

## **Подростковая лень: причины, способы борьбы**

### **Часть I**

#### **Психофизиологические особенности подросткового периода**

##### **1.1. Возрастные психофизиологические преобразования**

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и для самих детей. В основе такой оценки лежит обилие критических, психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития, которые иногда именуется «критическими периодами детства».

Особенность этого периода в жизни подростка состоит в том, что внешне и по своим притязаниям это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям это во многом еще ребенок. У подростка сохраняются:

- потребность в ласке,
- потребность во внимании,
- интерес к играм, забавам.

Вместе с чувством взрослости у подростка пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства, осознание половой принадлежности. Подростку свойственна повышенная критичность. Если, будучи ребенком, он на многие события в окружающем мире не обращал внимания или был снисходителен в своих оценках, то став подростком, он начинает переоценивать давно знакомое и привычное, вынося собственные суждения, нередко очень прямолинейные, категоричные и бескомпромиссные.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Этот переход подразделяется на два этапа: подростковый возраст и юность (ранняя и поздняя). Однако хронологические границы этих возрастов в медицинской, психологической, педагогической, юридической, социологической литературе определяются совершенно по-разному. Кроме того, процесс акселерации нарушил привычные возрастные границы подросткового возраста.

В литературе значение слова «подросток» трактуется следующим образом:

- в толковом словаре Даля В.И. подросток определяется как «дитя на подросте» 14-15 лет;
- в академическом словаре русского языка 1983 года разъясняется, что подросток - это мальчик или девочка в переходном от детства к юношеству возрасте от 12 до 16 лет;
- в толковом словаре Ожегова С.И. подросток - мальчик или девочка в отроческом возрасте.

Андрей Евгеньевич Личко, доктор медицинских наук, автор руководств «Подростковая психиатрия» и «Подростковая наркология», различает младший подростковый возраст (12-13 лет), средний (14-15 лет), старший (16-17 лет). На современном этапе границы подросткового возраста примерно совпадают с обучением детей в средних классах от 11-12 лет до 15-16 лет. Но надо отметить, что основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме.

Подростковый возраст является одним из главных периодов роста и формирования организма; в это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем. В физиологии этот процесс условно подразделяется на три фазы:

- предпубертатный, подготовительный период;
- собственно пубертатный период, в течение которого осуществляются основные процессы полового созревания;
- постпубертатный период, когда организм достигает полной биологической зрелости.

Специфическими моментами физического развития являются рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки, появление вторичных половых признаков (пубертатный скачок в росте). Увеличение массы мышц и мышечной силы идёт наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу; это сообщает представителям каждого пола соответственно черты мужественности или женственности. Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребёнка, общие пропорции тела приближаются к пропорциям, характерным для взрослого. Однако перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Наряду с диспропорциональным ростом частей тела это может породить неуверенность, неприятные переживания, принимающие иногда

патологические формы. Возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы (отставание развития кровеносных сосудов от роста сердца) часто приводит к временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления. Следствие этого - головокружение, учащённое сердцебиение, головные боли, быстрая утомляемость и т. д. Особенности развития сердечно-сосудистой системы и начало интенсивной деятельности желёз внутренней секреции приводят к некоторым временным нарушениям в деятельности нервной системы подростка. У него может наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, которые иногда выражаются в склонности к бурным и резким реакциям типа аффектов. Нервная система подростка ещё не всегда способна выдерживать сильные и длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения.

Дубровина И.В. отмечает, что подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Трудности в воспитании она связывает именно с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой.

## **1.2. Специфика психологии подросткового возраста**

Важнейшей особенностью подросткового возраста является принадлежность подростка и к миру детей, и к миру взрослых. Чрезвычайно отчётливо все трудности и проблемы взросления представлены в построении подростком своей жизненной перспективы, т.е. попытки соотносить желаемое и субъективно оцениваемое возможное.

С 11 до 13 лет происходит процесс полового созревания, который фактически держит подростков заложниками. Гормональный взрыв подчиняет себе всё существо младшего подростка. В этом возрасте процесс самоконтроля находится на очень низком уровне, чаще всего младшие подростки проявляют крайнюю интраверсию, т.к. им кажется, что окружающие их совершенно не понимают и обращение к ним всё равно бессмысленно. Если этот процесс проходит тяжело, то подросток может не

только неадекватно реагировать на типовые ситуации, но и переносить серьёзные внутриличностные конфликты. Все это может осложниться тем, что подросток замкнется в себе и не впустит в свой встревоженный внутренний мир никого. Младшие подростки раздражительны, настроение их часто меняется на взгляд стороннего наблюдателя совершенно без причины, симпатии и антипатии основываются только на эмоциональном восприятии человека, с которым подросток общается в данный момент. Зачастую подростки негативно воспринимают желание взрослых помочь, но не потому что не доверяют близким, а потому что их мир встал с ног на голову. Ещё недавно близкие люди теперь им кажутся чужими, желание приободрить - насмешкой, вопросы - допросами, желанием что-то вызнать, а потом использовать против них. Всегда нужно помнить, что это не сознательный негативизм, а тяжелейший психологический кризис, который переживает каждый человек. Это тот период, когда подростку необходимо доказать всем и себе самому, что он в этом мире что-то значит. Это тот период, когда взрослым нужно быть наиболее чуткими.

К четырнадцати годам практически завершается процесс полового созревания и центр внимания подростка, как правило, переносится в окружающий мир, т.е. интраверсия, свойственная тринадцатилетним, сменяется экстраверсией. Психологи отмечают, что в этот период подросток экспансивен, энергичен, общителен, уверен в себе, одновременно у него растёт интерес к другим людям и их внутреннему миру и проявляется склонность сравнивать себя с другими. В этом возрасте происходит переход от подросткового возраста к юношеству, или как иначе называют эти фазы развития, происходит переход от фазы негативного подросткового возраста к стадии позитивной. В этот период жизни человек глубоко задумывается над значением и смыслом жизни. Нередки нервные срывы из-за колоссального нервного перенапряжения, свойственного этому возрасту, связанного с потерей душевного равновесия из-за отсутствия чёткой перспективы и всякой ясности в жизни.

В этот период чрезвычайно важным становится внешний вид и мнение окружающих о нём. Ярко выражены обиды, которые окружающие воспринимают как «обиды на пустом месте», на самом деле таковыми не являющиеся, т.к. они всегда сопряжены с обидными замечаниями по поводу внешнего вида, речи и пр. вещей, которые на первый взгляд окружающим людям кажутся несущественными.

Возрасту 14-15 лет обычно соответствует ярко выраженный максимализм в принятии или непринятии каких-либо точек зрения, в принятии решений, в выражении самостоятельности. Подростки 14-15 лет

всем своим существом и каждую минуту борются за право на собственную позицию, убеждения, привязанность (причём зачастую лишь для того, чтобы окружающие знали, что у них другая точка зрения).

В этом возрасте складываются особенные отношения со сверстниками. Авторитет родителей в этом возрасте практически нулевой, авторитет взрослых колеблется в зависимости от степени доверительности отношений. На первый план выходят отношения с друзьями. Любая информация превращается в секретную, интимную. Друг обладает высшей степенью доверия, подросток постоянно рискует в своём максималистском отношении к друзьям, но без риска данный период жизни не возможен. В этом возрасте стремление к полной независимости и бесконтрольности соседствует с бурным развитием самоконтроля и самоограничения. В этот период человек начинает строить планы будущего, выстраивать перспективы. Всю содержательную сторону жизненной перспективы составляет система ценностных ориентаций. Именно ценностные ориентации определяют основные мотивы устремлений и поведения человека, выражая личностную значимость тех или иных областей жизни. В то же самое время построение подростком своей жизненной перспективы непосредственно связано с его представлением о привлекательности, с одной стороны, и доступности, с другой, тех или иных ценностей. В данный подростковый период сильно стремление отыскать свой идеал, применить его к себе, найти адекватный своему мироощущению стиль поведения. При этом зачастую подросток, не применяя к себе свой идеал, требует от других, чтобы они этому идеалу соответствовали, если же этого не происходит, подросток воспринимает нежелание или неумение других людей соответствовать его представлению об идеале как непонимание и отрицательное к нему отношение.

Ведущим мотивом поведения в этом возрасте выступает желание утвердиться в обществе, в котором вращается подросток, завоевать авторитет, уважение. Стоит отметить, что в этом возрасте практически невозможно встретить адекватную самооценку. Самооценка подростка либо завышена, что помогает ему справляться со многими типичными для этого возраста трудностями, либо занижена, что вызвано какими-либо негативными отклонениями в жизни подростка, как то неблагополучная семья, психотравма и пр. Подростки склонны концентрироваться на ближайших результатах своей деятельности и своих решений. Источник конфликтов с родителями, учителями, которые неизбежны в этот период, заключается как раз в этом: подросток акцентирует внимание на ближайших перспективах, родители, учителя – на отдалённых.

К шестнадцати годам обычно равновесие более или менее возвращается, восстанавливается эмоциональная уравновешенность. Значительно увеличивается внутренняя самостоятельность, устремлённость в будущее, уменьшается количество нервных срывов, более гладко проходят адаптивные процессы. Главная особенность юношеского (или позитивного подросткового) возраста – это осознание собственной индивидуальности и неповторимости.

Таким образом, подросток 14-17 лет ведёт очень насыщенную внутреннюю жизнь и главной помощью взрослых в данный период является умение своевременно задавать те или иные вопросы, которые помогут подростку прийти к правильному решению и преодолеть многие проблемы.

### **1.3. Особенности развития мышления в подростковом возрасте**

В современной психологии мышление принято понимать как «процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности».

Мышление есть функция человеческого мозга и в этом смысле представляет собой естественный процесс; однако мышление человека не существует вне общества, вне языка, вне накопленных человечеством знаний и выработанных им способов мыслительной деятельности: логических, математических и т. п. действий и операций. Каждый отдельный человек становится субъектом мышления, лишь овладевая языком, понятиями, логикой, представляющими собой продукт развития общественно-исторической практики; даже задачи, которые он ставит перед своим мышлением порождаются общественными условиями, в которых он живет. Таким образом, мышление человека имеет общественную природу.

Мышление осуществляется в виде операций, направленных на разрешение определенных задач. Выделяют следующие операции мышления: сравнение, анализ и синтез, абстракция и обобщение.

Основными формами мышления являются понятие, суждение, умозаключение.

Подростковый возраст является временем быстрого когнитивного (познавательного) развития, т.е. временем бурного развития мышления подростков. Л.С. Выготский относил мышление к высшим психическим функциям. Как и другие высшие психические функции (восприятие, представление, внимание, память и т.д.) мышление обуславливается

деятельностью головного мозга, развивается под воздействием социальных условий и претерпевает возрастные трансформации.

Судя по томографическим исследованиям, мозг подростка — это не мозг маленького ребенка и не недозрелый мозг взрослого человека, а уникальная структура, обладающая большой пластичностью. Исследования, сочетающие поведенческие и функциональные магнитно-резонансные томографии (МРТ), показали, что познавательные навыки, которые позволяют контролировать и координировать мысли и поведение в подростковом возрасте, связаны, как правило, с префронтальной корой (совокупность областей лобных долей). Поэтому мысли, идеи и концепции, разработанные в этот период жизни, существенно влияют на всю будущую жизнь, играя важную роль в характере и формировании личности.

Самые значительные изменения, которые происходят в мозге у подростка, отражены не в увеличении размера его структур, а в росте связей между группами нейронов. Применение математического метода теории графов к данным, полученным с помощью МРТ, позволяет увидеть, что связи между группами нейронов становятся более сильными, в каждой области мозга увеличивается число связей с другими. С помощью этих изменений мозг может специализироваться в любых областях — от сложного мышления до формирования социальных знаний.

Швейцарский психолог Ж. Пиаже считал, что в подростковом возрасте мышление достигает своей высшей стадии — стадии формальных операций. На этой стадии мышление подростка развивается настолько, что он в состоянии оперировать абстрактными понятиями, не опирающимися на наглядные образы. Мышление на уровне формальных операций включает в себя размышления о возможностях, а также сравнение реальности с теми событиями, которые могли бы произойти или не произойти. В то время как детям младшего возраста гораздо удобнее иметь дело с конкретными эмпирическими фактами, подростки проявляют все большую склонность относиться ко всему, как просто к одному из вариантов возможного. Мышление на уровне формальных операций требует способности формулировать, проверять и оценивать гипотезы.

Принято считать, что не все люди способны мыслить на уровне формальных операций. Более того, подростки и взрослые, достигающие этого уровня, не всегда могут постоянно на нем удерживаться. Например, многие люди, сталкиваясь с незнакомыми проблемами в новых для них ситуациях, часто возвращаются к более конкретному типу рассуждений. Вероятно, для развития формально-операционного мышления необходим определенный уровень интеллекта. Культурные и социально-экономические

факторы, особенно образовательный уровень, также играют здесь существенную роль (это Пиаже в своих работах учитывал крайне мало). Тот факт, что не все люди достигают в своем мышлении уровня формальных операций, привел некоторых психологов к предположению, что этот уровень следует рассматривать как расширение конкретных операций, а не как самостоятельную стадию развития интеллекта. Такую возможность допускал даже Пиаже. Тем не менее, он подчеркивал, что элементы мышления такого типа принципиально важны для освоения передовой науки и математики в частности.

Кроме того, необходимо отметить, что, по мнению Пиаже, в этом возрасте происходит окончательная децентрация мышления. Мышление подростка становится полностью обратимым. Подросток начинает осознавать сам процесс того, как именно он думает.

В этом смысле особенно интересны исследования сторонников информационного подхода – они обращают главное внимание на совершенствование у подростков умений, которые принято называть метапознанием. Метапознание включает в себя такие умения, как способность размышлять о мыслях, формировать стратегии и планировать. В результате появления этих новых когнитивных умений подростки учатся анализировать и сознательно изменять процессы своего мышления.

С точки зрения сторонников информационного подхода, когнитивное развитие в подростковом возрасте отличается следующими особенностями:

1. Более эффективное использование таких механизмов обработки информации, как ее сохранение в памяти и перенос.
2. Развитие более сложных стратегий для различных типов решения задач.
3. Более эффективные способы получения информации и ее хранения в символической форме.
4. Развитие способности к планированию и принятию решений и повышение гибкости при выборе методов из более широкой базы сценариев.

Фактически, когнитивное развитие включает в себя как накопление знаний, так и развитие компонентов обработки информации. Эти два процесса взаимосвязаны. Решение проблем происходит более эффективно в том случае, когда у подростка имеется большой запас соответствующей информации. У подростков, владеющих более эффективными методами хранения и извлечения информации, формируются более полные базы знаний.

Большое внимание развитию мышления в подростковом возрасте уделял Лев Семенович Выготский. Главное в развитии мышления в этом возрасте с

точки зрения Выготского - овладение подростком процессом образования понятий, который ведет к высшей форме интеллектуальной деятельности, новым способам поведения. По словам Л. С. Выготского, функция образования понятий лежит в основе всех интеллектуальных изменений в этом возрасте. «Понимание действительности, понимание других и понимание себя - вот что приносит с собой мышление в понятиях», - писал он.

В целом можно сказать, что в подростковом возрасте происходит качественная перестройка мыслительных операций, заключающаяся в переходе от наглядно-чувственной опоры к абстрактно - логической. Этот процесс является неравномерным, т.е. разные мыслительные операции переходят на понятийный уровень в разные сроки и с неодинаковой скоростью. Поэтому особенностью умственного развития подростков является разная степень сформированности сложных мыслительных операций. Раньше всех складывается операция классификации. Умозаключение по аналогии формируется позднее. При этом быстрее формируются функциональные связи между объектами, отношения противоположности, части-целого. Позднее формируются причинно-следственные отношения. Наименее всего сформирована операция обобщения. Обобщения отличаются ограниченностью и наивностью.

Примерно к 15 годам основные способности мышления подростков сопоставимы со взрослыми. Подростки более осведомлены о своих собственных мыслительных процессах и могут использовать мнемонические техники и другие стратегии, которые позволяют думать более эффективно. Поэтому важным для социально-психологических служб при работе с подростками является просвещение о подобных техниках. Сюда можно включить мнемотехнику, решение разнообразных логических задач, в некоторой степени тайм-менеджмент или энергии-менеджмент.

Таким образом, в подростковом возрасте происходит интенсивное развитие мышления. Подростковый возраст является сензитивным для формирования словесно-логического мышления - высшей формы мышления человека, оперирующей понятиями. Источником образования научных понятий Выготский считал правильно организованное систематическое школьное обучение.

#### **1.4. Психологические проблемы перехода к обучению из младшей школы в среднее звено**

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в пятом классе – одним из труднейших периодов школьного обучения.

В психолого – педагогической литературе часто школьникам возраста, переходного из младшей в среднюю школу, приписывают черты или десятилетних детей (младших школьников), или двенадцатилетних (подростков).

С одной стороны, находясь в предкритической фазе, дети становятся неуправляемыми. Но одновременно они удивительно гибки, пластичны, готовы к переменам и открыты для сотрудничества.

В когнитивном развитии в 10-12 лет отмечается переход от стадии конкретных операций к стадии формальных операций. Хотя мышление учеников этого возраста ещё не столь абстрактно и системно, как у старших школьников, оно заметно отличается от мышления младших школьников: оно рефлексивно, то есть ученики способны осознавать процессы своего мышления.

С точки зрения психофизического развития возраст 10-12 лет называют предпубертатным. Переходное состояние перед кризисом характеризуется и особой эмоциональностью. В этом возрасте преобладают ситуативно обусловленные эмоции, наиболее низкая самооценка.

Центральное и важнейшее, по мнению целого ряда авторов, психологическое новообразование – это так называемое «чувство взрослости» как результат осознания своих изменений, развития рефлексии в сфере самосознания. Проявляться это новообразование должно в следующем:

- Новая личностная позиция по отношению к учебной деятельности. Предпосылкой успешной адаптации к обучению в средней школе является решение главной задачи учения школьника – стать субъектом собственной учебной деятельности: принять и понять смысл учения для себя, научиться осознанно осуществлять волевые учебные усилия, целенаправленно формировать и регулировать учебные приоритеты, заниматься самообразованием. Ведущим учебным мотивом в этом случае станет для пятиклассника мотив собственно познавательный.

- Новая личностная позиция по отношению к школе и педагогам. Новое отношение к школе - это, прежде всего, ответственная сознательная позиция школьника. Другое отношение к педагогам заключается в переходе от чисто ролевых со стороны ребёнка отношений к отношениям межличностным.

Школьнику предстоит занять самостоятельную, во многом равноправную позицию и научиться сочетать её с уважением к мнению старшего.

- Новая личностная позиция по отношению к сверстникам. Внутригрупповая жизнь класса начинает формироваться и развиваться автономно от влияния взрослых. От ребёнка потребуется определённая социальная зрелость, чтобы занять в новом социальном микросообществе устраивающее его статусное положение, наладить устойчивые эмоциональные связи со сверстниками.

Очень важна для пятиклассника ситуация с новым классным руководителем. Ведь при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных ролевых отношений с педагогами на уроках и вне их. У некоторых детей появляются сложности просто в информированности и организации школьной жизни, и здесь тоже очень важна поддержка классного руководителя. Компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к учащимся, к своим обязанностям, проявляющимся в поведении и общении с детьми, то есть характер межличностного контакта – одно из главных условий успешной адаптации детей.

Проблемы привыкания, приспособления неизбежно возникают у детей в начале обучения, как в начальной, так и в средней, и в старшей школе. Каждый такой переходный период обладает своей спецификой, связанной, в первую очередь, с психологическим своеобразием возраста.

Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребёнка влияние, и, в первую очередь, - от родительской семьи. Внешне это отчуждение выражается зачастую в негативизме – в стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм – первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. Умственная активность подростка высока, но способности будут развиваться только в деятельности с положительными эмоциями, успех или неуспех оказывают ведущую роль в поддержании мотивации учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка даёт возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт.

Все эти психологические особенности начинают постепенно проявляться как раз в возрасте 10-11 лет, при переходе в среднюю школу, достигая апогея к 13-14 годам. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым. Соучастие педагогов в этом процессе просто необходимо.

### **1.5. Психологические особенности мотивации учебной деятельности в подростковом возрасте**

Серьезной проблемой нашего времени является падение у школьников интереса к учебным занятиям и снижение общего уровня культуры учебного труда. Отсутствие интереса к учению, равнодушие к школьным занятиям может выступать причиной накопления отрицательных эмоций у детей по отношению к учебной деятельности. А особенно остро стоит проблема развития учебной мотивации в подростковом школьном возрасте. Учебная мотивация – это частный вид мотивации, включенной в деятельность учения, учебную деятельность. Она влияет не только на познавательную активность и желание учиться, но и на успешность, эффективность и результативность учебной деятельности.

Стоит отметить, что на мотивацию оказывают влияние возрастные особенности детей. П.М. Якобсон показал, что готовность школьников подчиняться требованиям взрослых резко снижается от 4-го к 7-му классу, что свидетельствует о снижении роли внешне организованной и увеличении роли внутренне организованной мотивации. К сожалению, этот факт редко принимается во внимание, как родителями, так и педагогами.

Подростковый кризис, по мнению Л.И. Божович связан с возникновением нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростков способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую только ей присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (проявлению себя в тех качествах, которые он считает наиболее ценными) и самовоспитанию. Механизмом развития самосознания является рефлексия. Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми. Переживания эти особо возрастают в силу замечаний учителей об отрицательных чертах их характера. Это приводит к аффективным вспышкам и конфликтам.

У подростка укрепляются познавательные мотивы, интерес к новым знаниям. Причем в этом возрасте у большинства школьников интерес к

фактам сменяется интересом к закономерностям. Широкие познавательные интересы в подростковом возрасте, по данным исследования А.К. Марковой, характерны примерно для четвертой части учащихся. Эти интересы вызывают у подростков стремление к решению поисковых задач и нередко выводят ученика за пределы школьной программы. В структуре личности подростка широкий познавательный интерес - ценное образование, однако при отсутствии необходимого педагогического влияния он может стать основой поверхностного отношения подростка к обучению. Вместе с тем подростки пока с трудом осознают этот вид учебных мотивов. Большинство школьников 5-9 классов считают, что для них наиболее значимым является мотив овладения новыми знаниями, мотив же овладения способами добывания знаний осознается как значимый очень редко.

Для подростка очень важно осознать, осмыслить жизненное значение знаний и прежде всего их значение для развития личности. Это связано с усиленным ростом самосознания современного подростка. Многие учебные предметы нравятся подростку потому, что они отвечают его потребностям не только много знать, но и уметь, быть культурным, всесторонне развитым человеком. Надо поддерживать убеждение подростков в том, что только образованный человек может быть по-настоящему полезным членом общества. Убеждения и интересы, сливаясь воедино, создают у подростков повышенный эмоциональный тонус и определяют их активное отношение к учению.

Если же подросток не видит жизненного значения знаний, то у него могут сформироваться негативные убеждения и отрицательное отношение к существующим учебным предметам. Так, некоторые учащиеся не учат правила грамматики, так как они считают, что и без знания правил пишут грамотно. Существенное значение при отрицательном отношении подростков к учению имеет осознание и переживание ими неуспеха в овладении теми или иными учебными предметами. Неуспех, как правило, вызывает у подростков бурные отрицательные эмоции и нежелание выполнять трудное учебное задание. И если неуспех повторяется, то у подростков закрепляется отрицательное отношение к предмету.

Эмоциональное благополучие подростка также во многом зависит от оценки его учебной деятельности взрослыми. Оценки для подростка имеют различный смысл. В одних случаях оценка дает возможность подростку выполнить свой долг, занять достойное место среди товарищей, в других - заслужить уважение учителей и родителей. Нередко же смысл оценки для подростка выступает в стремлении добиться успеха в учебном процессе и тем самым получить уверенность в своих умственных способностях и

возможностях. Это связано с такой доминирующей потребностью возраста, как потребность осознать, оценить себя как личность, свои сильные и слабые стороны. И в этом плане существенное значение имеет не только оценка деятельности учащегося и его умственных возможностей со стороны других, но и самооценка. Как показывают исследования, именно в подростковом возрасте доминирующую роль начинает играть самооценка. Для эмоционального благополучия подростка очень важно, чтобы оценка и самооценка совпадали. Только при этом условии они могут выступать как мотивы, действующие в одном, направлении и усиливающие друг друга. В противном случае возникает внутренний, а иногда и внешний конфликт.

Эмоциональная жизнь подростка связана с ростом его самосознания и вместе с тем с неустойчивостью его самооценки. Процесс сопоставления подростком своих возможностей с возможностями других школьников и со своими потенциальными устремлениями, неумение порой их адекватно оценить вызывают категоричность его оценок, перепады в его эмоциях, резкие колебания и смену настроений от гипертрофированного самомнения, самоуверенности, повышенного критицизма, максимализма в оценке другого человека до самоуничужения, восторженности другим человеком.

Социальные мотивы учения в подростковом возрасте все более совершенствуются, так как в ходе учебной и общественной работы у подростков обогащаются представления о нравственных ценностях, идеалах общества, оказывающих влияние на понимание учеником смысла учения. Эти мотивы особенно укрепляются в тех случаях, когда учитель показывает школьникам возможность использования результатов учения в будущей профессиональной деятельности, в общении, самообразовании.

Принципиальные качественные сдвиги в подростковом возрасте имеют место в так называемых позиционных мотивах учения. Их развитие определяется стремлением подростка занять новую позицию (позицию взрослого человека) в отношениях с окружающими - взрослыми и сверстниками, желанием понять другого человека и быть понятым, оценить себя с точки зрения другого человека. Мотивом, адекватным учебной деятельности, является мотив поиска контактов и сотрудничества с другими людьми, мотив овладения способами налаживания этого сотрудничества в учебном труде. Подросток во всех видах деятельности, в том числе и учебной, ставит перед собой вопрос: «Неужели я не такой, как все, или еще хуже - такой, как все?» Этим обусловлен интерес школьника ко всем формам групповой и коллективной работы, где могут быть реализованы его социальные потребности в дружбе, в общении и взаимодействии с другим

человеком, в самовыражении и самоутверждении через отношения с другими людьми.

Таким образом, можно выделить некоторые особенности подростка, способствующие становлению мотивации учения и препятствующие ей. Благоприятными особенностями мотивации в этом возрасте являются: «потребность во взрослости» - нежелание считать себя ребенком, стремление занять новую жизненную позицию по отношению к миру, к другим людям, к себе; особая восприимчивость подростка к усвоению норм поведения взрослого человека; общая активность, готовность включаться в различные виды деятельности совместно с взрослыми и сверстниками; стремление подростка на основе мнения другого человека (сверстника, учителя) осознать себя как личность, оценить себя с точки зрения другого человека и своих внутренних требований, потребность в самовыражении и самоутверждении; стремление подростка к самостоятельности; увеличение широты и разнообразия интересов (расширение кругозора), сочетающееся с появлением большей избирательности, дифференцированности; определенность и устойчивость интересов; развитие у подростков на основе вышеперечисленных качеств специальных способностей (музыкальных, литературных, технических и др.). Психологи отмечают, что в среднем школьном возрасте умственная активность сочетается с возрастающей самостоятельностью и ярко обнаруживается в широте интересов. У детей и подростков общая умственная активность заметно опережает развитие специальных интересов и способностей.

Негативные характеристики учебной мотивации у подростка объясняются рядом причин. Незрелость оценок подростком самого себя и других людей приводит к трудностям во взаимоотношениях с ними: подросток не принимает на веру мнение и оценки учителя, порой впадает в негативизм, в конфликты с окружающими взрослыми. Стремление ко взрослости и нежелание прослыть отстающим среди сверстников вызывают внешнее безразличие к мнению учителя и отметкам, им выставляемым, хотя реально подросток дорожит мнением взрослого. Стремление подростка к самостоятельности вызывает у него отрицательное отношение к готовым знаниям, простым и легким вопросам, репродуктивно-воспроизводящим видам учебной деятельности, к методам работы учителя, перенесенным из начальной школы. Недостаточное понимание связи учебных предметов, изучаемых в школе, с возможностью использования их в будущем снижает положительное отношение к обучению. Избирательный интерес к одним учебным предметам снижает интерес к другим из-за неумения подростка совместить их, правильно организовать свою учебную работу. Излишняя

широта интересов может приводить к поверхностности и разбросанности, новые внеклассные и внешкольные занятия (чтение дополнительной литературы, занятия в кружках, в клубах, спорт, коллекционирование и др.) составляют серьезную конкуренцию учебной деятельности. Неустойчивость интересов выражается в их смене, чередовании. Мотивы положительного отношения к учению осознаются подростками лучше, чем мотивы отрицательного отношения.

Подросток соотносит, не всегда осознанно, собственную мотивацию и мотивацию сверстников с образцами и идеалами, принятыми в обществе. А.Н. Леонтьев отмечал, что в подростковом возрасте становится актуальной задача на поиск смысла. Осознание подростком соподчинения, сравнительной значимости своих мотивов означает, что в этом возрасте складывается осознанная система, иерархия мотивов. К концу подросткового возраста может наблюдаться устойчивое доминирование какого-либо мотива. Подросток, как правило, осознает, что им движет несколько мотивов, может их назвать. Динамика мотивов учения в подростковом возрасте заключается в большей их избирательности, локализации, а также во все усиливающейся связи с практической деятельностью.

Качественная картина развития мотивации в подростковом возрасте, количественная их динамика таковы, что в младшем подростковом возрасте интерес к учению повышается за счет появления новых учебных предметов, разных учителей, а затем к 6-9 классам вновь снижается.

Отдельно следует отметить, что постановка целей в подростковом возрасте характеризуется следующим: подросток подчиняет своё поведение цели, заданной учителем, может самостоятельно ставить цели, то есть планировать свою работу. Самостоятельная постановка целей распространяется и на учебную работу, и на внеклассные виды деятельности. Подросток способен выстроить для себя самостоятельную иерархию целей, определить последовательность их достижения, получить удовольствие от планирования крупных блоков своей учебной деятельности. Подросток уже умеет ставить гибкие цели, меняющиеся в зависимости от условий, что необходимо при обучении, построенном на решении проблем. У многих учащихся складывается привычка длительное время следовать своей цели и подчинять этому свое поведение. Подростки обнаруживают упорство в достижении цели и в преодолении трудностей на этом пути. Развитие стержневых избирательных интересов делает поведение подростков в целом целеустремленным. К концу подросткового возраста складывается способность ставить перспективные цели, связанные с будущим, может наблюдаться устойчивое доминирование какого-либо мотива.

Современный подросток видит перспективу своей полезности для других в обогащении собственной индивидуальности. Но расхождение между стремлениями подростка, связанными с осознанием своих возможностей, утверждением себя как личности, и положением ребенка-школьника, зависимого от воли взрослого, вызывает углубление кризиса самооценки. Четко проявляется неприятие оценок взрослых независимо от их правоты. Причина кроется, прежде всего, в отсутствии должных условий для удовлетворения обостренной потребности подростка в общественном признании. Это оборачивается искусственной задержкой личностного самоопределения, находит отражение, в частности, в тяге подростков к интимно-личностному и стихийно-групповому общению со сверстниками, к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и пр.

Учителю необходимо не только знать мотивы учения, но и уметь применять эти знания для понимания учащихся и для влияния на их мотивационную сферу. Исследования показывают, что отношение подростков к учению обусловлено, прежде всего, качеством работы учителя и его отношением к учащимся. Многие учащиеся при ответах на вопрос «при каких условиях учащиеся учились бы в полную меру своих способностей?» указывали на умение учителя заинтересовать своим предметом, на его уважение к учащимся. Вот типичный ответ: «Если бы учителя обращались с нами, как с хорошими друзьями, интересовывали нас, если бы ученики не боялись плохо ответить, то они учились бы в полную меру своих способностей». При этом подростки считают, что многое зависит и от них самих, и прежде всего от их настойчивости. Но настойчивость, по их мнению, легче проявляется тогда, «когда учитель хотя и требовательный, но добрый», когда он «справедливый и чуткий».

## **Часть II**

### **Психологические и психофизиологические факторы лени подростков**

#### **2.1. Понятие лени**

Лень как психологический феномен относительно мало изучена на данный момент, несмотря на свою широкую представленность в обыденном сознании. Определения лени также не отличаются строгостью и проработанностью, а носят, скорее, описательный характер и отражают

субъективную позицию автора по данному вопросу. Анализируя то, как понимали лень различные исследователи (философы, теологи, психологи, педагоги, юристы и пр.), представляется уместным выделение двух основных линий видения данного явления. Первое – это объектное, экстравертированное видение, стремление взглянуть на явление со стороны и дать ему независимую оценку. В этом случае лень – личностное качество, характеризующееся немотивированным уклонением от выполнения порученного дела или склонностью к пустому времяпрепровождению и безделью.

Лень здесь понимается как отрицательная черта характера, выражающая отношение к труду. При таком определении лень часто называют формой или атрибутом тунеядства – отрицательного морального качества, характеризующегося праздным образом жизни, отвращением и пренебрежением к общественному труду. Такая трактовка близка этическому пониманию лени как порока (греха).

Другое видение – субъектное, интровертированное – демонстрирует взгляд изнутри, как если бы говорилось о переживании своего собственного состояния.

Лень в данном случае – это психическое явление, характеризующееся отсутствием желания работать, делать что-либо, требующее волевого усилия, а также переживание удовольствия от безделья. В первую очередь акцентируется процессуальная сторона явления (это, скорее, состояние, нежели свойство, черта характера), допускается влияние ситуационных переменных, в связи с чем происходит увеличение свободы при интерпретации феномена и снимается момент неизменности, постоянства. В любом явлении психической жизни можно выделить его внутреннюю содержательную часть (переживание) и внешнюю формальную (проявление), поэтому тенденции, о которых шла речь выше, не исключают друг друга, а дополняют. Таким образом, имея дело с феноменом лени, нужно учитывать как внешний нормативно-оценочный аспект, так и его внутреннюю гедонистическую составляющую.

В «Психологическом словаре для родителей» лень определяется как «немотивированное уклонение ребенка от поручений». Там же говорится о ленивых детях, которые «не выполняют доступных их возрасту действий самообслуживания, не помогают родителям по хозяйству и т. п. В школьном возрасте лень проявляется в пассивном отношении к учебе, когда ребенок выполнению учебных заданий предпочитает игры, прогулки или даже бесцельное времяпрепровождение. В дальнейшем он стремится уклониться

от трудовой деятельности, так как он не привык трудиться и считает любую работу неприятным занятием».

Д. А. Богданова дала расширенное определение лени: «Лень — это реакция личности на несоответствие требований ситуации, деятельности субъективному смыслу этих требований, ситуаций, своей роли в ситуации, внешне проявляющаяся как отказ или уклонение от этой деятельности, взаимодействия с ситуацией, а внутренне — как переживание невозможности установить требуемое соответствие вследствие нарушения или недостаточной информированности механизмов саморегуляции». Это определение слишком сложное, а главное — под него можно подвести любой отказ от деятельности, обусловленный плохой информированностью человека о ее сути.

Е. Л. Михайлова выделяет три компонента лени (в отношении учебной деятельности):

- 1) мотивационный компонент: отсутствие мотивации или слабая мотивация к учебной деятельности;
- 2) поведенческий компонент: невыполнение необходимой деятельности;
- 3) эмоциональный компонент: равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требований в учебной деятельности.

К лени существует разное отношение. Можно выделить четыре подхода к лени: отрицательный, положительный (защитный механизм), как к болезни и как к мифу.

С давних пор отношение к лени было сугубо отрицательным. Так, с появлением христианства лень была отнесена к греху. В Средневековье лень рассматривалась как зло, а в последующие столетия — как отрицательная черта характера. Одни считают, что это недостаток, с которым нужно бороться, другие рассматривают лень как незначительную слабость, которую время от времени можно себе позволить. Есть и такие, которые считают лень двигателем прогресса, без которой не было бы никаких открытий. Лень, проявляемая в некоторые моменты жизни, полагают некоторые авторы, необходима для отдыха. Поэтому М. Берендеева считает, что лень является защитной реакцией организма, когда человек много работает. Организм сам начинает отказываться от работы. Такой ленью страдают «трудоголики». М. Берендеева приводит и другую причину появления лени: когда на человека оказывается сильное давление (со стороны родителей, учителей, начальника), угнетающее его волю, желание. В этом случае лень служит защитой от психотравмирующих факторов.

Д. А. Богданова выявила, что подростки двояко относятся к лени: одни считают ее символом свободы и умиротворенного счастья, другие —

искушением, слабостью, приводящими к гибели личности, а третьи — повседневной неизбежностью, не требующей ни вмешательств, ни поощрений. Для ряда подростков лень — это способ расслабления, омрачаемый муками совести.

В медицине лень рассматривается как многообразное заболевание с не до конца выясненной этиологией. Выделяют три ее разновидности:

1. Лень здоровая; она эпизодически поражает все население. Основной симптом — спячка, длящаяся от 12 часов и больше.
2. Лень нездоровая, которая может перетекать из здоровой лени, но может возникать и как самостоятельное заболевание. Страдающий нездоровой ленью полностью неадекватен окружающей действительности. Поведение такого больного приобретает циклически агрессивный характер. Этот вид лени практически не поддается лечению.
3. Лень хроническая; это конечная стадия нездоровой лени. У больных выражено стремление заставлять что-то делать других; велика страсть к сочинительству.

Существует точка зрения, что лень — это миф (М. Левин).

М. Левин утверждает, что человеку не присуще такое качество, как лень. Те, кого называют лентяями, страдают от дисфункции нейроразвития, такими как нарушение памяти, речи, внимания, моторики. М. Левин выделяет восемь общих форм нарушения нейроразвития, которые отрицательно сказываются на активности человека: языковые дисфункции, дезорганизованность, недостаточный уровень умственной энергии, чрезмерная общительность, слабость управления продуктивной деятельностью, недостаточное развитие памяти, неэффективность моторных действий, недостаточные способности восприятия и генерирования идей. Кроме того, Левин отмечает и роль родителей и педагогов, которые должны приучать детей к постоянному труду.

## **2.2. Причины лени подростков**

В современной образовательной практике актуальным является противоречие между пониманием подростков несомненной важности учебного труда как условия обеспечения достаточного уровня компетентности в будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни, а также как сферы самореализации творческого потенциала личности, с одной стороны, и низкой мотивацией учения, избеганием затраты усилий в интеллектуальном труде, формализмом в выполнении домашних заданий и имитацией уровня обученности, с другой

стороны. Одной из причин негативного отношения к учению и пассивности школьника в учебной деятельности является лень.

Н.С. Храмченко считает, что лень можно рассматривать как один из первых индикаторов вступления взрослеющей личности в переходный возраст. Основными сферами проявления лени у подростков являются, по мнению автора, учебные обязанности и домашние поручения.

А. Л. Венгер рассматривает лень школьника как избегание неприятных видов деятельности, как «гедонизм, совпадающий в массовом сознании с избалованностью, когда ребенок делает только то, что ему приятно и уклоняется от всего прочего», при этом не акцентируется момент экономии волевых усилий и удовольствия от бездеятельности. Данный автор подчеркивает необходимость разграничения лени ученика и таких факторов, как снижение познавательных мотивов, мотивация избегания неуспеха, общая замедленность темпа деятельности, астеничность и сниженная энергетика, высокая тревога вследствие неуверенности в себе, нарушение отношений с учителем. Во всех случаях, однако, при определении лени имеет место констатация снижения нравственно-волевой саморегуляции у школьника и некоторого набора индивидуальных качеств.

Г.С. Абрамова показала, что от младшего подросткового возраста к старшему (от 4-5 класса к 7 классу) у учащихся ослабляется представление о совести и долженствовании применительно к учебной деятельности: долженствование перестает быть существенным фактором регулирования деятельности подростка, смещается на сферу взаимоотношений. Так, автор отмечает, что семиклассники «не всегда отчетливо осознают, что они сами отвечают за свою учебу». По данным Г.С. Абрамовой, для подростков наиболее значимы такие аспекты учебной деятельности, как отметка и отношения с родителями по поводу школьных отметок. Данное исследование показывает несовершенство нравственной регуляции учебного труда подростков, которое может выступать одним из факторов поведения, характеризуемого как проявление лени.

С.А. Маханова выявила, что с возрастом у подростков все более явно актуализируется умение соподчинять разные виды деятельности. Автор выделяет следующие типы соподчинения: «по результату» (преобладает внешняя регламентация – требования педагогов, режимные моменты и др.), «по мотивам» (дела иерархизируются на основе соотнесения мотивов), «по структуре» (соотносятся мотивы, цели, условия, средства разных видов деятельности). Каждый следующий из выделенных типов соподчинения является более совершенным, чем предыдущий. Тем не менее, даже у старших подростков (8 класс) преобладает соподчинение по результатам,

предполагающее сильные внешние регуляторы учебной деятельности. Таким образом, можно отметить, что многие подростки недостаточно рефлектируют по поводу содержания, способов, значения учебного труда в соотношении с другими (зачастую – более привлекательными для них) видами деятельности, что обуславливает недооценку роли учения в жизни и избегание усилий в учебном труде.

Среди индивидуальных и специфически возрастных факторов, связанных с проявлением лени у подростков и выступающих ее причинами, И.Н. Серегина выделяет, в частности, тревожность, склонность к депрессии, демонстративность, астеничность, отсутствие мотивации к какой-либо деятельности.

В чем причина резкого снижения интереса к учебе? Главная проблема, мешающая подростку учиться, – сдвиг жизненных приоритетов. Если в начальной школе так хотелось порадовать родителей хорошими отметками, потому что именно они были центральными фигурами, от которых ребенок зависел, то в подростковом периоде на первый план вышли такие категории, как умение понять себя и окружающих. Перед этой целью, которая, естественно, не осознается детьми и большинством родителей, не идет ни в какое сравнение освоение школьных премудростей. Именно здесь причина того, что прежде скромного и послушного ребенка, теперь не заставишь делать уроки – он пропадает в социальных сетях или в компании сверстников. Понимание себя, как полноценной личности со своими интересами и индивидуальными качествами, освоение становления себя в коллективе по законам человеческого общества и его природы наступает именно в подростковом возрасте. Как завоевать авторитет; как сделать так, чтобы вызывать симпатию у окружающих; как лучше выглядеть; как выйти из конфликтной ситуации; как оценить поступки, свои и других сверстников - именно эти и еще множество других проблем становятся причиной того, что желание учиться отходит на второй план. Кроме того, есть и другие причины того, что в школу дети приходят не для учебы, а только для общения:

- наследственные особенности подростка, тип нервной системы;
- значительная перегрузка ребенка дополнительными занятиями;
- неумение учителя заинтересовать своим предметом;
- предвзятое отношение преподавателей к детям, (зачем хорошо учиться, если подростка все равно воспринимают, как троечника и «заурядную посредственность»);

- плохие отношения в семье, отсутствие доверия и понимания как между родителями, так и у ребенка со своими родными;

- умственная лень, или, другими словами, интеллектуальная пассивность;

- слабая мотивация учения - подростка трудно убедить, что ему в жизни пригодится прилежная учеба в школе и полученные в ее результате знания.

Причиной подростковой «лени» в учебе могут быть страхи перед неудачами и неуверенность в себе. Так же подросток попросту может не знать, как что-то сделать, а спросить, как нужно, он боится.

Гормональная перестройка, приводящая к вялости, рассеиванию внимания, к усилению сексуальных интересов, по сравнению с которыми школьная рутина – пытка. Происходит снижение учебной мотивации. Мотивация – это двигатель любой бурной деятельности. В подростковом возрасте этот двигатель учёбы абсолютно не исправен. Ценность учёбы рушится под натиском желания общаться со сверстниками, поскольку взаимодействие с ровесниками в этом возрасте является основной потребностью тинэйджера.

Подросток живёт здесь и сейчас, ему крайне трудно представлять далёкие жизненные перспективы, и то, что необходимо, упорно трудиться – учиться ради счастливого будущего. В настоящий момент ему хочется общаться.

Ещё одна причина подростковой лени – бурная эмоциональная жизнь, характерная для этого возраста. Эмоции захватывают, дестабилизируют, сильно снижается самоконтроль, взять себя в руки и заставить что-то делать становится почти невозможно, внимание постоянно непроизвольно переключается на то, что наиболее значимо для тинэйджера и приносит ему удовольствие: отношения, любовь, секс, увлечения.

Следует помнить, что лень может быть обусловлена дисфункциями в развитии психических процессов, т. е. не только внешними, социальными факторами, но и внутренними. По мнению И. И. Дудкина, лень обусловлена и биологическими факторами.

Изучение этого вопроса психологами явно отстает от запросов педагогики и психологии развития. Можно указать лишь на одну монографию, посвященную проблеме лени Т. В. Понарядова «Лень: причины, признаки, преодоление». Автор выявила, что провоцировать и углублять лень может высокий уровень личностной и ситуативной тревожности.

Ю. С. Ошемкова полагает, что лень у молодых людей является следствием отсутствия экзистенциальной мотивации. Автор пришла к

выводу, что бытующее представление о лени как слабом развитии волевой сферы человека может быть расширено и понято как приверженность одним и тем же стереотипам в отсутствие изменений и развития. Такая интерпретация лени, по мнению Ю. С. Ошемковой, позволяет непосредственно противопоставить ее понятию самореализации: реализует себя не тот, кто постоянно делает одно и то же, а лишь тот, кто непрерывно развивается, движется вперед, что возможно только при наличии экзистенциальной мотивации. Отсюда борьба с ленью должна решаться путем психотерапии аутентификации, в ходе которой психолог помогает молодому человеку освободиться от навязываемых ему обществом стереотипов и обрести подлинную экзистенциальную мотивацию — раскрыть неповторимость своей личности.

По данным Е. Л. Михайловой, ленивые подростки отличаются от трудолюбивых низким уровнем развития волевой регуляции (им сложнее довести начатое дело до конца, у них хуже сформировано умение планировать, распределять нагрузку), низким желанием учиться.

Н. Боровская, разделив учащихся по самооценке и экспертной оценке учителей на ленивых и неленивых, обнаружила различия между ними. Для ленивых, по сравнению с неленивыми, более характерны следующие тенденции: низкая самооценка настойчивости; выраженное стремление к избеганию неудачи; низкая саморегуляция в учебной деятельности; слабая нервная система; преобладание торможения по «внутреннему» балансу (последняя типологическая особенность свидетельствует о слабо выраженной потребности в активности); более низкая учебная мотивация (направленность на знания и отметку). Соответственно, для неленивых более характерны: высокая самооценка настойчивости; высокий мотив достижения; высокая саморегуляция в учебной деятельности; большая сила нервной системы; преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу (что свидетельствует о высокой потребности в активности); более высокая учебная мотивация (направленность на знания и отметку) и мотивация успеха.

### **2.3. Прокрастинация**

Прокрастинация (от лат. *crastinus* - «завтра» и *pro* - «на») - это откладывание дел на потом, которое может приводить к каким-либо болезненным психологическим эффектам. Особенность этого состояния заключается в том, что подросток полностью осознает необходимость выполнения важных задач, но игнорирует их, отвлекаясь на всякие мелочи.

По данным психологов, устойчивая прокрастинация имеется у 15-25% людей. Причем, как показано в лонгитюдном исследовании, за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился

В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека». Были разработаны опросники для изучения прокрастинации (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al., 1987; Tuckman, 1991). В конце XX – начале XXI века эта проблема привлекла внимание и российских психологов (Шухова Н., 1996; Михайлова Е. Л., 2007; Варваричева Я. И., 2008,2010).

Ряд ученых во главе с П. Стиллом отмечают, что «синдром завтра» существовал в истории человечества всегда, что доказывают документы древности. Просто ученые не уделяли ему внимания.

Н. Милграм и Р. Тенне американские психологи выделили два вида прокрастинации: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений.

Выделяют также прокрастинацию, связанную со стремлением избежать неприятного дела и с получением острых переживаний в условиях дефицита времени. В связи с этим выделяют два типа прокрастинаторов – пассивных и активных.

Активный прокрастинатор стремится к нагнетанию напряжения. Откладывание дел «до последнего» создает остроту момента, связанного с крайней близостью срока завершения работы. Когда времени для окончания работы остается мало, человек переживает мобилизацию сил, полную концентрацию, повышение активности психических процессов. По сути, это приводит к штурмовщине, а если это касается подготовки подростков к экзаменам, то часто заканчивается провалом. Поэтому не всякая мобилизация приводит к успеху: человеку может не хватить времени на выполнение задания.

Пассивный прокрастинатор страдает страхом неудачи и позора. Он откладывает свою деятельность, чтобы избежать мыслей о том, что результат работы может вызвать у окружающих неодобрение. Самооценка такого человека занижена, он чувствует себя крайне некомфортно, выполняя работу, требующую повышенную ответственность. Прокрастинатор откладывает дела «на потом», надеясь на какое-то озарение, которое поможет сделать эту работу лучше и качественнее.

Имеется несколько подходов к объяснению причин этого явления. Одно объяснение прокрастинации дается в теории снижения напряжения. Заниженная самооценка, неуверенность в себе, опыт прошлых неудач в выполнении данной работы вызывают у человека тревогу, страх,

особенно если результаты деятельности будут оцениваться, да еще публично. Поэтому человек стремится избежать напряжения, связанного с выполнением деятельности, которая ему неприятна, неинтересна или чрезмерно сложна и «тянет время». Человек приступает к выполнению задания только тогда, когда страх перед последствиями невыполнения задания перевесит страх неудачного его выполнения.

Некоторые ученые объясняют возникновение прокрастинации ситуативными факторами. Чем дальше во времени отстоит некое событие от настоящего момента, тем меньшее влияние оно оказывает на принимаемые решения.

Есть ученые, которые видят в прокрастинации стремление противостоять установленным извне правилам и срокам. Этот механизм запускает прокрастинацию тогда, когда человек своей волей не может изменить существующую систему, но переживает недовольство этой системой. Нарушая сроки осуществления деятельности, он создает иллюзию доказательства своей независимости и таким образом на время устраняет внутренний диссонанс, связанный с невозможностью проявления своей воли.

Чем опасна прокрастинация? Практически всегда ее следствием становится чувство вины за невыполненную задачу, которое не дает подростку расслабиться и хорошо отдохнуть. И чем больше становится отложенных дел, тем серьезнее последствия - в отдельных случаях прокрастинация может привести к неврозам и депрессиям.

Многие взрослые связывают возникновение прокрастинации у тинейджеров с ленью. Однако это далеко не так. Прокрастинация - это своего рода ветряная мельница Дон Кихота, победить которую практически невозможно. Ведь в списке ежедневных дел любого человека всегда есть несколько важных заданий с одинаковым приоритетом и срочностью. И выполняя одни из них, приходится автоматически откладывать другие. А это значит, что задача заключается не в том, чтобы бороться с прокрастинацией, а в том, чтобы помочь подростку правильно расставлять приоритеты и планировать время.

Один из самых простых и эффективных способов обуздать прокрастинацию - это жесткие сроки или, как их еще называют, дедлайны (от англ. *deadline* - «крайний срок»). Дело в том, что любые дела без временных рамок сами подталкивают подростка к прокрастинации: ведь если его не нужно сделать именно сегодня, то его можно отложить на завтра, потом на послезавтра, и так до бесконечности.

Поэтому, давая подростку любую задачу, следует ставить перед ним четкие временные рамки. Это научит его эффективному распределению

времени.

Еще один популярный способ борьбы с прокрастинацией - составление списков. Они дисциплинируют и помогают осознать объем работы, который необходимо выполнить. Сейчас существует множество компьютерных программ и мобильных приложений для планирования дел, однако на первых порах посоветуйте подростку составлять списки на бумаге и всегда держать их перед глазами - факт вычеркивания каждого выполненного пункта из списка приносит чувство облегчения и морального удовлетворения.

Часто подростки откладывают какие-нибудь важные дела только потому, что не знают, с чего начать. Писатели и художники называют такое состояние боязнью чистого листа. Чтобы справиться с ним, следует учить подростка разбивать крупные дела на мелкие этапы, используя уже знакомые ему списки и дедлайны. Чем конкретнее задания, тем проще и быстрее путь к нужному результату.

Нет более сильного мотиватора, чем страх разочаровать близких и друзей. Нужно советовать подростку делиться своими планами с друзьями в социальных сетях. Ободряющие комментарии, интерес и внимание к результатам будут стимулировать его как можно скорее закончить начатое дело. А если кто-нибудь из них решит присоединиться или помочь ему, то шансы успешно завершить задачу возрастут в несколько раз.

Иногда причиной прокрастинации становятся скука и потеря интереса. Подростки начинают прогуливать тренировки или сбегают с уроков, придумывая себе какие-нибудь новые «важные» занятия. Чтобы помочь подростку вернуть интерес к любимому делу, ему нужно дать немного отдохнуть и сменить обстановку.

С возрастом прокрастинация снижается, что, как предполагают, связано с выработкой каких-то ее ограничителей. Четких половых различий в проявлении прокрастинации не найдено, хотя в ряде публикаций отмечаются различия в конкретных ее проявлениях, так как женщины более склонны к тревожности, страху неудачи.

### **Часть III**

#### **Способы борьбы с подростковой ленью**

Одним из страшных грехов является лень. Когда она становится привычкой, то ее труднее всего перебороть. Самым действенным способом борьбы с ленью у подростков является мотивация.

Мотивация подростка – это использование стимулов, побуждающих его действовать в определенном направлении. Чаще всего подростков мотивируют для хорошей учебы, развития, инициативности и т.д.

Ни для кого не секрет, что среди подростков часто широко распространяется и легко укрепляется мнение, что систематически и старательно учиться позорно, что так поступают «зубрилы» и «учительские подхалимы», выскочки и карьеристы, «маменькины дети» или инфантильные создания, напоминающие младших школьников. Лень в таких классах коллективно одобряется. Это происходит в связи с господствующим у подростков стремлением быть и казаться взрослыми, овладевать общественно полезной деятельностью. Поэтому учащимся средних классов важно показать общественно полезный характер учебной деятельности, т.е. повысить мотивацию к учебе и труду.

В развитии и повышении учебной мотивации огромную роль играет учитель. Следует использовать методы преподавания как дискуссия, диалог, написание работ, сочинений на темы, которые близки подросткам с вкраплениями в них тем уроков. Занятия должны вызывать интерес у подростков и понимание своей нужности и необходимости для жизни. Дело в том, что подростки часто не удовлетворяются далекой перспективой учения: заниматься в школе, чтобы готовиться к взрослой жизни. Они хотят получить практический результат от учебы сегодня, а не через долгие годы. В противном случае многие из них перестают интересоваться учебой в школе, становятся ленивыми учениками. Законны ли требования таких школьников? Безусловно, да. Молодое поколение имеет полное право на то, чтобы не только готовиться к будущему, но и получать радость и удовлетворение от настоящего. Задача учителя - заинтересовать своим предметом учеников, повысить ценность этого предмета в их глазах и обязательно вселить уверенность, что они на практике в своей жизни применят полученные навыки: материал по физике и математике - для технических поделок, географии - для туристских походов, иностранного языка - для переписки со сверстниками за границей и т.д. Важно осознать – ребенок, подросток не готовится к жизни, а ЖИВЕТ – ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС!

Большую роль в борьбе с ленью призвана сыграть профориентационная работа, умение педагога своевременно выявить умственные задатки школьника, сформировать определенные интересы, развить способности. Известны случаи, когда подросток начинает определять свое место в жизни и решает лучше учиться по нескольким, а то и всем учебным предметам, а учитель мешает ему в этом: занижает оценки, аргументируя это тем, что по остальным предметам у ученика стоят невысокие оценки. В итоге ученик

начинает лениться. Специалисты по психологии и педагогике справедливо считают, что начинающему проявлять инициативу школьнику надо помогать и поощрять его даже в большей мере, чем других. Опасность нежелательных последствий от переоценки такого ученика значительно меньшая, чем предвзятая недооценка их.

Случаи нежелания учиться и трудиться вообще встречаются реже, чем проявления лени в определенных условиях. Например, некоторые школьники учатся по настроению: то увлеченно и продолжительно, получая отличные и хорошие отметки, то охладевают к учебе и забрасывают учебные занятия, даже пропускают уроки. Таких подростков надо учить умению побеждать свое плохое настроение, а не быть его рабом. Многие подростки включаются или выключаются из учебной деятельности в зависимости от получаемых отметок. Некоторые из них, получив плохую оценку, не мобилизуются, а расслабляются, снижают прилежание. Другие, напротив, перестают заниматься, получив хорошую отметку. При этом они учитывают последовательность опроса учащихся класса преподавателем. Главное средство искоренения лени в том, чтобы ученикам цели и задачи занятий по данному предмету были ясны и интересны. На этой основе у учащихся можно без больших трудностей выработать привычку работать систематически и прилежно. Причем подобное отношение надо выработать у школьника ко всем учебным предметам, а не только к нравящимся ему. Требуется убедить ученика, что общее образование является фундаментом профессионального; открывает путь к постижению духовных сокровищ человечества.

Многие подростки прекрасно осознают, что лень - отрицательное порицаемое взрослыми качество. Однако искоренять ее у себя они не хотят, а пытаются умело маскировать, внушать о себе мнение как о работающих людях. Некоторые из таких учащихся маскируют свое нежелание трудиться дома учебными заданиями, а в школе - домашними поручениями. Изживается подобная хитрость и леность в коллективе и семье, члены которых умеют своевременно пронаблюдать и оценить степень трудовых усилий растущего человека.

Некоторые подростки занимаются самообманом. Ленясь взяться дома за подготовку трудных для них учебных предметов, они всячески оттягивают время занятий: ищут какой-то другой «срочной» деятельности, то считают, что еще не отдохнули от уроков. Наконец, сядя за стол для приготовления домашних заданий, они начинают с легких предметов, чтобы «раскачаться» и «накопить силы» для трудных. Но на последние, как правило, времени и умственных сил остается мало. Таким подросткам надо прямо сказать, что

подобное поведение является проявлением лени. Чтобы ее избежать, надо помочь учащемуся составить разумный распорядок дня и домашних занятий и следовать ему. Причем начинать надо с трудных предметов, в случае необходимости чередуя их с легкими. Важно помочь таким школьникам воспитать у себя настойчивость и целеустремленность.

Родители должны всегда поддерживать подростка своей верой в его силы и успех. О своей работе при ребёнке говорить только положительно, так как плохое отношение к своей работе у родителей убивает любую учебную мотивацию их ребёнка. Кто захочет повторять мученический путь своих родителей, которые учились, учились, а теперь страдают на работе?

В последние несколько лет заметное число подростков и старшеклассников открыто демонстрируют свою лень к учебным занятиям, даже похваляются ею и презирают старательных учеников за прилежание, объясняя это тем, что образованные, интеллигентные люди мало получают денег на производстве. В то же время многие граждане с низким образовательным уровнем зарабатывают значительно больше благодаря коммерческой деятельности. Надо отметить, что большое количество таких подростков сами занимаются продажей и перепродажей газет, сигарет и прочего. В этом случае, не лишним будет сказать подросткам, что так называемая коммерция у нас носит отчасти весьма примитивный, а то и криминальный характер. По мере укрепления в России современных форм хозяйства требования к деловым людям из различных сфер экономической деятельности существенно возрастают, в том числе к качеству общей и специальной образовательной подготовки. Расширяется и усложняется деятельность в непосредственно производственной сфере. Достаточно широкие и глубокие знания необходимы не только менеджерам, но также квалифицированным рабочим и фермерам.

В тоже время стоит помнить, что нельзя считать ленью нежелание ребенка учиться, если это связано с возникновением какой-либо болезни. Известен случай, когда родители игнорировали жалобы сына-семиклассника на нездоровье и посылали его сдавать экзамены в школе. Дело едва не окончилось трагически: у мальчика обнаружили запущенную бессимптомную пневмонию. Его с трудом спасли. Часто встречаются случаи, когда родители и учителя побуждают длительно болеющего ребенка побыстрее ликвидировать свое отставание в учебе. Они не понимают того, что организм ребенка ослаблен болезнью, ему трудны сразу большие нагрузки, нужно время для полного восстановления сил. Напротив, отставание такого ребенка в учебе взрослые нередко ложно связывают с

развившейся от безделья ленью. В таких случаях взрослым следует поговорить о самочувствии ребенка с ним самим и с врачом и совместно наметить план преодоления трудностей.

Часто ленивыми считают детей, стремящихся больше бывать на улице и чаще общаться со сверстниками. О распространенности подобной оценки свидетельствует обследование многих московских и подмосковных школьников различных классов. Оно было проведено в середине 1980-х годов сотрудниками кафедр педагогики и психологии Московского педагогического университета. В числе методов изучения школьников было анкетирование. Один из вопросов анкеты гласил: «Что ты хотел бы делать в свободное время?» Преобладающим ответом было: «гулять». Учителя школ объяснили такой ответ по преимуществу ленью современных учащихся, их незаинтересованностью «серьезными» учебными предметами. Однако изучение режима дня этих школьников и беседы с ними показали, что налицо неумение детей и подростков быстро решать учебные задачи, а также перегрузка домашними заданиями почти по всем школьным дисциплинам. Следствием этого являлось длительное нахождение в помещении, нехватка свежего воздуха и движений. Таким образом не удовлетворялась важнейшая потребность людей в физической активности. Поэтому указанное поведение детей: гулять, общаться со сверстниками, следует считать вполне обоснованным и справедливым. К тому же дефицит общения со сверстниками тоже крайне неблагоприятно влияет на психику подростков. Ведь общение в этом возрасте является ведущей деятельностью.

Заметная часть учащихся подросткового возраста даже не делает самостоятельных попыток преодолеть свою лень, считая себя безвольными. Они полагают, что лень - врожденное качество. Поэтому школьникам данного возраста надо разъяснить, что воля воспитуема, хорошо тренируется, но требует систематических и подчас трудных усилий.

Чтобы препятствовать развитию лени, учителям и родителям следует помогать подростку. Например, завоевать авторитет среди сверстников. Это послужит для подростка мотивом дальнейшей самореализации. Нужно показать подростку, как можно выделиться из толпы: стать незаурядной и неординарной личностью, уметь находить выход из любой ситуации. Чтобы развить в нем эти качества, следует поощрять подростка на решение сложных, творческих задач, проявление инициативы, поиск себя в какой-либо области.

Путем преодоления лени является воспитание потребности в труде. Без такой потребности бесполезно укорять лентяя за неделанные дела. Трудолюбие возникает при успехе в учебной деятельности, радостном

переживании этого успеха и желании все чаще включаться в процесс труда и учебы. При устойчивости у подростка подобного психического состояния возникают условия для возникновения и развития у него таких черт характера, как прилежание, добросовестность, старательность и обязательность. Во многом помогают здесь убеждения и разъяснения. Часто бывает нельзя обойтись без методов поощрения и наказания.. Упорное сохранение лени не должно остаться без наказания. В качестве такового здесь используются лишение подарка, какого-либо бытового удовольствия, строгий выговор. Однако наказание не должно быть устрашающим и принижающим достоинство ребенка. В первую очередь надо исключить физическое воздействие на подростка. Насильственное побуждение подростка к учебе и труду вызывает обратный эффект: отвращение к деятельности, безрадостность существования, резкое падение работоспособности.

Воспитательное воздействие на ленивых следует предпринимать с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. У подростков важно преодолеть мнение, что учеба - это деятельность для маленьких детей и «зубрил», а также предоставить им возможность проявить свою взрослость на уроках в школе.

В качестве мотивов можно использовать увлечения подростков. В этом возрасте увлечения очень сильны и часто сменяют друг друга. По предположению выдающегося отечественного психолога Д.Б. Эльконина подростковый период сензитивен к переходу учебной деятельности на уровень выше. Это значит, что учебный процесс для подростка может приобрести новый смысл, и он будет ценить его как возможность самосовершенствования и самообразования. Успешнее всего с мотивацией такого рода могут справиться авторитетные для подростка взрослые: любимые учителя, увлеченные своим делом родители и т.д. Главное для него – личный пример. Однако излишнее давление в такой ситуации может привести к обратному эффекту – подростковому бунту или апатии. Больше всего к учебной деятельности близки интеллектуально-эстетические увлечения, связанные с любовью к истории, рисованию, радиотехнике, музыке и т.д.

Способом борьбы с ленью является развитие силы воли. Качества, присущие волевому человеку: инициативность, активность, целеустремленность, ответственность, решительность. У подростка всегда нужно поощрять стремление проявить инициативу. Не следует принимать решения за него, навязывать ему своего мнения. Нужно дать ему почувствовать себя взрослым (так как он хочет). Подросток должен иметь

право высказать свою точку зрения. Если он проявляет инициативу, значит, у него есть интерес, который в свою очередь порождает активность.

Активность – умение действовать для того, чтобы достичь поставленной цели. Целеустремленность – великое качество, сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Такой человек точно знает, чего хочет, куда идет и за что борется. Подростку обязательно нужно научиться ставить перед собой цели, действовать и достигать их. Чтобы действовать - нужно планировать. Планировать свои действия, время. Следует донести до подростка, что время – это главный и невозобновляемый ресурс. Существует целая наука – тайм-менеджмент, которая обучает, как распоряжаться собственным временем. Следуя ее постулатам, можно навсегда побороть лень и улучшить свои результаты во всех сферах деятельности.

Лень – это мощный враг, но одолеть его можно. К моменту вступления во взрослость его сила значительно уменьшится. Тем не менее, родителям и учителям необходимо проводить специальную работу по воспитанию у подростков ответственности, развитию нравственно-волевых регуляторов поведения и деятельности, профилактике прокрастинации для предупреждения лени.