

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст - сложное время как для самого индивидуума, так и для окружающих его людей. Выделяется три типа объяснений проблем переходного периода – психоаналитические; социально-психологические, теория Э. Эриксона Последний определяет кризис подросткового возраста как кризис идентичности, то есть поиск ответа на вопрос "кто я в различных жизненных и социальных ситуациях" и сведение всех этих ролей во внутренне непротиворечивый комплекс.

Выделяются две стадии подросткового кризиса – негативная и позитивная. Степень выраженности подросткового кризиса в последние годы уменьшилась. Его проявления могут быть различными. Подавляющее большинство проблем подросткового периода решается путем повышения самооценки. Неадекватные проявления требуют профессионального вмешательства.

Биологически подростковый возраст связывают с физиологическими изменениями в организме, которые определяются половым созреванием. Эти изменения обозначаются термином "пубертат" (от лат. *pubescere* - покрытый волосами) - совокупность биологических изменений, происходящих в организме подростка, которые влияют как на его восприятие другими людьми, так и на его самовосприятие, в особенности на образ собственного тела.

Биологически средний возраст начала пубертата: для девочек - от 10 до 13 лет (Европа и Северная Америка); для мальчиков - на два года позже. Заканчивается пубертат тогда, когда половой аппарат становится полностью готовым к функционированию.

Если обратиться к концепции социобиологии, то можно вспомнить, что аналогичный период есть уже у многих высших животных. У высших животных, где индивидуумы пространственно отделены друг от друга, возникают новые явления, обеспечивающие размножение. Прежде всего они должны территориально найти друг друга, для чего животные в течение созревания или даже незадолго до него охватываются возбуждением (бродят, птицы предпринимают полеты и т.д.). Другими словами, индивидуум должен выйти из состояния самоуспокоенности и начать активный поиск партнера. Применительно к человеку это означает, что он должен стать возбудимым, неудовлетворенным в своей замкнутости, и его Я должно раскрыться для встречи с ТЫ. Все исследователи сходятся на том, что подростковый возраст - сложное время как для самого индивидуума, так и для окружающих его людей. Многие вводят даже специальное понятие - "кризис подросткового возраста".

Выделяется три типа объяснений проблем переходного периода – психоаналитические; социально-психологические, теория Э. Эриксона.

Психоаналитический подход - более старый, появился в 30-е гг. с работами дочери З. Фрейда Анны Фрейд.

Сформулируем основную идею этого подхода. В период полового созревания пробуждаются силы инстинктивной природы, которые нарушают уже установившееся внутреннее психическое равновесие. Происходит своеобразный возврат к уже пройденной (по Фрейду) генитальной фазе - разрушение эмоциональных связей с родителями, поскольку поиски соответствующего объекта любви выходят теперь за пределы семьи. Иначе говоря, чтобы ребенок смог в будущем полюбить другого человека и создать со временем новую семью, в душе его должно освободиться место, занимаемое родителями.

Такой подход объясняет некоторые феномены, действительно свойственные подросткам:

- обожание знаменитостей (кинозвезд и т.д.) как превращенная любовь к родителям, свойственная ранним фазам развития ребенка;
- резкие перепады между крайностями в поведении как возврат к инфантильным проявлениям (неуравновешенность мыслей и чувств и т.д.).

Для социально-психологического подхода главными понятиями в анализе юности являются социализация и роль. У индивидуума появляется множество возможностей в плане как выбора, так и принятия новых социальных ролей. Ослабление влияния прежних авторитетов и открывающаяся

возможность экспериментирования в области социально-ролевого поведения часто приводит к возникновению у молодых людей сомнений и нерешительности. Другими словами, этот подход объясняет особенности юношеского развития процессом смены ролей.

Тогда путь юношеского развития - это путь социализации и освоения новых социальных ролей, нередко сопряженный с метаниями, неуверенностью, непоследовательностью, конфликтами и другими трудностями ролевого выбора. Если в детстве роли для ребенка определяют взрослые, то с наступлением юности возникает задача самостоятельного выбора и интерпретации ролевого поведения. При этом непременно возникают ролевые конфликты.

Пример: девушка чувствует себя обязанной провести вечер с матерью, у которой возникли какие-то проблемы, и в то же время она стремится на свидание с другом, к которому испытывает нежные чувства.

Итак, психоаналитический подход видит причину стресса и внутреннего напряжения, характерного для подросткового возраста, во внутренней эмоциональной нестабильности; социальная психология - в противоречивости тех воздействий, которые общество оказывает на молодого человека. Синтезом этих подходов является наиболее широко сейчас распространенная теория Э. Эриксона, согласно которому биологическое созревание и биологические побуждения взаимодействуют с социальными ролями, ожиданиями и требованиями на всем протяжении жизни человека. Это взаимодействие на каждой стадии развития приводит к возникновению кризиса как поворотной точки в процессе становления индивида, после которой возникает возможность дальнейшего интенсивного жизненного развития. Эриксон выделяет кризис подросткового возраста, определяя его как кризис идентичности, то есть формирование идентичности (ответа на вопрос "кто я в различных жизненных и социальных ситуациях" и сведения всех этих ролей во внутренне непротиворечивый комплекс) в противовес ролевой неопределенности детского личностного Я.

Чувство идентичности формируется у подростка постепенно. Его источником служат различные идентификации, уходящие корнями в детство. Ценностные и моральные стандарты детей, как уже говорилось, преимущественно отражают ценности и мораль их родителей; чувство собственной значимости у детей определяется в основном отношением к ним родителей (любят - не любят, принимают - не принимают и т.д.). В школе мир ребенка значительно расширяется, для него становятся все более важными ценности, разделяемые его сверстниками, и оценки, высказываемые учителями и другими взрослыми.

Подросток пытается выработать единую картину мировосприятия, в которой все эти ценности и оценки были бы синтезированы. Поиск идентичности значительно усложняется, если ценностные представления родителей, учителей и сверстников не согласуются между собой.

Стадии подросткового кризиса.

Как правило, выделяются две стадии подросткового кризиса – негативная и позитивная.

Негативная фаза – переход к новому типу отношений в условиях, когда сдвиги в развитии личности ребенка в начале подросткового периода опережают появление соответствующих им изменений в отношениях со взрослыми. То есть подросток путем разных форм неподчинения взрослому ломает прежние, детские отношения с ним и навязывает новый тип взрослых отношений, которым объективно принадлежит будущее (только при таких отношениях может развиваться социальная взрослость подростка).

Негативная фаза связывается с разрушением у подростка прежних и появлением новых интересов. Если это происходит по инициативе подростка, то возникают конфликтные отношения, которые способствуют нежелательной эмансипации подростка, создают у него смысловой барьер к воздействиям взрослого. Если же это происходит по инициативе взрослых, то может протекать

постепенно, без конфликтов. В этом случае взрослый начинает заранее перестраивать свое отношение к подростку и выяснять, где именно и как можно расширить его самостоятельность и права, а одновременно и повысить требования к нему, увеличить его ответственность.

Позитивная фаза - фаза культурных интересов. Из многообразия интересов постепенно, путем дифференциации, выбирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов (как правило, от романтических стремлений к реалистичному и практичному выбору одного наиболее устойчивого интереса, который и определит всю его дальнейшую жизнь).

Степень выраженности подросткового кризиса. Все явления, которые мы уже описали и еще опишем, могут быть выражены с разной степенью. Так, во времена Фрейда все это наблюдалось в сильной степени. В то же время исследования 1975 года (США) показывают, что, хотя все подростки испытывают некоторое напряжение вследствие специфичных для этого возраста психологических трудностей, кризис наблюдался в исключительных случаях. Большинство подростков успешно решают все перечисленные задачи развития. Только у 20 процентов подростков наблюдается "беспорядочное взросление", соответствующее истинному подростковому кризису: эмоциональный стресс, аффективные реакции, крах Я, семейные и социальные конфликты.

Другими словами, за последние 15 лет идея юношеского кризиса как характерного для нормально протекающего отрочества не нашла ни эмпирического, ни клинического подтверждения. Взрослые вправе ожидать вполне социально адаптированных проявлений у детей подросткового возраста, в то же время нужно относиться с пониманием к отдельным проявлениям подросткового кризиса, если они не переходят социально приемлемых рамок. В противном случае бесполезно ждать, что "все образуется" само собой. Требуется такая же психологическая помощь, как и со взрослыми (в то же время практика психиатрических клиник показывает, что диагноз "ситуационные и временные нарушения" ставится 40% подростков и лишь 5% взрослых; то есть даже психиатры ждут, что все образуется само собой, просто с возрастом).

Отдельные проявления подросткового кризиса. Негативизм проявляется как негативная установка по отношению ко всему окружающему, в том числе к предметам недавнего интереса. Иногда проявляется более мягко, иногда - в форме разрушительной активности. Субъективные переживания - угнетенное состояние, тоска, подавленность – могут, к сожалению, скрываться и проявляться только в интимной жизни - дневниках, с близкими друзьями и т.д. Видна некоторая аналогия с первым, детским негативизмом 3 лет.

Интеллектуализация как средство психологической защиты состоит в погружении в абстрактные, философские вопросы и восприятие их как предметов непосредственного интереса часто отражают личное, глубоко затаенное чувство беспокойства). Надо отметить, что непродуктивность воображения в сочетании со сверхценными идеями - возможный признак вялотекущей шизофрении. Пример – подросток говорит, что занимается планированием городов, но вычерчивает только сотни примитивных схем, а о реальном планировании городов ничего не читает и не хочет. Еще пример - влечение к таинственным идеям (парапсихологии и т.д.) Настораживающим признаком должно стать и неумение подростка связно и последовательно изложить свои идеи; если он в то же время не воспринимает никакой критики в свой адрес.

С другой стороны, интеллектуализация несет в себе и безусловно положительный момент - подросток научается абстрактно мыслить, формулировать и проверять гипотезы и т.д.

Склонность к анализу, в том числе к безжалостному анализу окружающих - родителей, учителей и т.д.) и самоанализу в сочетании с крайней эгоцентричностью – еще одно проявление подросткового кризиса. Юноша, который без конца щупает свои мускулы, или девушка, которая часами красится и т.д., как правило, искренне воображают, что произведут не просто значимое, а неизгладимое впечатление на других.

Это подчас становится истинной трагедией подросткового возраста, поскольку, когда молодые люди собираются вместе, внимание каждого из них гораздо больше сосредоточено на самом себе, чем на тех, кто рядом.

Юношеская депрессия (рисунок) бывает двух видов:

- безразличие и чувство пустоты; ощущение, что детство уже кончилось, а взрослым он себя еще не чувствует. Возникает некоторый вакуум, который воспринимается как скорбь по утраченному человеку - части самого себя. Непродолжительна, легко лечится.

- результат полосы жизненных поражений (старался решить поставленные проблемы, но безуспешно: либо окружающие не понимают его, либо он ощутил ограничение своих потенциальных возможностей). В то же время адаптивные механизмы взрослого человека еще отсутствуют. Прогноз тяжелый. Так, значительное число самоубийств в юности происходит не после длительного поиска альтернативных решений сложной проблемы, а вследствие мгновенного порыва. Часто последней каплей становится потеря ощущения значимости связи с родителями или с другом.

Опробование различных социальных ролей проявляется в различных сферах. Это, например, пубертатная эротика как школа любви без связанных с ответственностью последствий в будущем. Подросток еще не понимает соотношения между любовью, сексуальностью и ответственностью за последствия половой любви – и это нормально. В нем, особенно в мальчике, сочетается повышенное сексуальное напряжение со стремлением к идеалу (пример - "Натали" И.А. Бунина). Однако необходимая для взросления игра, к несчастью, может слишком рано потерять свой игровой характер - и тогда происходят половые болезни, ранние беременности, самоубийства из-за несчастной любви и т.д.

Это также поиски в выборе профессии. Выбор профессии и подготовка к ней, с точки зрения психологии, должны вначале тоже носить игровой характер. Юноши бросаются в ту или иную профессиональную деятельность, не зная ни ее характера, ни ее пригодности, работают в ней с субъективной серьезностью, потом бросают ее и пробуют другую и т.д.

К сожалению, в связи с резким ускорением научно-технического прогресса карьерно-ориентированные люди не могут позволить себе такой роскоши, что может приводить к серьезным личностным кризисам в среднем возрасте. Поэтому нужно предоставлять возможно большую свободу различным пробным проигрываниям социальных ролей (школьное самоуправление, различные организации подростков околополитического характера и т.д.). Нужно максимально считаться с субъективной серьезностью таких игр для подростков; в то же время нужно гарантировать, что эти "игры" осуществляются на безвредном материале, то есть грамотно определять границы.

Соединить все эти противоречивые требования крайне трудно, но жизненно необходимо.

Проблемы восприятия своего физического образа. Как известно, для мужчин биологически оправдано активное поведение и, соответственно, для них важна активная функция тела. Если активная деятельность мужчины успешна, у него развивается позитивное самоощущение. Для женщины - все наоборот.

Поэтому позитивное самовосприятие складывается у юношей в той мере, в какой их тело выражает индивидуальную эффективность; в то же время женщина своей физической внешностью должна символизировать стремление к подчинению и безопасности, душевность и тепло. Таковы социальные ожидания.

Низкая оценка своего физического Я может стать причиной нарушений в поведении (по механизму гиперкомпенсации), плохой успеваемости в школе и т.д.

Примеры: мальчик постоянно демонстративно нарушает дисциплину, старается привлечь к себе внимание, характеризуется как трудный и т.д. При высоком IQ учится ниже своих возможностей. Анализ показал, что он испытывает сильнейшее чувство внутренней тревоги, собственной неадекватности и отверженности из-за своего недостаточного физического развития. Что сделали - курс психотерапии и лечение гормональными препаратами.

Эти явления, как правило, имеют место только у мальчиков. Дело, в частности, в том, что, как показано в последнее время, для девочек колоссальную роль, отчасти на подсознательном уровне, играет наступление менструаций, которое делает ее полноценной женщиной в собственном восприятии.

Иначе говоря, оценка индивидуумом своей физической зрелости может существенно влиять на характер его личностной и социальной адаптации (то есть и он себя, и другие, в том числе взрослые, его оценивают неадекватно, если его физическое развитие замедлено). Дело в том, что к физически маленьким социум относится как к психически и социально маленьким, что, в свою очередь, замедляет их развитие.

С другой стороны, у акселератов формируется тип личности, более благоприятный с точки зрения важнейших социальных переменных: мужчины более успешны в профессиональной сфере, больше принимают на себя социальную ответственность; у рано развивающихся девушек формируется более благоприятная Я-концепция, и они являются менее зависимыми. Тем не менее, для девушек все это выражено менее отчетливо.

Однако у подростков-акселератов часто возникают психологические затруднения, связанные с тем, что окружающие, ориентируясь на их внешность, ожидают от них непосильно многого. Кроме того, скороспелые подростки, благодаря своей солидной внешности, часто попадают в ситуации, требующие подлинной зрелости и большего жизненного опыта. Неверные решения, принимаемые ими в этот период, часто имеют необратимые последствия. Эта проблема очень сложна для педагогов.

Различные проявления кризиса идентичности.

Проблема нашего времени - практически неисчерпаемый набор возможных идентификаций.. Любой культурно заданный стандарт в принципе доступен каждому. Поэтому нередко случается, что молодой человек, достигший возраста, в котором выбор идентичности становится необходимым, реально оказывается к этому неспособен.

Пример: хочу только играть на гитаре; в то же время понимаю, что это не решит проблему зарабатывания денег, социального статуса и, шире, самореализации.

Еще пример: влюбился; она - красавица (или я ее таковой считаю); выясняется, что у нее отнюдь не возвышенно-чистая душа. Сведение этих понятий в душе может стать предметом горчайших переживаний (пока не выработается способность видеть подлинную ценность человека).

В таких ситуациях индивидуум часто прибегает к "психосоциальному мораторию" - продлению переходного периода от юности к зрелости: Он пассивно ожидает момента, когда ему представится возможность найти себя, или "берет социальный тайм-аут" (уходит в коммуны, религиозные группы и т.д. как временное пристанище для молодых людей, ищущих свой образ жизни). Возможен также вариант, когда он вовсе минует кризис идентичности, безоговорочно принимая ценности своей семьи и их социально-ролевые ожидания.

В ряде случаев прочное ощущение самоидентичности так и не достигается. Тогда развивается тенденция ухода от близких взаимоотношений, их формализации и стереотипизации. Размываются способности к продуктивной работе: либо человек ни на чем не может сосредоточиться, либо с головой уходит в одну деятельность, пренебрегая всеми остальными). Может также возникнуть

негативная идентичность (презрительное и враждебное отношение к той роли, которая считается нормальной в семье и ближайшем окружении), приводящая к различным социальным протестам.

Эти явления могут быть преодолены относительно легко, а могут стать причиной правонарушений, неврозов и психозов - в зависимости от предшествующего опыта подростка. Нужно, чтобы у ребенка в детстве было достаточно впечатлений собственной успешности, положительных реакций на него; должно быть также в детстве сформировано убеждение, что его ждет вполне доступное для него положительное будущее. Тогда в подростковом возрасте эти убеждения дадут только временную просадку, но не исчезнут навсегда.

Взаимоотношения с родителями. Возможны разные варианты с разными последствиями.

Дети, выросшие в семье с жестокими родителями, редко относятся с доверием к людям, с трудом поддерживают устойчивые эмоциональные отношения с другими, хотя испытывают необычайно сильную потребность в любви.

Авторитарные родители считают главной добродетелью ребенка беспрекословное послушание. Дети из таких семей редко полагаются на свои силы, менее уверены в себе, хуже справляются с проблемами, в том числе интеллектуальными, считают, что родители их не любят, не одобряют родительских требований.

Существует вариант эгалитарных родителей, которые допускают в своих детях фамильярность, вседозволенность. Такие родители провозглашают как главные ценности индивидуализм, умение понять себя, максимальное использование собственного потенциала, равноправие в семейных отношениях. За этим, к сожалению, прячется нежелание нести необходимую родительскую ответственность. Здесь чаще всего встречается наркомания и другие социально недопустимые формы поведения.

Таким образом, как бы порой дети ни бунтовали, они вовсе не ходят видеть в родителях ровню. Им необходимо, чтобы родители были понимающими, доброжелательными - но родителями, моделями взрослого поведения. Такие родители называются авторитетными. Они не ущемляют прав детей, но требуют от них выполнения обязанностей. Они исповедуют самостоятельность в рамках демократического порядка. Запрещая что-то, не колеблются, но объясняют причину запрещения. Постоянно, в определенной степени, контролируют подростка.

Другими словами: наиболее удачная модель взаимоотношений между родителями и детьми состоит в следующем:

- принятие родителями ребенка;
- установление ими ясных и однозначных правил поведения;
- предоставление ребенку свободы действий в установленных родителями границах;
- контроль и поддержка со стороны родителей.

Экспериментальные исследования позволили оценить соотношение реально существующих типов семей с точки зрения воспитательного потенциала (это гораздо более эффективное понятие, чем благополучные/неблагополучные семьи):

- воспитательно-сильные (высокая нравственная атмосфера семьи в целом, что важнее, чем формальная полнота семьи) - 15-20%;
- воспитательно-устойчивые (в целом благоприятные условия; отдельные трудности преодолеваются с помощью школы и др.социальных институтов) - 30- 40%;

- воспитательно-неустойчивые (неправильная педагогическая позиция родителей - типеропека и т.д. но общий воспитательный потенциал семьи сравнительно высок) - 10%
- семьи с утратой контакта с детьми и контроля над ними (родители не в состоянии воспитывать детей правильно из-за плохого здоровья, перегрузок на работе, недостатка образования или педагогической культуры и т.д.) - 15-20%
- семьи с агрессивной-негативной атмосферой, маргинальные с алкогольной или сексуальной деморализацией, преступные и психически отягощенные - 10- 15%.

Цифры соответствуют данным по СССР 1982 года. Можно легко представить себе динамику этих цифр к настоящему времени. Поэтому в проблемах с учениками нужно прежде всего смотреть на родителей, говорить с ними. Дети воспринимают поведение старших членов семьи как эталон, а влияние школы, как правило, гораздо слабее.

Взаимоотношения со сверстниками. Их роль нельзя преувеличивать. Позиция "виноваты приятели", как правило, оказывается неверной. Данные исследований не подтверждают убеждения некоторых родителей, склонных приписывать влиянию сверстников все, начиная от перемен в социальных и сексуальных нормах поведения и вплоть до наркомании и преступности.

Влияние подростков обычно преобладает в вопросах внешнего плана (мода в одежде и речи, музыке и развлечениях, стиль взаимоотношений со своим и противоположным полом). Влияние родителей преобладает в оценке нравственных и социальных проблем, понимании мира взрослых.

Необычайно сильное внимание группы сверстников на подростка может быть связано как с недостаточным вниманием к подростку в семье, так и с привлекательностью группы как таковой (в основном для неустойчивых подростков). Наиболее уверенные в себе подростки умеют с пользой для себя усваивать взгляды и жизненный опыт как родителей, так и сверстников, не испытывая проблем их сведения.

Пути решения проблем подросткового возраста. Можно сделать вывод, что подавляющее большинство проблем подросткового периода решается путем повышения самооценки (или улучшения Я-концепции) подростка. В состав самооценки входит, прежде всего, круг ощущений, объединяемых понятием "власть" (ощущение компетентности, собственной эффективности и личного влияния). У подростков этот компонент мало управляем; формируется и реализуется в основном в референтной группе сверстников; ситуационно изменяется. Для его формирования важно, чтобы взрослые не превращали воспитательный процесс в отношения "победителя-побежденного".

Рассмотрим варианты диалога взрослого и подростка: "еще только среда, а у меня кончились карманные деньги, дай еще". "Очень плохо, у меня больше нет денег, и я тебе ничего не дам". Это плохая реакция. "Это случалось и со мною. У меня уже не будет больше денег до зарплаты, но давай вместе подумаем, как нам все-таки купить то, что ты хочешь" - хороший вариант.

С другой стороны, отступать от предъявленных требований тоже нельзя. Следовательно, к подростку нужно предъявлять только те требования, в выполнении которых взрослые уверены.

Второй компонент самооценки может быть объединен понятием "ценность" (самооценка в моральном и нравственном плане, восприятие себя как хорошего). Он во многом формируется взрослыми. Устойчив, социально мало изменяется.

Динамика самооценки по возрастам:

13-15 лет - самооценка определяется, исходя из внешних стандартов достижений;

16 лет - впервые появляются собственные представления о том, что для подростка наиболее важно;

17-18 лет - личность оценивает себя с точки зрения внутренних стандартов и представлений о собственном счастье и благополучии; в это время несколько снижается роль значимых других.

Сформулировать нужды подростка можно следующим образом:

"Важнее всего для меня - чувствовать, что меня любят и ценят независимо от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я часто сам в себе неуверен. Если честно, то я иногда страшно стыжусь самого себя, чувствую, что я недостаточно сильный, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто меня окружает. Но случается и по-иному, когда мне кажется, что я все уже знаю и могу один противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю.

Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, без всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Когда я терплю неудачу, теряю друга или проигрываю в игре, мне кажется, что переворачивается весь мир. Мне нужно место, где я мог бы поплакать и где бы никто надо мной не смеялся.

Но, с другой стороны, мне также нужен тот, кто громко и ясно скажет "Остановись!" Но он не должен читать мне нотации и напоминать о моих прежних глупостях".

В заключение темы целесообразно самостоятельно приложить рассмотренные в теме "Нравственное воспитание" американскую и русскую систему к этим требованиям подростка.