметно-орудийная) деятельность	Взрослый — это соучастник деятельности, который показывает, как пользоваться предметами и орудиями. Ребенок осваивает социальные способы использования вещей.
3–7 лет	Сюжетно-ролевая игра	Ребенок моделирует отношения между людьми, "примеряет" социальные роли (врач, учитель, родитель). Общение носит ситуативно-деловой характер в рамках игры.
7–11 лет	Учебная деятельность	На первый план выходит система «ребенок – учитель». Общение со сверстниками и взрослыми опосредуется требованиями школы и процессом усвоения знаний, формируются познавательные способности.
11–15 лет	Интимно-личностное общение со сверстниками	Общение выходит на первый план и становится ведущим типом деятельности. Оно строится на основе «кодекса товарищества», поиска близкого друга, служит для самопознания и подготовки к будущим взрослым отношениям.
15–18 лет	Учебно-профессиональная	Акцент смещается на подготовку к будущей профессии. Общение становится морально-личностным, интимным, направлено на

	деятельность (учение и труд)	глубокое самоопределение и поиск смысла жизни.
Ранняя и средняя взрослость	Трудовая (профессиональная) деятельность	Деятельность направлена на профессиональную реализацию, достижение мастерства, создание семьи и воспитание детей. Общение носит деловой и глубокий личностный характер, связано с заботой о других поколениях.
Поздняя взрослость (старость)	Структуризация и передача жизненного опыта	Деятельность связана с адаптацией к изменениям, появлением хобби, прародительством. Общение помогает поддерживать социальные связи, сохранять автономию и делиться накопленной мудростью.