

Социальные страхи подростков

Ключевые слова: *социальные страхи, тревожность, страхи подростков, детские страхи, внушенные страхи, возрастные страхи.*

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. Актуальность этой темы в том, что именно в подростковом возрасте происходит наиболее резкие психофизиологические изменения, что может повлиять на дальнейшее развитие и иметь дальние последствия.

Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.[1]Переживание страха это врожденная способность человека, которая играет важнейшую роль в процессе становления личности. Несмотря на свою негативную окраску, страх выполняет важные защитные функции психики человека, такие как защитно-адаптивную, социализирующую, воспитательную и обучающую.

Одними из основных страхов детства принято считать внушенные страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно внушают ребенку страх, настойчиво указывая на наличие опасности. Ребенок еще не догадывается о возможной опасности, а беспокойные родители уже проецируют возможный исход « Не подходи к чужой машине, там злой дядя он тебя в лес увезет». Если такое запугивание происходит без веских на то причин, то ребенок полностью теряет уверенность в себе и его страхи возрастают.

Особую роль играют устойчивые страхи - это страхи с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый, опасность этих страхов в том, что если к ним относится не правильно и не выявлять причины их появления ,то они понесут пагубные последствия в дальнейшем развитии.

По степени выраженности страх делится на ужас, испуг, собственно страх, тревогу, опасения, беспокойство и волнение.[2] Соответственно ужас-это наивысшая точка страха, а волнение - начальная стадия страха. В тесной связи со страхом стоит понятие тревоги. Тревога-это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Следовательно, если страх – эффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.[5]

Необходимо отметить, что возрастные страхи, т.е. страхи, соответствующие определенному возрасту, в какой-то степени отражают исторический путь развития самосознания человека. Сначала ребенок боится оставаться в одиночестве, затем незнакомых ему людей, далее страх боли и высоты, временами боится отрицательных героев и наконец, ребенок опасается огня и темноты, всего того, что было развито у первобытных людей, одухотворяющих многие неизвестные и опасные для них явления природы.

Подростковый возраст (англ. teenage period, adolescence) - период онтогенеза, переходный между детством и взрослостью.[3]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.»[6]

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 страхом.

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 данном этапе развития у многих подростков формируются эталоны красоты, идеал семьи и отношений отличных от реальных. Для подростка очень важно быть идеальным и лучшим для всех. В последствии может возникнуть «синдром отличника», что приводит к опасением возможных неудач и провалов. У подростков склонных к мнимости, повышенному беспокойству возникает навязчивые опасения, будто они некому не нужны, что их жизнь бессмысленна и т.п.

На количество социальных страхов влияет отношения 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.

Свои страхи подростки тщательно скрывают, но их не сложно выявить, дети, чаще всего отказываются от публичных выступлений, избегают новых знакомств и ответственных заданий.

В разнообразных исследованиях страхов подростков обнаруживаются и определенные гендерные различия в источниках тревоги и страха. Например, межличностные страхи у девочек формируются к 12-ти годам, а у мальчиков лишь к 15-ти. Если у девочек в раннем подростковом возрасте в основном волновала возможность наказания родителей, то в 15 лет - их волнует здоровье и настроение родных. У мальчиков и в младшем и старшем подростковом возрасте основным страхом оказалось боязнь физического насилования. Низкие показатели некоторых страхов у мальчиков в 12-13 лет объясняется началом полового созревания, который выражен в повышенной возбудимости, агрессии и неуравновешенности. Из этого можно сделать вывод, что чем выше уровень агрессивности, способности к физическому и моральному ущербу, тем меньше страхов у подростка и наоборот неспособность к агрессивному поведению формирует большое количество страхов.

По результатам теоритического исследования можно сделать следующие выводы: подростковый возраст отличается нестабильностью, эмоциональной неустойчивостью и восприимчивостью к внешним стимулам. Различные психические нагрузки могут спровоцировать стресс. 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. На уровень и развитие страха влияет многие факторы, один из которых гендерные различие. Уровень развития страха у девочек выше, чем у мальчиков. Одной из главных причин этого является более требовательное отношение девочек к собственной личности. Немало важным фактором

также является отношения в семье, подросток менее подвержен развитию страхов при гармоничных и доверительных отношениях.

Для того что бы страхи у подростков проходили менее заметно и приносили меньше отрицательных последствий, ребенку нужно учиться не замыкаться в себе и стремиться к разнообразию контактов с окружающими людьми. Важно не заострять внимание ребенка, на имеющиеся физические и иные недостатки. Задача родителя - быть примером уверенного и гибкого поведения, быть готовыми принять своего ребенка со всеми недостатками и не стараться демонстрировать свою склонность к беспокойству и сомнением.

Список литературы:

1. Головин, С.Ю. Словарь психолога-практика.// Издательство «Харвест» г.Минск. 2007г.–С. 540.
2. Захаров А.И. Ночные и дневные страхи у детей.// «Издательство СОЮЗ» Санкт-Петербург -2000г. – С. 2-3., 25-30.
3. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез.// Издательство «ЭКСМО-Пресс» г. Санкт-Петербург. 2000 г.- С. 32-45.
4. Крайнова Ю. Н. Адаптация школьников к обучению в среднем звене, как психологическая проблема.// Практ. психология и логопедия. - 2009. - № 1. - С. 51-54.
5. Мещеряков Б. Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь.// Издательство «Олма - пресс.» г. Санкт-Петербург.- 2004г.-С. 115.
6. Малкова Е.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников.// Вопросы психологии. Издательство «НПО МОДЭК»г.Воронеж.,-2009-№4. – С. 24-32.