

## ВЗГЛЯД ВЧЕРАШНЕГО ПОДРОСТКА НА ПРОБЛЕМУ «СОВРЕМЕННОСТЬ И «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ»

*Слишком много загадок узнатают на Земле человека.  
Ф. Достоевский*

Общеизвестно, что регуляция своего поведения маленьким ребенком носит ситуационный характер и определяется сиюминутными импульсивными желаниями и интересами, т.е. ребенок, по выражению психолога Л.И. Божевича, [1] является «рабом» конкретной ситуации. И только лишь на четвертом году жизни у него начинает формироваться важнейший компонент психики – волевая и целостная личностная регуляция.

Однако некоторая часть подростков так и остается «рабом ситуации», т.е. переходит в ранг «трудных подростков». Что же лежит в основе формирования таких личностей? Это, как подтверждают достаточно многочисленные жизненные примеры, одно или комплекс наложенных «трудных состояний».

Термин «трудное состояние» был впервые введен в научную практику Ф.Д.Горбовым [2]. Под ним понимались все психические явления, связанные в реакции здорового организма на возникновение чрезвычайно сложных условий.

Все «трудное состояние» в повседневной жизни можно подразделить на четыре группы:

- психические состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической мобилизацией организма (стресс, тревога, фрустрации и т.п.);

- психические состояния, формирующиеся под влиянием непривычных или неблагоприятных факторов внешней среды (утомление, монотония, депрессия, одиночество и т.п.);

- предневротическое состояние, проявляющееся в виде навязчивых страхов (фобий), способствующих развитию навязчивых мыслей и действий;

- тупиковое состояние, связанное с кризисом личностной мотивации.

Известно, что главной функцией психики является уравнивание деятельности организма с постоянно изменяющимися условиями внешней среды. Любой избыток эмоционального напряжения, а в подростковом возрасте он присутствует практически всегда, при невозможности естественной разрядки вызывает формирование явления «застойного возбуждения» (стрессы, доминантные состояния, фрустрации, тревога и т.д.).

Стресс – это особое состояние приспособления человека к новым условиям существования. Следует разделять психические и системные стрессы. Загрузка учебной работой, подмена общения компьютером и телевизором, повышенная требовательность и ответственность за свои действия в школе и дома, негативные факторы экологической среды (шумы, запахи, вибрации, загазованность), личностные противоречия с друзьями, неблагоприятная семейная атмосфера – вот основные стрессовые факторы.

Не меньшее значение имеют в жизни подростков и доминантные состояния, являющиеся фактически разновидностью стрессов, в которых напряженность безотчетно или сознательно смещается в сферу внимания. Наиболее часто проявляются состояния ожидания – контрольная работа, экзамен, неприятная встреча со взрослыми и т.п., приводящие к повышенной тревожности и неуверенности в себе. В результате сильного волнения наступает усталость еще задолго до события, даже если это празднование дня рождения.

Фрустрация (обман, тщетное ожидание), после стресса, наиболее распространенный вид «трудного состояния», в котором может оказаться не только подросток, но и взрослый человек. В повседневной жизни фрустрационные ситуации связаны с широким диа-

пазоном потребностей, и их можно разделить на две группы – биологические и социальные, для которых характерны следующие признаки отрицательных переживаний: отчаяние, тревога, раздражение, разочарование и «чувство лишения».

Как показывает жизнь, распространение фрустрации связано с ростом культурного и экономического уровня общества, который приводит к росту потребностей у подростков, а полностью их удовлетворить родителям не всегда и зачастую бывает невозможным.

Возникновение фрустрации и ее выраженность, наряду с объективными обстоятельствами, зависит от особенностей личности подростка, от его «способности терпеть». Отсюда все многообразие внутриспсихических конфликтов позволяет свести их к четырем типам: «нежелаемое-нежелаемое»; «желаемое-желаемое»; «желаемое-нежелаемое»; «двойной конфликт с тенденциями – влечения и избегания».

Наиболее характерен и опасен для подростка двойной конфликт, так как он требует выбора одной из линий поведения: желаемый путь к нежелаемому результату или нежелаемый путь к желаемому результату.

Тревога – состояние, которое хорошо знакомо каждому человеку. Обычно тревога характеризуется как чувство неопределенного беспокойства или ощущение неопределенной угрозы, характер и время которой не только неизвестны, но даже не поддаются и прогнозу.

Для подростков тревога обычно проявляется во внутренних переживаниях, вызванных возможными и вероятными неприятностями или задержкой желаемого и приятного. При этом уровень тревожности в большей степени определяется личностными свойствами характера, чем реальной ситуацией.

Ф.Б.Березин [3] определил семейство «тревожного ряда»: ощущение внутренней напряженности; нарастание тревоги; собственно тревога; страх; ощущение безысходности; дезорганизация поведения.

Собственно тревога обычно связана с недостатком информации или информацией, находящейся в противоречии с представлением подростка о его собственной личности («со мной не может быть такого», «это не для меня» и т.п.). А психологическая неприемлемость такой ситуации приводит к формированию страха (толпы, поездки в автобусе или троллейбусе, одиночества и т.п.). А уже ощущение безысходности вызывает повышенную активность, панические поиски помощи и полную дезорганизацию поведения.

Не менее важно и понимание тревожных состояний противоположных стрессу – монотония и одиночество.

Монотония характеризуется сниженным уровнем жизнедеятельности, в результате воздействия однообразия, т.е. снижения внешней стимуляции. При этом монотония учебного (рабочего) процесса и жизненных условий проявляется весьма различно как по глубине отрицательных воздействий (количественно), так и по длительности их влияния (качественно). Проявлением рабочей монотонии является ослабление воли, притупление остроты внимания, снижение сообразительности и понимания, затруднения в решении даже простых логических задач, сонливость, потеря интереса к учебе и активной жизненной позиции. При этом развивается неприятное эмоциональное переживание. В некоторых случаях монотония может вызывать более стойкие состояния скуки и апатии [4].

Что касается состояния одиночества, то оно вызывается недостатком внешней стимуляции. Следует отметить, что это состояние настолько экстремальное и стрессовое, насколько подросток сам воспринимает его как таковое [5, 6].

Вместе с тем чувство одиночества полезно и необходимо как средство восстановления самой самости и самосовершенствования. Формирующейся личности просто необходимо периодически оставаться наедине с собой, со своими мыслями и чувствами, со своими сомнениями и тревогами, находить лишь в самом себе и слушателя, и собесед-

ника, и советчика, и утешителя. Однако одиночество может быть и даже стать стилем жизни, о чем свидетельствует распространенное ранее отшельничество, а сегодня – бродяжничество.

По своим внешним проявлениям с состоянием монотонии схожа скука, являющаяся результатом монотонной жизни, но она имеет более сложную природу, ибо проявляется там, где теряется смысл в учебе, работе и даже в жизни.

В настоящее время значительная часть не только молодежи, но и старшего поколения не представляют истоков многих традиций, которые во многом формируют жизненные установки и определяют поведение в повседневной жизни. А ведь без ощущения связи с прошлым теряется ощущение глубины и наполненности существования, размываются жизненные цели, что приводит к постепенной утрате осмысленности жизни. Тягостное состояние безделья и бессмысленного отдыха, ощущение своего одиночества, загнанности в узкие рамки общества потребления приводят подростка к сдвигу его жизненных установок. А это и есть основная причина поиска эрзаца, заменителей подлинных человеческих ценностей и увлечений.

Именно с бессмысленным досугом связан рост молодежного алкоголизма, юношеской преступности и сексуальных извращений. При этом преступления чаще всего немотивированные в жесткой форме, а жертвами насилий и убийств становятся обычно совершенно случайные люди.

В некоторых случаях скука приводит подростка к состоянию – «болезненной праздности». Если он лишен ежедневных полноценных трудовых нагрузок и забот о близких (братьев, сестер, родителей), то у него формируется отвыкание от систематической трудовой деятельности и нормальных социальных контактов, от общения с внешним миром и замена его на виртуальный. А это закрепляет умственную неактивность и формирует в сознании право на «пофигизм», «ничегонеделание», «отдохнуть по-настоящему и т.п.».

Все это позволяет отметить, что личность подростка – это не столько телесно-физическая, сколько психическая реальность. И поэтому ведущей стороной личности подростка является духовная сфера, т.е. система социальных морально-этических ценностей. И от того, как он способен осознать и перестраивать не только внешний, но и собственный внутренний мир, зависит и способность сделать правильный выбор из желаемого и должного, интересного и опасного, скучного и полезного и т.д.

Бесспорно, многогранность проявлений личности не так уж редко оказывается предпосылкой для порождения нескольких мотивов поведения, равных по значимости, но зачастую взаимоисключающих друг друга.

Такая же внутренняя борьба может возникать и вследствие особенностей характера, но никакая «трудная ситуация» не способна в обязательном порядке «родить трудного подростка», у которого не заложена способность правильной ориентации, т.е. отделения главного от второстепенного, и осознания простого факта, что жизнь не прогулка или игра, и требует прежде всего мужества и, как минимум, мужественного отношения к себе. Понимание этого тезиса и является ключом к решению проблемы «трудных подростков».

#### Список цитированных источников

1. Божевич, Л.И. Общение с собой / Л.И. Божевич, Л.П. Гримак. – М., Политиздат, 1991.
2. Донченко, Е.А. Личность: конфликт, гармония / Е.А. Донченко, Г.М. Титаренко. – К., Политиздат, 1989.
3. Копейна, М.С. Самоорганизация в становлении индивидуальности / М.С. Копейна, Ф.Б. Берзин // Наука и мир. – Пермь, 1988.
4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Мысль, 1988.
5. Ангел, Е. Мифы потрясенного сознания // Наука и мир. – М., 1979.
6. Кемпински, А. Психопатология неврозов // Наука и мир. – К., 1982.