# **Введение**

Психологическая жизнь подростка привлекала внимание всегда. Многолетние изучения подростков дало основание утверждать, что есть некоторые общие, закономерно повторяющиеся особенности психического развития в подростковом периоде.

Изучение специфики организации и проведения исследований тревоги и страха в отечественной науке показывает, что в настоящее время данный феномен исследуется преимущественно в рамках прикладных проблем.

Подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, возникновении тревожности, агрессивности и других бурных реакций.

Данная проблема достаточно полно отражена в работах отечественных зарубежных авторов таких как Анохин П.К,. Грецов А.Г., Дерманова И.Б., Ильин Е.П.,. Казанская В.Г., Лафренье П., Райс Ф., Реан А.А., Рубинштейн С.Л и др. [1]

Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» и поэтому изучение эмоционального развития подростков занимает ведущее место в психологии. В последнее время интерес к проблеме эмоционального развития значительно возрос.

Актуальность выбранной темы состоит в том что, эмоциональные нарушения, возникающие в этот период, имеют далеко идущие 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.

Цель: провести теоретический анализ содержания социальных страхов в подростковом возрасте.

Объект: эмоциональная сфера подростков.

Предмет: социальные страхи подростков.

Задачи:

. Проанализировать эмоциональную сферу как категорию в научных психологических исследованиях.

. Уточнить сущность понятия «страх» в возрастной психологии.

. Описать динамику страхов в онтогенезе.

. Раскрыть особенности развития социальных страхов и их содержание в подростковом возрасте.

Метод исследования: теоретический анализ научных источников.

# **1.** **Теоретический анализ эмоциональной сферы в современной психологии**

**.1 Эмоциональная сфера как категория в научных психологических исследованиях**

Под эмоциональными явлениями в современной психологии понимаются субъективные переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям. Само слово «эмоция» происходит от латинского «emovere», что значит возбуждать, волновать, потрясать. Эмоции тесно связаны с потребностями, поскольку, как правило, при удовлетворении потребностей человек испытывает положительные эмоции и, наоборот, при невозможности получить желаемое - отрицательные.

Долгие годы ученые противопоставляли эмоции и процессы, связанные с познанием окружающей действительности, считая эмоции явлением, доставшимся нам в наследство от далеких животных предков. На сегодняшний день общепринято, что в структуру эмоций входит не только субъективный компонент, т. е. отражение состояния человека, но и познавательный компонент - отражение объектов и явлений, имеющие определенное значение для потребностей, целей и мотивов человека, переживающего эмоции. Отсюда следует двойная обусловленность эмоций - с одной стороны, потребностями человека, которые определяют его отношение к объекту эмоций, а с другой - его способностью отразить и понять определенные свойства этого объекта. [2]

Существует множество классификаций эмоций. Наиболее очевидно разделение эмоций на положительные и отрицательные. Используя критерий мобилизации ресурсов организма, выделяют стенические и астенические эмоции. Стенические эмоции повышают активность, вызывая прилив энергии и подъем, в то время как астенические эмоции действуют противоположным образом. По потребностям отличают низшие эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей, так называемые общие ощущения (голод, жажда и т. д.), от высших эмоций (чувств), социально обусловленных, связанных с общественными отношениями.

По силе и длительности проявлений выделяют несколько видов эмоций: аффекты, страсти, собственно эмоции, настроения, чувства и стресс.

Аффект - наиболее мощная эмоциональная реакция, которая полностью захватывает психику человека.

Страсть - это сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им. По силе приближается к аффекту, а по длительности - к чувствам.

Эмоции в узком смысле носят ситуативный характер, выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям.

Чувства - наиболее устойчивые эмоциональные состояния.

Настроения - это состояние, которое окрашивает наши чувства, общее эмоциональное состояние в течение значительного времени. В отличие от эмоций и чувств настроение не предметно, а личностно; оно не ситуативно, а растянуто во времени. [3]

Принято различать несколько основных функций эмоций: приспособительную, сигнальную, оценочную, регуляторную и коммуникативную.

Без эмоциональных проявлений трудно представить какое-либо взаимодействие между людьми, поэтому одной из важнейших является коммуникативная функция эмоций. Выражая свои эмоции, человек проявляет свое отношение к действительности и прежде всего к другим людям. Мимические и пантомимические выразительные движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам и т. д. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком» человеческих чувств, средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций.

Один из самых ранних подходов к пониманию роли выразительных движений был предложен У. Джемсом и К. Ланге, сформулировавшими так называемую периферическую теорию эмоций. Они полагали, что эмоции обусловлены лишь периферическими изменениями и, по сути, сводятся к ним. По их мнению, выражение эмоций - это чисто рефлекторная реакция, вызывающая изменения в организме, и лишь последующее их осознание и составляет саму эмоцию. Они свели эмоции исключительно к периферическим реакциям и в связи с этим превратили сознательные процессы центрального характера во вторичный, следующий за эмоцией, но не включенный в нее и ее не определяющий акт.

Важный шаг в понимании природы выражения эмоций сделал Ч. Дарвин, применив биологический и социальный подходы к их изучению. Исследования Ч. Дарвина, систематизированные в работе «Выражение эмоций у человека и животных», привели его к убеждению, что многие проявления эмоций в жестах и мимике - результат эволюционного процесса.

Почти с первых минут жизни младенец проявляет эмоциональные реакции. Наличие одинаковых эмоциональных выражений у слепых и зрячих детей подтвердило факт генетической составляющей в эмоциональных проявлениях. [4]

Исследования поведения людей, принадлежащих к разным культурам, обнаружили, что в сфере выражения эмоций встречаются как универсальные типы реакций, так и специфические для отдельных культур.

**1.2 Страх и его определение в возрастной психологии**

Страх принадлежит к категории фундаментальных эмоций человека. Можно представить, что эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. В свою очередь, понимание опасности, ее осознание формируются в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые индифферентные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. В этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта, психологическом заражении страхом от окружающих ребенка лиц и непроизвольном обучении с их стороны соответствующему типу эмоциональных реакций. Все это дает основание говорить об условно-рефлекторной мотивации страха, поскольку в нем закодирована эмоционально переработанная информация о возможности опасности. Само же чувство страха появляется непроизвольно, помимо воли, сопровождаясь выраженным чувством волнения, беспокойства или ужаса. [5]

Исходя из сказанного, страх можно определить как аффективно заостренное восприятие угрозы для жизни, самочувствия и благополучия человека.

Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно.

Новое понимание страха, намеченное впервые Ст. Холлом, находит себе полное подтверждение в том, что мы находим у детей в раннем детстве; дитя, испытывая жуткие» чувства, что так ясно выражается на лице его, в то же время с любопытством и интересом заглядывается на то, что возбуждает у него страх.

Известный физиолог И.П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности. [6]

Гораздо более распространены внушённые детские страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности.

Страх классифицируется как:

- ситуативно и личностно обусловленный;

- острый (в том числе пароксизмальный) ;

- хронический (постоянный);

- инстинктивный и социально опосредованный;

- боязнь и тревожность как состояния, соответствующие страху и тревоге;

- реальный (при конкретной угрозе) и воображаемый (на уровне представлений).

По степени выраженности страх делится на ужас, испуг, собственно страх, тревогу, опасении, беспокойство и волнение.

Возрастные и клинические проявления страха дают основание для соответствующего разделения. Клинически страх может быть навязчивым и сверхценным; невротическим и психотическим.

Страх - эффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия; тревога - эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. [7]

Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Эмоционально неблагополучный ребёнок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх. Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребёнок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем.

Хронический страх отражается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшается его самочувствие и осложняются отношения с окружающими людьми.

Несмотря на свою отрицательную окраску, страх выполняет разнообразные функции в психической жизни человека. Как реакция на угрозу страх позволяет избежать встречи с ней, играя, таким образом, защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции. Страх - это своеобразное средство познания окружающей действительности, ведущее к более критичному и избирательному отношению к ней. [8]

Страх может быть и выражением веры эмоционально чувствительных и впечатлительных детей в наличие тех опасностей, которые олицетворяют сказочные образы или образы страха, внушенные взрослыми.

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности.

Все причины страха можно разделить на 4 категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном воздействии. [9]

## **.3 Динамика страхов в онтогенезе**

Страхи до года. Известны рефлекторные (инстинктивные) реакции новорожденных типа беспокойства в ответ на громкий звук, резкое изменение положения или потерю равновесия (опоры), а также приближение большого предмета. В дальнейшем шумы и резкие изменения в окружающей среде вызывают реакции, напоминающие страх. Однако собственно о страхе, а не о реакциях беспокойства можно говорить не раньше 6 мес., поскольку он требует определенного когнитивного и перцептуального развития, включая некоторое предвидение уже однажды испытанной опасности. Беспокойство (тревогу) во второй половине первого года жизни S. Freud (1926) связал с опасностью отделения от объекта (матери) как источника опоры, подчеркнув его дальнейшее влияние на некоторые страхи, в том числе страх одиночества. Страх ребенка 8 мес. в ответ на появление незнакомых лиц расценивается одновременно и как знак отсутствия матери. [10]

С 1,5 месяца возможны реакции беспокойства в ответ на достаточно продолжительный уход матери или шумную обстановку в семье. К 3 месяцам ребенок более спокоен дома и только с теми взрослыми, которые любят детей, разговаривают с ними и восхищаются, т. е. ведут себя как мать. После 6 месяцев ребенок не пугается сразу при неожиданном воздействии извне, громком звуке и не плачет, как раньше, а смотрит на выражение лица матери, как бы проверяя ее реакцию

Беспокойство, испытываемое детьми в 7 и 8 мес. жизни, можно обозначить соответственно как исходные состояния тревоги и страха.

Страх посторонних, незнакомых, чужих взрослых в 8 месяцев это проявление собственно страха как состояния аффекта в ответ на конкретную для ребенка угрозу извне. [11]

Преддошколъный возраст. Типичными возрастными страхами у детей обоего пола 1- 3 лет жизни будут: в 1 год - страхи одиночества, незнакомых взрослых, врачей (медицинских работников), уколов и неожиданных резких звуков (шума); в 2 года - страхи наказания, животных и уколов.

Младший дошкольный возраст. Типичная для данного возраста триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. В таком случае ребенок не остается один при засыпании, постоянно зовет мать, в комнате должен гореть свет (ночник) и необходимо, чтобы дверь была полуоткрыта. Беспокойство может проявиться и в связи с ожиданием страшных (кошмарных) снов.

Старший дошкольный возраст. Это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько когнитивным развитием - возросшим пониманием опасности. Центральное место занимает страх смерти, максимально выраженный у мальчиков в 7 лет. Увеличивается в старшем дошкольном возрасте, еще не достигая максимума, страх смерти родителей. [12]

В старшем дошкольном возрасте нередко возникают вопросы вроде: «сколько лет жил твой папа, мама?», «зачем люди живут?», «откуда все взялось?» и заклинания: «не хочу быть старушкой, а хочу быть все время девочкой» и т. д.

Младший школьный возраст. Несмотря на общее уменьшение количества страхов, одним из ведущих страхов в рассматриваемом возрасте будет страх опоздания в школу. Большая выраженность этого страха у девочек не случайна, поскольку они раньше, чем мальчики, обнаруживают принятие социальных норм, в большей степени подвержены чувству вины и более критично (принципиально) воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм.

Подростковый возраст. Ведущими страхами в этом возрасте являются страхи смерти родителей и страх войны. Оба страха тесно связаны между собой, поскольку война несет в себе реальную угрозу смерти родителей. Начиная со старшего дошкольного возраста, большинство детей боятся своей смерти и смерти родителей, нападения, пожара и войны.

У девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, отражая их большую склонность к страхам вообще. Тем не менее среднее число всех страхов как у них, так и у мальчиков заметно уменьшается в подростковом и младшем школьном возрасте по сравнению с дошкольным. [13]

Больше страхов, особенно у старших подростков, и при конфликте родителей между собой. При низком взаимопонимании между родителями девочки в большей степени, чем мальчики, реагируют увеличением страхов, т. е. отчужденные отношения в семье воспринимаются девочками более травмирующе и нередко способствуют, к тому же, снижению настроения.

Таким образом, межличностная напряженность и низкое взаимопонимание в семье увеличивают число страхов у подростков, подобно тому, как это происходит в старшем дошкольном возрасте. 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 числе страхов имеет место неблагоприятное положение подростка в коллективе, малое число выборов со стороны сверстников, особенно того же пола, т. е. низкий социометрический статус. [14]

# **2. Специфика проявления социальных страхов в подростковом возрасте**

## **2.1 Эмоциональная сфера в подростковом возрасте**

страх психология эмоциональный подросток

Для детей в подростковом возрасте характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Подросток лучше, чем младший школьник, может управлять выражением своих чувств. В определенных ситуациях школьной жизни (плохая отметка, выговор за плохое поведение) он может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но при определенных обстоятельствах (конфликт с родителями, учителями, друзьями) подросток может проявлять большую импульсивность в поведении.

Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано с го многими переживаниями. Общение с товарищами - источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям - к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать. [15]

Подростковый возраст - это период, когда ребенок начинает ценить свои отношения со сверстниками. Сама дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в этом возрасте. Именно через дружбу подросток усваивает такие черты взаимодействия людей, как сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого.

Подростковый возраст из-за потребности познавать себя и стремления открыть через постоянные рефлексии свою ускользающую сущность лишает подростка спокойной душевной жизни. Тем более, что именно в этом период диапазон полярных чувств чрезвычайно велик.

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Он включает в себя перепады настроения - от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Причем достаточных, значимых причин для подобной смены настроения подростка, по существу, просто может и не быть. [16]

Зачастую чувствительность подростков к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается у них с излишней самонадеянностью и безапилляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость - с развязностью, желание быть признанными и оцененными другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров, а чувственно фантазирование - с сухим мудрствованием.

Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование, как в этом возрасте. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. [17]

Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самопознания, новый опыт общения со сверстниками, как правило, ведут к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний. Подросток острее переживает сочувствие при виде горя других людей, ему свойственно стремление бескорыстно отказываться от чего-то для него ценного ради блага другого человека. В подростковом возрасте больше, чем в другом школьном возрасте, отмечается захваченность растущего человека переживаниями, связанными с добром, сочувствием, со способностью жертвовать своими запросами, потребностями ради других людей.

Кризис подросткового возраста обогащает подростка знаниями и чувствами таких глубин, о которых он даже не подозревал в детстве. Подросток через собственные душевные переживания обогащает сферу своих чувств, мыслей, он проходит трудную школу идентификации с собой и другими, овладевая опытом целенаправленного обособления. [18, с.86]

## **2.2 Социальные страхи и их содержание в подростковом возрасте**

Подростковый возраст - ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений с другими людьми, интересов, увлечений и социальной направленности ребенка. Существенное развитие претерпевает его самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенности в себе. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой - быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать тем ценностям и нормам, которые в этой группе приняты. Разрешить это противоречие очень нелегко. Поэтому часто, не найдя другого способа, ребенок либо уходит в себя, замыкается, становится эгоцентричным, из-за чего теряет контакты со сверстниками, либо начинает слепо, некритично воспринимать любые групповые предписания, отказываясь от личной свободы и самостоятельности в мнениях и суждениях.

Потребность быть собой - это стремление к совершенствованию своего "я", к самопознанию и самораскрытию. Не случайно, именно в этот период подростки начинают интересоваться психологией, философией, оккультизмом. Происходит становление личности или точнее - ее оформление. Подросток переосмысливает старые родительские нормы. То, что раньше воспринималось как истина, подвергается проверке, причем, не только на теоретическом уровне. Подросток экспериментирует, пробует "на вкус" жизнь, которая открывается для него с новой, неизученной стороны. Он выстраивает свои, особые, иногда чудовищные, иногда потрясающе прекрасные, но всегда идеализированные им миры. Именно в этот период подросток открыт к познанию себя, чтобы в дальнейшем принять себя таким, какой он есть. А принятие себя - это уже признак зрелой личности. [19]

Стремление к совершенствованию своего "я" неотделимо от беспокойства, тревоги. Оно продиктовано страхом быть не собой, а кем-то другим, обезличенным, потерять самоконтроль, власть над своими чувствами и рассудком.

Чаще всего страх быть не собой означает страх изменения. Поэтому эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки боятся не только психического, но и физического уродства. Иногда это выражается в нетерпимости к физическим недостаткам других людей или в навязчивых мыслях об "уродливости" собственной фигуры, "некрасивости" черт своего лица и т.п. Страх изменения имеет и физиологическое обоснование, поскольку в период полового созревания происходят волнующие сдвиги в деятельности организма (появление менструаций у девочек или поллюций у мальчиков, увеличение или уменьшение массы тела, чрезмерно быстрый рост и болезненные преходящие ощущения в различных частях тела).

Условно страхи можно разделить на природные и социальные. Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения. Помимо основополагающих страхов своей смерти и смерти родителей, они включают в себя боязнь чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, огня, крови, боли, неожиданных звонков и т.д.

Социальные страхи - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, осуждения со стороны сверстников, боязнь опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, и т.д. Причем с возрастом начинают преобладать именно социальные страхи.

По данным статистических исследований отсутствие эмоционально теплых, непосредственных отношений, взаимопонимания, конфликты с родителями существенным образом влияют на увеличение страхов у подростков, особенно в области межличностных (т.е. социальных) отношений. У таких подростков развивается неуверенность в себе, мешающая адекватной самооценке, принятию себя как личности, полноценному общению со сверстниками, претворению в жизнь планов и стремлений. [20]

Обычно подростки стремятся тщательно скрыть свои страхи. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности защитить себя, отсутствии понимания и поддержки со стороны взрослых, лишающем их чувства безопасности и уверенности в себе, порождая настороженность и подозрительность. В дальнейшем это оборачивается предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами или уходом от реальной действительности - чрезмерным увлечением компьютерными играми, употреблением алкоголя и наркотиков, членством в религиозных или оккультных сектах.

Еще не окрепшая психика подростка не выносит насилия над собой, длительной гонки за престижем. Недаром навязчивые страхи и мысли типичны для детей и подростков, стремящихся не столько соответствовать общепринятым нормам, сколько быть всегда первыми, получать только высшие оценки ("синдром отличника" или "синдром гиперответственности"). У таких подростков обострено чувство собственного "я", они обидчивы и честолюбивы, односторонне ориентированы на успех, они не признают никаких отклонений от заданной цели и тем более поражений. Наверное, многие могут вспомнить случаи, когда у "круглой" отличницы случался серьезный стресс из-за полученной четверки. [21]

Кроме того, навязывание современных эталонов красоты, в чем-то противоестественных человеческой природе, идеализированных (а для подростка очень важно быть идеальным, быть лучше всех), вынуждает молодых девушек обращаться к пластическому хирургу, посещать с опасной интенсивностью солярии, отказываться от еды. Каждый из этих случаев опасен еще и потому, что ориентация здесь идет не на развитие своего внутреннего потенциала, своей индивидуальности (которая может восприниматься подростком как непохожесть, а, следовательно, "плохость"), а на желание произвести внешнее впечатление, которое может оказывать разрушительное воздействие на личность.

Все страхи подростка пропитываются навязчивыми мыслями, различного рода "идеями фикс", что порождает навязчивые опасения какой-либо неудачи, поражения, стыда и позора. Часто навязчивые опасения касаются здоровья, особенно если в семье кто-нибудь часто болеет и ведется много разговоров на эту тему. [22]

У мнительных, подверженных беспокойству подростков могут проявляться навязчивые опасения, будто их никто не любит, не понимает, что они никому не нужны, что у них нет будущего, перспектив, возможностей, что все уже позади и жить не имеет смысла. Подобный нигилизм существования отражает невозможность достижения идеала, вызывает стремление всем понравиться, делать все так, как нужно, как следует. Жизнь таких людей построена согласно их иллюзорному миру, в котором они заложники собственных страхов.

Страх сказать что-либо не так или сделать плохо, страх, что над тобой будут смеяться - все это проявления застенчивости, которой страдают, прежде всего, эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки.

Депрессивное мироощущение, отсутствие уверенности в себе, тревога и опасения, боязнь не соответствовать социальным стандартам поведения - вот признаки тревожного подростка, многие страхи которого являются следствием его детских страхов и тревоги. Поэтому, чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте, когда существует реальная опасность формирования тревожно-мнительных черт характера. [23]

В подростковом возрасте структура личности отличается нестабильностью, эмоциональной неустойчивостью, восприимчивостью к внешним стимулам. Более того, эмоциональные и психические нагрузки могут спровоцировать стресс. Конечно, профессионально решить проблему тревожного подростка может только психолог. Это и индивидуальная работа, и тренинги, и коммуникативные игры (в зависимости от глубинных проблем личности). Тем не менее, роль родителей чрезвычайно важна.

Поэтому в заключение приведу несколько советов для родителей, соблюдение которых поможет избежать развития страхов у детей:

лишний раз не демонстрировать свою склонность к беспокойству и сомнениям;

не навязывать детям такие правила и обязательства, выполнить которые они не в состоянии;

не читать постоянно мораль о должном поведении и не стыдить по любому поводу;

стараться чаще быть примером уверенного, гибкого и контактного поведения;

не создавать проблемы там, где можно обойтись без них, и, прежде всего, не драматизировать уже имеющиеся затруднения в общении или имеющийся физический недостаток;

не быть чрезмерно принципиальными, максималистски и бескомпромиссно настроенными, равно как и нетерпимыми, непримиримыми в суждениях и оценках;

быть способными к переменам, не замыкаться в себе и стремиться к разнообразию контактов с окружающими людьми;

быть готовыми принимать своего ребенка со всеми его недостатками, ошибками и промахами;

можно проигрывать тревожную ситуацию, при этом полезно меняться ролями, да и юмор не мешает, уже не говоря о жизнерадостной атмосфере игры, эмоциональной разрядке накопившегося нервного напряжения и взаимного недовольства. [24]

Психологи выделяют несколько групп факторов, способствующих возникновению одиночества в подростковом возрасте.

Первая группа. Это некоторые особенности данного возрастного периода. Прежде всего, развитие рефлексии, которое порождает потребность подростка познать себя на уровне собственных требований к самому себе. В то же время подростку трудно реализовать эту потребность из-за недостаточного развития навыков самонаблюдения и самоанализа. Поэтому часто у подростков возникает чувство неуверенности, в том числе и в том, что они соответствуют избранному идеалу или общепринятой норме. Невозможность принять себя приводит подростков к выводу, что вряд ли кто-либо еще сможет понять и оценить всю глубину внутреннего мира. Переход на новый уровень самосознания позволяет осознать себя как уникальную личность, отличную от окружающих людей. А переживание собственной непохожести на других в сочетании с уверенностью в том, что другие не смогут понять и оценить их уникальность, и порождает одиночество подростка. [25]

Происходящая в подростковом возрасте переориентация общения с родителей и значимых взрослых на ровесников делает проблему взаимоотношений со сверстниками весьма животрепещущей, а иногда и очень болезненной для подростков, так как именно в этом возрасте резко увеличивается число ребят, жалующихся на нехватку опыта и навыков общения.

Недостаток таких навыков и плохо развитые способности к самораскрытию и эмпатии мешают подростку удовлетворить в процессе общения потребности в признании, эмоциональном отклике и понимании, что и приводит к переживанию одиночества. Кроме того, в подростковом возрасте обостряется потребность занять позицию какой-либо социальной группы. Отсутствие людей, разделяющих интересы и увлечения подростка, также ведет к переживанию обособленности.

Играют свою роль в возникновении одиночества в подростковом возрасте и типичные для этого периода возрастные кризисы: кризис идентичности и самооценки. Первый проявляется в том, что подростку сложно уравновесить два противоположных на первый взгляд фактора формирование идентичности - идентификацию (отождествление) и обособление. В случае если идентификация преобладает над обособлением, происходит потеря своего «я», что сопровождается переживанием собственной никчемности и потерей самоуважения, (а если происходит отождествление с отрицательными героями, то и уважения окружающих). Если же преобладает механизм обособления, то происходит чрезмерное отделение от окружающих, отказ от построения близких отношений и общения. Кризис самооценки, проявляющийся в ее неустойчивости, повышенной критичности подростков по отношению к себе и частом переживании недовольства собой, лежит в основе того, что подростки приписывают себе различные недостатки и отрицательные качества, а также проецируют на других подобное негативное отношение к себе. Из-за этого повышается уровень агрессивности и тревожности, возрастает чувствительность к критике и неудачам, особенно в сфере общения. [26, с.86]

Другую группу факторов составляют личностные особенности подростка: застенчивость, заниженная самооценка, завышенные требования к себе или другим, нереалистичные ожидания и представления о любви, дружбе и общении и т.п.

Имея неадекватную самооценку, одинокие люди или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться. Одиноких людей особенно волнуют проблемы, связанные с личной общительностью включая знакомства, представления другим людям, соучастие в разных делах, рискованность и открытость в общении. [27]

Одинокие люди в большей степени считают себя менее компетентными, чем неодинокие, и склонны объяснять свои неудачи в установлении межличностных контактов недостатком способностей. Многие задачи, связанные с установлением интимных отношений, вызывают у них повышенную тревожность, снижают межличностную активность. Одинокие люди менее изобретательны в поисках способов решения проблем, возникающих в ситуациях межличностного общения.

Самооценка зависит от степени достижения целей, тогда любая неудача должна повредить нашей самооценке. Однако в действительности влияние неудачи на самооценку опосредованно личным объяснением причины этой неудачи.

Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Они скорее готовы поблагодарить за «конструктивный совет». Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны. Причины его они рассматривают иначе: следовало приложить больше усилий, не идти напролом; просьба была чрезмерна или, наоборот, несущественная; время и место были выбраны неудачно; человек, давший отказ, сам страдает от каких-либо проблем и потому нуждается в понимании. В любом случае причины отказа - не в них, а вне их; эти причины следует проанализировать, чтобы перегруппировать силы и предпринять новое наступление более надежными средствами. Таким людям легко быть оптимистами: они чаще добиваются своего, чем проигрывают.

Одинокие люди нередко видят в самих себе причину своего одиночества, приписывая его недостаткам характера, отсутствию способностей, личной непривлекательности в большей степени, чем факторам, подвластным сознательному волевому контролю: недостаток собственных усилий, прилагаемых для налаживания контактов, неэффективность применяемых для этого средств и пр. Каузальная атрибуция таких людей характеризуется внутренним локусом контроля и сопровождается ссылкой на такие собственные отрицательные индивидуальные качества, как стеснительность, боязнь получить отказ в попытке установить с кем-то интимные отношения, недостаток знаний о том, как следует вести себя в подобных ситуациях, чтобы укрепить межличностные связи. [28]

Предпочитаемый способ реагирования человека на одиночество - депрессия или агрессия - зависит от того, как человек объясняет свое собственное одиночество. При внутреннем локусе контроля чаще возникает депрессия, а при внешнем - агрессия.

Индивиды, невысоко оценивающие себя, ожидают, что и другие так же к ним относятся. Такие люди острее многих других реагируют на предложения и отказы в установлении личных контактов с окружающими. Вместе с тем люди с низкой самооценкой особенно отзывчивы к обращениям и просьбам со стороны, реагируя повышенно враждебно на тех, кто лично их отвергает. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике и рассматривают ее как подтверждение собственной неполноценности. Они же, как выяснилось, с трудом воспринимают комплименты в свой адрес, более неуверенно ведут себя в общении и повышенно осторожны.

В целом же низкая самооценка порождает взаимосвязанный комплекс психологически неблагоприятных факторов, препятствующих установлению хороших личных взаимоотношений с окружающими людьми: самоуничижительное сознание и поведение, ощущение собственной некомпетентности и многое другое. [29]

Выделяются и социальные факторы, приводящие к одиночеству: неприятие подростка группой сверстников (социальное отторжение), разрыв дружеских отношений или отсутствие круга общения и близких друзей, что может быть следствием, как личностных особенностей подростка, так и результатов влияния ситуативных причин: переезда на новое место жительства, смены школы, потери близкого друга и т.п.

Одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека оказаться в такой ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отказ в установлении нужных для него взаимоотношений, почувствовать смущение и разочарование. Враждебность и пассивность, как возможные причины и одновременно следствия одиночества, часто сопровождают его. Из-за боязни отрицательных результатов проявления инициативы в установлении межличностных контактов человеку становится все труднее преодолевать одиночество, и страх, порожденный прежним неудачным опытом, способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает чувство одиночества.

В отдельные группу можно вынести факторы, связанные с семьей подростка, в том числе с типом семейного воспитания. Дисгармоничные взаимоотношения в семье (частые конфликты, низкая культура общения, отсутствие уважения и доверия между членами семьи, физическое насилие) формируют представления о межличностных отношениях как непредсказуемых и опасных, которых лучше избегать. Отсутствие эмоциональной близости между ребенком и родителями (эмоциональное отвержение), недостаток родительского внимания и заботы о ребенке (гипоопека) не дают положительного опыта общения и мешают нормальному развитию коммуникативных навыков. Чрезмерные требования и контроль, отсутствие позитивного отношения к ребенку и признания его ценности как личности, недостаток эмоционального, физического и духовного контакта с родителями и значимыми взрослыми способствуют возникновению у ребенка восприятия себя как ненужного, «плохого» и недостойного любви и формируют у него представление о себе как неспособном и никчемном человеке. В этом случае подросток не верит ни в себя, ни в других, ни в то, что кому-то он может быть нужен и интересен как личность. Замыкаясь в себе, такой подросток все больше уходит в свое одиночество. Вместе с тем чрезмерная забота и повышенное внимание (гиперопека), характерные для воспитания ребенка по типу «кумир семьи», способствуют развитию эгоцентризма, высокой требовательности к окружающим в сочетании с низким контролем собственного поведения. Как правило, подросток, имеющий такие черты характера, отвергается сверстниками.

Следует также отметить, что влияние одиночества на подростка зависит и от длительности переживания. Наиболее тяжкие последствия для подростков имеет хроническое одиночество, именно оно может привести к эмоциональным и поведенческим отклонениям. [30]

# **Заключение**

В ходе написания курсовой работы было изучено и проанализировано большое количество научно-методической литературы по эмоциональной сфере подросткового возраста.

При рассмотрении вопроса о эмоциональной сфере в научных психологических исследованиях выяснилось что, эмоциональными явлениями в современной психологии понимаются субъективные переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям. Само слово «эмоция» происходит от латинского «emovere», что значит возбуждать, волновать, потрясать..

Рассматривая вопрос о динамики страхов в онтогенезе выяснилось что, в индивидуальном развитии человека, в онтогенезе эмоций также можно проследить четыре этапа.

. Новорожденный - преобладают инстинкты, прежде всего самосохранения и пищевой.

. Младенчество - органические чувствования удовольствия-неудовольствия, приятного-неприятного. Они основаны на переработке экстеро- и интерорецептивной информации. Из этих чувствований постепенно формируется отношение ребенка к близким.

. С 3-4 до 12-14 лет - постепенное развитие корковых (эпикритических) эмоций. Вначале этого периода преобладает связь эмоций с органическими потребностями, и лишь к концу этого периода эмоции приобретают самостоятельное психическое выражение с преобладанием уже корковой коррекции органических потребностей и влечений.

. Формирование высших эмоций, их полное развитие достигается лишь к 20-22 годам. Чувства становятся подвластными интеллектуальной проработке и разуму. В этот период человек в достаточной степени может подавлять и внешние проявления эмоций.

.В ходе изучения вопроса о страхе одиночества в подростковом возрасте выяснили что, влияние одиночества на подростка зависит и от длительности переживания. Наиболее тяжкие последствия для подростков имеет хроническое одиночество, именно оно может привести к эмоциональным и поведенческим отклонениям.

Таким образом, социальные страхи - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, осуждения со стороны сверстников, боязнь опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, и т.д. Причем с возрастом начинают преобладать именно социальные страхи.

# **Список использованных источников**

1. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург - Якутск.- СПб, 2002, с.133-140.

. Айзенк Г. Структура личности. - СПб, 1999.

. Акопян Л.С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста. Дис. … канд. психол. наук. - Самара, 2002.

. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавится от страха. - СПб., 1995.

. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. - СПб., 2000.

. Изард К. Эмоции человека. - М.,1980.

. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб., 2002.

. Кемпински А. Психопатология неврозов. - Варшава, 1975.

. Леонгард К. Акцентуированные личности. - Киев, 1989.

. Мерлин В.С. Проблемы экспериментальной психологии личности. -Пермь.1970.

11. <http://psylist.net/> сайт с содержанием курсовых работ, дипломных работ, статей и т.д

. Мей Р. Проблема тревоги. - М., 2001 .

. Прихожан А.М Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М., 2000.

. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. - М.,1999.

. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревожности. // Тревога и тревожность. - СПб.,2001.

. Фрейд З. Психоанализ детских неврозов. - М., 1997.

. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. - М., 1986г.

. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. //

. Вопросы психологии, 1969г., №1.

. Наенко. Н. И. Психическая напряженность. - М., 1975г.

. Прихожан А. Н. Причины и профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образования, 1998г., №2.

. Ремшмидт. Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М. 1994г.

. Словарь практического психолога. / Под общ. Ред. С. Ю.

. Головин. - Минск: Харвест., 1997г.

. Спиваковская. А. С. Профилактика детских неврозов. - М., 1997г.

. Суворова В. В. Психофизиология стресса. - М., 1975г.

. Фельдштейн. Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. - М., 1995г.

. Холл К., Линдсей. Г. Теории личности. - М., 1997г., 1997г., №3.

. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. - С-Пб.., 1997г.

. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. /Лебединский В. В. - М., 1990г.