

Шкурко Юлия Николаевна  
студентка 3 курса ЗО  
34 группы  
Института педагогического образования  
и социальных технологий

## **Социальные страхи подростков**

### **Ключевые слова**

Страх, социальные страхи, подросток

Каждый человек получил в наследство от своих далеких предков набор определенных качеств и эмоций, позволяющих им как-то определять свое отношение к окружающему миру и лучше приспособляться к нему. При этом все богатство человеческих переживаний можно, словно полюса магнита, разделить на две противоположные группы. Одна из них содержит положительные эмоции, толкающие нас к объекту восприятия. В этом случае мы стремимся к чему-то, нам это нравится, мы это любим. Вторая группа эмоций направлена на защиту организма от пагубных воздействий внешней среды, помогает нам избегать всего неприятного или вредного. Важнейшей эмоцией этой группы является страх.

По мнению Ю.В. Щербатых [7], страх представляет собой базовое эмоциональное состояние, возникающее в ситуации угрожающей спокойствию и безопасности субъекта, сопровождающееся ощущением незащитности перед угрозой.

Жизнь в обществе обуславливает зарождение у людей социальных страхов как реакции на негативные эмоции в связи с общением или взаимодействием с социальной средой.

Общими причинами возникновения социальных страхов являются такие:

**Предрасположенность:** по наследству передаются черты, характерные для социофобов – застенчивость, склонность недооценивать себя, избыточная чувствительность и обидчивость.

**Воспитательная стратегия родителей:** излишняя строгость, негативность в оценке поведенческих проявлений ребенка; чрезмерная опека или отсутствие чувства любви к ребенку.

**Имитация поведения родителей:** дети склонны во всем подражать собственным родителям, в том числе неконструктивным проявлениям у них социальных страхов.

Длительное пребывание в состоянии стресса: формируется раздражительность, неадекватная реакция на других людей, неуверенность в себе и невозможность держать под контролем внутреннее состояние, негативные внешние проявления личности.

Слабое развитие волевого компонента психики: проявляется через отсутствие самообладания в социальной жизни; низкую управляемость собственным поведением.

Природу социальных страхов можно назвать опосредованной: они возникают в ходе формирования индивида как социального существа, не являются биологическими. Кроме того, существует их зависимость от исторической эпохи: в разные времена они имеют свои основания (к примеру, в XIX веке опасались прослыть трусом, если откажешься от вызова на дуэль) [5].

Ю.В. Щербатых в монографии «Психология страха» [7] выделяет следующие социальные страхи: страх ответственности, страх перед экзаменами, застенчивость, боязнь провала, боязнь критики, боязнь успеха.

Сущность страха ответственности заключается в том, что, принимая какое-то важное решение, человек берет на себя ответственность за его последствия, а в случае неудачи ему не только грозит осуждение или наказание со стороны социума, но, что еще хуже, зачастую он обречен на длительные самообвинения, способные отравить всю последующую жизнь. Именно поэтому многие люди не любят принимать ответственных решений, предпочитая, чтобы за них это делали другие. Страх ответственности приводит не только к появлению тревожных мыслей, но и вполне зримо отражается на обмене веществ человека и его физиологических функциях. Телесные изменения могут проявляться как в виде увеличения активности, когда человек становится беспокойным и суетливым, так и в виде ее уменьшения – гиподинамии, заторможенности.

Следует отметить, что общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» – тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях – вот типичные проявления страха перед экзаменами.

Одной из разновидностей социальных страхов является застенчивость.

К числу других, наиболее распространенных «социальных» страхов относятся «боязнь провала», «боязнь критики» и «боязнь успеха».

Стойкий страх провала может быть связан с различными факторами, главными из которых являются тенденция делать общие выводы из единичных фактов («Если у меня это не получилось, то я не справлюсь уже ни с чем») и оценка по конечному результату, когда не учитываются индивидуальные

особенности человека, а ярлык «успеха» или «поражения» наклеивается вне зависимости от затраченных усилий.

Близким к этому страху является боязнь осуждения со стороны окружающих, где на первый план в сознании выходит не конечный результат его деятельности, а реакция ближайшего социального окружения.

Однако существует еще один вид социальных страхов, примыкающий к вышеназванному, – это боязнь успеха. Казалось бы, в этом случае речь идет о чем-то принципиально противоположном, но тем не менее в основе этого страха, как и двух предыдущих, лежит чувство неуверенности в своих силах. Боязнь успеха может стать даже более опасной для саморазвития личности, чем боязнь провала. Зараженный этим страхом человек уверен, что его достижения будут незаслуженно завышены окружающими, а затем, когда «ужасная правда» о том, что он неудачник, всплывет наружу, придут еще более горькие разочарования, отвержения и боль. Как пишет Д. Бернс, «так как больной уверен, что он все-таки упадет с высоты, то принимает решение не заниматься альпинизмом вообще» [1].

Д. Вольпе [2] выделял следующие виды социальных страхов: страх критики; страх быть отвергнутым; страх оказаться в центре внимания; страх показаться неполноценным; страх начальства; страх новых ситуаций; страх предъявлять претензии; страх не суметь отказать в требовании; страх сказать «нет».

Для практического психолога наибольший интерес представляют социальные страхи личности, которые наиболее часто встречаются в психологической практике. Среди множества социальных страхов можно выделить восемь главнейших разновидностей, образующих четыре пары страхов. Эти четыре пары страхов изображены на рис. 1. Подробнее данная классификация раскрыта в книге: Щербатых Ю. Избавиться от страха? Это просто [6].

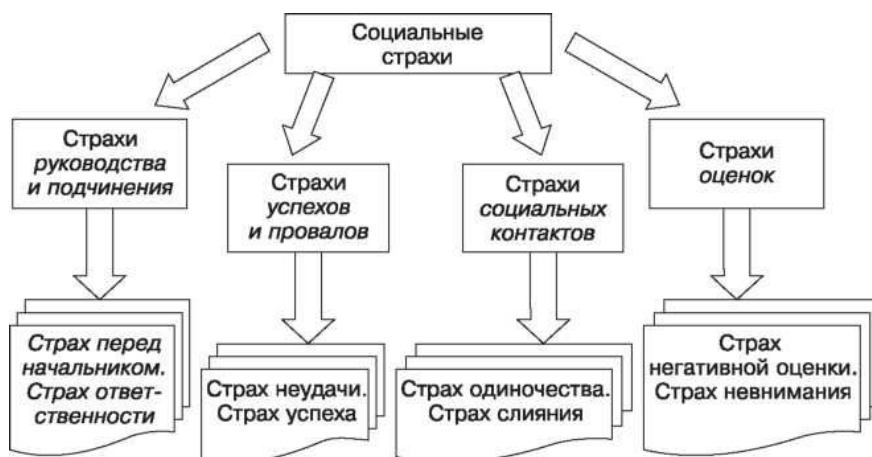


Рис. 1. Разновидности социальных страхов

Следует отметить, что в последнее время практических психологов волнует проблема социальных страхов у подростков, а также поиск причин их возникновения, путей и методов их преодоления, снижающих их уровень, в

настоящее время приняла особую остроту. Негативные социальные настроения, являющиеся источниками страхов, могут формироваться в процессе несовпадения реального и желаемого, например, неосуществления, крушения надежд. Запреты и вмешательство в жизнь со стороны родителей и близких, сужающие личностное пространство подростка, что в дальнейшем является фундаментом для развития социальных страхов.

Так, практикующий психолог Л. Карягина [4] отмечает, что в подростковом возрасте у ребенка изменяется отношение к самому себе и изменяются отношения с близкими, потребность в приватности резко возрастает. Подростки сосредотачиваются на отношениях со сверстниками и отдаляются от родителей. Желание подростка быть самостоятельным не всегда принимается родителями, они продолжают контролировать его поведение, выбор друзей, выбор одежды, что часто приводит к конфликтам между родителями и детьми, а также нарушает психологическое пространство, что служит основой для формирования тревожности и страхов. Наличие устойчивых социальных страхов свидетельствует о неспособности защитить себя, отсутствии понимания и поддержки со стороны взрослых, лишаящем их чувства безопасности и уверенности в себе, порождая настороженность и подозрительность. В дальнейшем это оборачивается предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами, уходом от реальной действительности.

Д.Н. Разуваева [5] социальные страхи подростков сводит к пяти видам:

1. Страх «быть не собой». Выраженная потребность быть собой неотделима от страха быть не собой, то есть стать кем-то другим, «в лучшем случае – обезличенным, лишённым индивидуальности и самобытности, в худшем – потерявшим самоконтроль, власть над своими чувствами и рассудком».

2. Страх провала, осуждения, наказания. Стойкий страх провала определяется перфекционизмом и максимализмом, свойственным подростку («синдром отличника» или «синдром гиперответственности»), а также склонностью подростков делать общие выводы из единичных фактов и конечного результата, когда не учитываются индивидуальные особенности человека, а ярлык «успеха» или «поражения» наклеивается вне зависимости от затраченных усилий.

3. Страх физических уродств. Особые переживания подростку приносят постоянные изменения его внешности, связанные с физиологическими особенностями созревания, гормональными всплесками.

4. Страх одиночества. Подросток – уже социально ориентированная личность. Он хочет быть в кругу себе подобных. Яркая выраженность аффилятивной потребности – одна из самых главных особенностей личности подростка.

5. Страх бесперспективности и невозможности самореализации.

По мнению В.В. Есина и Э.А. Артюнова [3], для того чтобы социальные страхи не усиливались, а наоборот со временем ослабевали и исчезали совсем,

необходимо помогать подростку, очень важна моральная поддержка, проявление внимания по отношению к нему, помощь в налаживании коммуникации подростка с его сверстниками, создание благоприятной обстановки в семье и коллективе. Все это даст возможность подростку почувствовать свою значимость, необходимость быть активным членом в обществе и семье, у него будет формироваться стабильная и адекватная самооценка, вера в свои силы и успех по жизни, все это даст возможность личности перебороть свои страхи и защитить себя от различных стрессовых воздействий.

В заключении следует отметить, что в настоящее время отсутствует универсальная классификация социальных страхов. По результатам исследования можно сделать вывод что социальные страхи подростков оказывают значительное влияние на дальнейшее развитие его личности, на формирование уверенности в себе, без которой невозможна адекватная самооценка и полноценное общение с семьей и со сверстниками.

### **Литература**

1. Бернс Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений / пер. с англ. Л. Славина. – М.: Вече, 1995. – 400 с.
2. Вольпе Д. На пути к созданию научной психотерапии // Эволюция психотерапии. – М.: НФ «Класс», 1998. – С. 255-272.
3. Есина В.В., Артюнов Э.А. Психологические механизмы генезиса и коррекции социальных страхов в подростковом возрасте // Сборник статей по материалам VIII международной заочной научно-практической конференции. – М.: МЦНО, 2017. – 156 с.
4. Карякина Л.В. Особенности социальных страхов у подростков с разным уровнем суверенности // [http://www.rusnauka.com/4\\_SND\\_2013/Psihologia/12\\_127606.doc.htm](http://www.rusnauka.com/4_SND_2013/Psihologia/12_127606.doc.htm)
5. Разуваева Д.Н. Социальные страхи в подростковом возрасте // Научный форум. Сибирь. – 2016. – № 1. – С. 27-29.
6. Щербатых Ю. Избавиться от страха? Это просто. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2005. – 512 с.