

## СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Анализируется взаимосвязь социальных страхов подростков и особенностей их возраста.*

**Ключевые слова:** *социальные страхи, социофобия, межличностная тревожность.*

Современные дети и подростки испытывают большое количество тех трудностей, которые не были знакомы предыдущим поколениям, в том числе - налаживания и поддержания контактов с окружающими людьми. Среди других страхов современных подростков и молодежи - цифровые риски, все, что связано с киберпреступлениями и слежкой за человеком в интернете. Даже общение с одноклассниками зачастую вызывает серьезные затруднения у современных школьников. Некоторые подростки, испытывая подобные сложности, начинают замыкаться, уходят в себя, проводят огромное количество времени дома у компьютера или просто никуда не выходят в свободное время.

К этому необходимо добавить и крайне трагически сложившиеся реалии современного времени. Огромное влияние на все человечество оказал Ковидный и пост-ковидный период, когда значительное количество людей оказалось изолировано от социума и испытывало серьезные опасения за свое будущее состояние, причем, не только физическое благополучие. Это не могло не отразиться и на подростках.

Более двух лет наша страна живет и развивается в условиях специальной военной операции, когда близкие, родные люди, значимые для социума подростков, были призваны по долгу службы или мобилизованы.

Анализ изложенных обстоятельств позволил прийти к выводу, что современные подростки находятся на очень высоком уровне межличностной тревожности, которая и лежит в основе их социальных страхов.

При коррекции социальных страхов подростков нужно учитывать и особенности их психического развития, условий формирования личности.

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональностью, легкой возбудимостью, изменчивостью настроения, возникновением тревожности и агрессивности. За период школьной жизни в различных ситуациях (неудовлетворительная отметка, замечание и т.д.) подросток может принять личину безразличия и скрыть настоящую тревогу, волнение. В конфликт с родителями, учителями, друзьями подросток, наоборот, может проявлять большую импульсивность в поведении.

Одной из специфических черт подростков является стремление тщательно скрыть свои страхи. Наличие же устойчивых страхов показывает их неспособность защитить себя, отсутствие понимания и поддержки со стороны взрослых. Дети лишаются, таким образом, чувства безопасности и уверенности в себе, порождается настороженность и подозрительность. Все это в дальнейшем имеет серьезные последствия - предвзятость в отношениях с людьми, конфликты и (или) уход от реальной действительности в виртуальный мир, чрезмерное увлечение компьютерными играми, употребление алкоголя и наркотиков, членство в различного рода сектах.

Другая особенность подростков, приводящая к формированию социальных страхов кроется в том, что неокрепшая психика подростка не выносит насилия над собой, длительной гонки за престижем, признанием. Известно, что навязчивые страхи и мысли характерны для подростков, которые стремятся не только соответствовать общепринятым нормам, но получать только высшие оценки, лучшие результаты ("синдром отличника"). 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. В школьной жизни можно найти много примеров, когда отличники даже серьезно заболели, когда в значимом для них конкурсе (олимпиаде) они получали не «их» результат.

Навязывание современных эталонов внешнего вида (красоты лица и тела, моды), идеализированных (а для подростка очень важно быть идеальным, быть лучше всех), но часто противопоставленных человеческой природе в сути своей, вынуждает совсем юных девушек обращаться к услугам пластической хирургии, сидеть на диетах, нанося серьезный ущерб своему здоровью. Каждый из этих случаев опасен еще и тем, что он не формирует личность ребенка, нацеливает его не на собственное развитие, а лишь на желание произвести внешнее впечатление, разрушающее личность подростка.

Все страхи подростка пропитываются навязчивыми мыслями, различного рода "идеями фикс".

Так постепенно может начать формироваться и углубляться подростковая социофобия, то есть страх и тревога при нахождении на людях. Социофобии особенно характерны для подросткового и юношеского возраста, так как молодые люди хотят быть значимым в глазах окружающих и стремятся к принятию сверстниками.

Важно различать:

1. нормативную подростковую застенчивость, страх публичного выступления,
2. чрезмерную тревогу, которая может оказывать существенное негативное влияние на его жизнь, став серьезной проблемой.

Причины социофобии у детей и подростков могут быть связаны с конкретным унижительным социальным опытом, особенно испытанном в дошкольном и младшем школьном возрасте. Считается, что предрасположенность к социальной фобии связана со следующими факторами:

Семейные традиции – у родителей с повышенной социальной тревожностью дети более склонны к социофобии. В сложившихся условиях на психологическое состояние взрослого человека влияет рост новых вирусных инфекций, специальная военная операция, общая неопределенность. Родительское поведение - это важная причина социальной тревожности подростков. Когда ребенок видит и слышит родителей, испытывающих социальную тревогу, они «переносят» ее на себя. Мужские родительские фигуры (папы, дедушки, дяди, старшие братья...) оказывают особое влияние на мальчиков подростков. Следует выделить также:

- Недостаток внимания, отстранение ребенка, эмоциональное отвержение и т.п. могут привести к формированию неустойчивого, конформного типа, а также способствовать в дальнейшем развитию психологической травмы подростка.<sup>1</sup>
- Недостаток ранней привязанности – когда в первые 6-9 месяцев жизни младенца по каким-то причинам младенец не получал то количество заботы, ласки и внимания, которое ему требовалось. В итоге у ребенка не сформировалось достаточно устойчивое чувство безопасности и доверия к окружающим.
- Структура мозга – недоношенные дети могут подвергаться повышенному риску развития социального тревожного расстройства из-за отсутствия развития отдельных участков мозга.

Социально замкнутые дети, или испытывавшие психологическое либо физическое насилие, могут также быть группой риска получения социофобии.

Актуальность исследования страха обусловлена его ролью в жизни человека. Следовательно, изучение особенностей социальных страхов у подростков с учетом наличия у них разного уровня психологического пространства является актуальным исследованием, поскольку дает возможность поиска более эффективных путей преодоления страхов, в том числе путем расширения личностного психологического пространства личности. Своевременное правильное лечение социальной фобии в детском возрасте может предотвратить симптомы социальной тревожности во взрослой жизни.

---

<sup>i</sup> Игнатъева, Н.А. Детско-родительские отношения с точки зрения подростков / Н.А. Игнатъева, И.Е. Мельникова // Семья и ребёнок: проблемы возрастного развития: Сборник научных статей Международной научно-практической конференции. — 2016. — С. 44–49.