

## **Социальные страхи подростков.**

Ключевые слова: страх, социальный страх, подростковый возраст.

Социальные страхи подростков постоянно изучаются в рамках таких наук как социология, медицина и психология. В разнообразных исследованиях были выделены некоторые общие, закономерно повторяющиеся особенности психического развития в подростковом периоде. Подростковый период характеризуется быстрой сменой настроения, эмоциональной неустойчивостью, повышенной возбудимостью, восприимчивостью, что приводит к новым переживаниям, интересам и потребностям. Данная проблема интересовала многих отечественных и зарубежных психологов, к которым относились Зигмунд Ф., Захаров А.И., Анохин П.К. и т.д. Актуальность этой темы состоит в том, что именно в подростковом возрасте происходят наиболее резкие психофизиологические изменения, что может повлиять на дальнейшее развитие и иметь непредсказуемые последствия. Многие исследователи связывают некоторые типы нарушения поведения у детей с различными формами эмоциональных нарушений. Неоднократно демонстрируется связь эмоционального неблагополучия с неуспеваемостью, трудностями общения со сверстниками и взрослыми и т.д. Поэтому страхи, выявленные во время и правильно подобранные методы коррекции позволяют избежать отрицательных последствий.

Страх является одной из сильнейших эмоций, которые человек испытывал с момента своего появления. Исследователи страха сходятся во мнении, что не существует людей, которые ничего не боятся, что невозможно найти бесстрашного человека. В свое время еще Аристотель писал, что отсутствие страха свойственно только тому, кто лишен рассудка. Дело в том, что способность испытывать страх заложена в каждом индивидууме на генетическом уровне и выполняет защитную функцию.

Охранительная функция страха проявляется в следующем.

Страх – это древнейшее чувство, оберегающее нас, и подаренное нам самой природой, которое необходимо, когда [6]: 1. Ситуация для человека реально опасна, и в ней существует что-то конкретное, что может причинить человеку определенный вред и ущерб. 2. Человек сам способен контролировать источник опасности и взаимодействовать с ним. 3. Интенсивность самого чувства страха, которое испытывает человек, не нарушает и не мешает его способности наблюдать, анализировать и реагировать на источник опасности адекватно. 4. Страх, как и боль, как и страдание, помогает лучше запоминать опасные и неприятные ситуации и события в нашей жизни.

Разделение страхов по Зигмунду Фрейдю довольно простое: оно включает в себя 2 вида страхов, реальные и невротические. Кроме того, есть классификация страхов Ю.В.Щербатых. В ней ученый делит все страхи на три основных группы. Биологические страхи – страхи, которые напрямую связаны с угрозой жизни для человека (например, страх пожара, наводнений, цунами, явлений природы: грозы, молнии и др.). Социальные страхи – это, например, страх быть «белой вороной», боязнь потерять свой статус в обществе (например, страх быть уволенным с работы), страх общественного мнения, публичных выступлений и т.д. Последняя, третья группа – это экзистенциальные страхи. Они олицетворяют страх перед сущностью человека (страх высоты, страх закрытых помещений или страх смерти)[6].

Подробнее остановимся на понятии «социальный страх». Данный термин был введен в мировую науку Дж. Вольпе, который обозначил его как страх социальных объектов или ситуаций социального взаимодействия. Специфика социальных страхов заключается в том, что, во-первых, они опосредованы, т.е. объекты, вызывающие страх не могут непосредственно сами по себе нанести вред человеку, и, во-вторых, чрезвычайно распространены.

Со времен исследований Вольпе к социальным страхам принято

относить страх критики, страх «быть отвергнутым», страх оказаться в центре внимания, страх показаться неполноценным, страх начальства, страх «новых ситуаций», страх «предъявления претензий», страх «не суметь отказать в требовании», страх не суметь сказать «нет» и т.п.[3]

Характерно, что большинство социальных страхов имеет множественный характер, то есть, к примеру, человек редко боится только начальства, чаще всего он боится и критики, и предъявлять требования, и оказаться в центре внимания. Социальные страхи легко распространяются на смежные социальные ситуации и схожие социальные объекты, что в конечном счете приводит к повышенной тревожности и невротизации личности. Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенной ситуацией и затем подкрепляет сам себя. Так создается психологическая «почва» для неудач в вызывающих его социальных ситуациях, а неудачи ещё больше подкрепляют страх [5].

Многие страхи сохраняют свою силу и могут проявляться на протяжении всей жизни, от младенчества до старости. В то же время каждый возрастной этап имеет свою специфику переживания и проявления страхов.

Дети и подростки в силу их эмоциональной восприимчивости с особой силой переживают эти страхи, которые, накладываясь на традиционные детские фобии, могут приводить к серьезным нарушениям их эмоциональной сферы вплоть до невротических расстройств.

Подростковый возраст (англ. teenage period, adolescence) - период онтогенеза, переходный между детством и взрослостью.[1]Этот период можно определить как критический в развитии личности человека. В этом возрасте происходит формирование мировоззрения, познания окружающего мира и себя в том числе. В этом возрасте психика ребенка нестабильна и восприимчива к происходящему вокруг. Общение со сверстниками имеет огромное значение. По мнению С.А. Кулакова, «подростковый возраст период особой концентрации конфликтов, приводящим к различным поведенческим отклонением, таких как агрессивное поведение, наркомания,

суициды и т.п.»[4]

Выделяют природные и социальные подростковые страхи. Природные страхи базируются на инстинкте самосохранения, к таким страхам можно отнести: страх смерти, глубины, воды и т.п. Социальные страхи отображают взаимодействия ребенка с обществом. К этим страхам относят: страх позора, осуждения людей, опоздания куда-либо. Страх одиночества так же относится к социальным страхам.

Подростки начинают стремиться к индивидуальности, происходит становление себя как личности, формирование своего «Я». Это непосредственно связано с беспокойством и страхом «быть не собой». В тоже время каждый ребенок хочет быть значимой частью общества и принадлежать к группе. Очень важным критерием для ребенка становится общение со сверстниками. Страх «быть не собой», «быть кем-то другим» чаще всего подразумевает страх изменения. В этот период у подростков возникают мысли о своих и чужих недостатках выраженных, например, в несовершенстве фигуры или необходимостью носить очки. Подростки крайне чувствительны к осуждению и отрицательной оценки других людей.

На количество социальных страхов влияют и взаимоотношения в семье. Чем больше взаимопонимания и тепла в семье, тем меньше страхов будет развиваться у ребенка. Таким образом, накаленная обстановка в семье и недопонимание родных провоцируют появление новых страхов. Большое число страхов у ребенка понижает его самооценку и уверенность в себе, что пагубно влияет на его отношения в коллективе.

Исследования А.И. Захарова показывают, что в подростковом возрасте у всех участвующих в опросе девочек выявилась боязнь смерти родителей. Наибольшего пика к 15 годам достигают межличностные и другие социальные страхи, такие как страх одиночества, страх сделать что-нибудь не так, некоторых людей, насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых, страх не справиться с порученным делом[2].

Свои страхи подростки тщательно скрывают, но их не сложно выявить,

дети, чаще всего отказываются от публичных выступлений, избегают новых знакомств и ответственных заданий.

По результатам теоретического исследования можно сделать следующие выводы: социальные страхи имеют непосредственное влияние на дальнейшее развитие личности ребенка, на формирование его уверенности в себе. В большей степени страхи подростков связаны с межличностными отношениями: боязнь определенных людей, страх позора, осуждения и насмешек со стороны сверстников. Своего максимума межличностные страхи у мальчиков и у девочек достигают в 15 лет.

На уровень и развитие страха влияют многие факторы, одними из которых являются гендерные различия и общение со сверстниками. Часто встречаемой разновидностью страха "быть не тем" будет страх опоздания в школу, то есть страх не успеть, получить порицание, так же этот страх называют страхом социального несоответствия и неприятия. Большая выраженность этого страха у девочек не случайна, так как они раньше, чем мальчики, усваивают социальные нормы, в большей степени подвержены чувству вины и более критично (принципиально) воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм. По сравнению с мальчиками у девочек большее число и природных, и социальных страхов.

Немаловажным фактором также являются отношения в семье. Чем больше взаимопонимания и тепла - тем меньше страхов будет развиваться у ребенка. При низком взаимопонимании между родителями девочки в большей степени, чем мальчики, реагируют увеличением страхов, т. е. отчужденные отношения в семье воспринимаются девочками более травмирующее и нередко способствуют снижению настроения. У подростков, переживающих непонимание в семье, а также конфликты между родителями, нередок страх неполноценности своего «Я». Подростки обычно свой страх тщательно скрывают. Отсутствие понимания, чувства безопасности, уверенности в ближайшем окружении также перерастают в страх и тревожные опасения. Подросток менее подвержен развитию страхов

при гармоничных и доверительных отношениях, а накаленная обстановка и недопонимание родных провоцируют появление новых страхов.

Таким образом, межличностная напряженность и отсутствие взаимопонимания в семье увеличивают число страхов у подростков. В свою очередь, большое число страхов понижает уверенность в себе, без которой невозможны адекватная самооценка, личностная интеграция и принятие себя, претворение планов в жизнь и полноценное общение со сверстниками. При значительном количестве страхов имеет место неблагоприятное положение подростка в коллективе, малое число выборов со стороны сверстников, особенно того же пола, т. е. низкий социометрический статус.

Список литературы:

1. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез.// Издательство «ЭКСМО-Пресс» г. Санкт-Петербург. 2000 г.- С. 32-45.
2. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Гиппократ,1995. 185 с.
3. Кемпински А. Психопатология неврозов. Варшава: КоЛибри,1975.400с.
4. Малкова Е.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников.// Вопросы психологии. Издательство «НПО МОДЭК»г.Воронеж.,-2009-№4. – С. 24-32.
5. Шкуратова И. П., Ермак В. В. Страхи подростков и их обусловленность тревожностью, нейротизмом и агрессивностью// Прикладная психология: достижения и перспективы: сб. науч. ст./ под ред. А.В. Карпова. Ростов н/Д: Феникс,2004.С. 283-299.
6. Щербатых Ю. Психология страха. –М.: Эксмо, 2006. – 416 с