**Наталія Паневник**

**(Івано-Франківськ, Україна)**

**ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ І ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Підлітковий вік традиційно вважається більш складним періодом розвитку,ніж середнє дитинство. Це час фізичних, когнітивних і емоційних перетворень, які наближають дитину до дорослості. На додачу до цього змінюються соціальні вимоги, які висуваються до дитини батьками, однолітками, вчителями і самою спільнотою. З одного боку, для цього складного періоду показові негативні прояви, дисгармонійність у становленні особистості, згортання попередньо встановленої системи інтересів дитини. З іншого боку, підлітковий вік відмічається багатьма позитивними факторами: росте самостійність дитини, більш різноманітним та змістовним стає відношення до інших дітей і дорослих, значно розширюється сфера його діяльності та ін. Головне даний період відрізняється виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, в якій формується його свідоме відношення до себе як до члена суспільства.

Формування повноцінної активної особистості має насамперед ґрунтуватися на вихованні у дитини почуття власної гідності, усвідомлення своєї самоцінності, поваги до себе, віри у власні сили. Дитина має прагнути бути сама собою, не схожою на інших. Проте на заваді формуванню повноцінної особистості інколи постає страх. Немає людини, яка б ніколи не переживала б цього почуття. Стурбованість, тривога, страх, тривожність – такі самі невід’ємні емоційні ознаки нашого психічного життя, як і радість, захоплення, гнів, подив, смуток. Тією чи іншою мірою хвилювання і тривога перед публічним виступом, відповідальним іспитом, зустріччю з авторитетною людиною знайомі практично кожному. В певному ступені цей страх виконує позитивну функцію – примушує мобілізувати доступні ресурси, підготуватися до випробування, підвищує почуття відповідальності. Але буває й так, що страх набуває зовсім іншої природи і замість мобілізації ресурсів призводить до їх блокування, починає гальмувати будь-які форми соціальної активності і приносить масу неприємних переживань. Тому важливо, щоб страхи не стали причиною дезадаптації підлітка, його замкненості, настороженості, відчуження від соціуму.

Дослідження феномена страхів безпосередньо пов’язане з вивченням проблеми емоцій, яка ще не достатньо розроблена у психологічній науці. Деякі аспекти емоційних проявів особистості, так чи інакше пов’язані з виникненням страхів, досліджувалися у працях Л.Н.Аболіна, П.К.Анохіна, А.М.Ананьєва, Г.М.Бреслава, В.К.Вілюнаса, Б.І.Додонова, О.В.Запорожця, Є.П.Ільїна та ін.

Розкриття соціально-філософського аспекту проблематики страхів стало предметом дослідження В.А.Андрусенко, А.О.Прохорова, С.С.Сизова та ін. Вивченню проблеми страхів присвячено велику кількість досліджень зарубіжних психологів (Д.Бретт, О.Кондаш, Д.Лейн, Р.Мей, Е.Міллер, Б.Філліпс, Л.Хевсов).

Проблема страхів становить інтерес для психологічної науки, оскільки її розробка є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення цілої низки питань: успішна адаптація підлітків до навчання в школі, формування адекватної самооцінки, попередження виникнення невротичних проявів та ін.

***Мета статті***: ознайомити із загальними закономірностями виникнення страхів, та дослідженнями соціально-психологічних причин виникнення страхів у підлітковому віці.

В сучасній психологічній науці страх розглядається в контексті одного з її перспективних напрямів психології емоцій. Страх визначається як емоція, що виникла в ситуації загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки. [1, ст. 12].

На думку відомого фізіолога І.П. Павлова страх є проявом природного рефлексу, пасивно-оборонною реакцією з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх оснований на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується окремими змінами вищої нервової діяльності, впливає на частоту пульсу і дихання, показники артеріального тиску, виділення шлункового соку тощо. В загальному виді, емоція страху виникає у відповідь на дію погрожуючого стимулу. Під страхом завжди мається на увазі переживання будь-якої реальної чи уявної небезпеки.

А. Маслоу вважав причиною виникнення страху незадоволення потреб, або певної потреби.

Передумовою виникнення страху є тривога. Першим хто розпочав вивчати природу тривоги був австрійський вчений З.Фрейд. Вчений припускав, що тривога яку відчувають більшість людей, являється результатом неадекватної розрядки енергії лібідо. Але по мірі накопичення знань в лікуванні неврозів Фрейд прийшов до розуміння, що подібна інтерпретація тривоги і страху являється невірною. Переглянувши свою теорію він прийшов до висновку, що тривога являється функцією ego і призначення її і в тому, щоб попереджати людину про небезпеку, з якою потрібно зустрітись чи уникнути її. Тривога як така дає можливість особистості реагувати в загрозливих ситуаціях адаптивним способом.

Тривога за інтенсивністю й тривалістю неадекватної ситуації перешкоджає формуванню адаптаційного поводження, призводить до порушення поведінкової інтеграції й загальної дезорганізації психіки людини. Таким чином, тривога лежить в основі будь-яких змін психічного стану й поведінки людини. Проявляється в таких змінах внутрішнього стану індивіда як:

1) відчуття внутрішньої напруженості не має яскраво вираженого відтінку погрози, служить лише сигналом її наближення, створюючи тяжкий дискомфорт;

2) гіперестезичні реакції - тривога наростає, раніше нейтральні стимули здобувають негативне забарвлення, підвищується дратівливість;

3) властивістю тривоги є центральний елемент розглянутого ряду. Проявляється відчуттям невизначеної загрози. Характерна ознака неможливість визначити характер загрози, час її виникнення. Часто відбувається неадекватна логічна інтерпритація, у результаті якої через нестачу фактів формується неправильний висновок;

4) страх: тривога, конкретизована на певному об’єкті. Хоча об’єкти, з якими пов'язана тривога, можуть і не бути її причиною, в суб’єкта формується уявлення про те, що тривогу можна усунути певними діями;

5) відчуття катастрофи, що насувається, наростання інтенсивності тривожних розладів приводить суб’єкта до формування уявлення про неможливість запобігти події, що має трапитись;

6) тривожно-боязке порушення – спричинене тривогою дезорганізації досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає [2, ст. 35].

У сучасній психології не існує єдиної класифікації страхів. Згідно гіпотези німецького психотерапевта Ф. Рімана, існує чотири основні форми страхів, що визначають особливості життя людини. Надмірний їх розвиток, дає чотири типи патологічного розвитку особистості: шизоїдний, істеричний, депресивний і нав'язливий. В основі цих видів страху лежать, на його думку, базальні тенденції, які визначають соціальне і психічне життя людини. Перша тенденція пов'язана з бажанням індивіда відокремити себе від решти людської маси і реалізувати себе як окрему особистість, в результаті чого виникає страх ізоляції і самотності. Друга тенденція характеризує самозречення і самовіддачу, а також об'єднання з навколишніми людьми. Як пише Ф. Ріман: «з цими поняттями пов'язані всі страхи, що полягають у боязні втратити власне «Я», які залежні від неминучої самовіддачі і небажання позбутися своєї самотності та принести себе в жертву іншим, що є необхідним для пристосування до вимог більшості».

Третя тенденція психічного розвитку полягає в прагненні до незмінності і порядку. Ця тенденція, на думку Ф. Рімана, супроводжується страхами, які обумовлені «знанням про ірраціональність планування існування людини, страхом перед новим, перед невизначеністю планів, перед постійною мінливістю життя, яке не зупиняється і постійно змінює людину». Згідно четвертої тенденції, прагнуть до зміни існуючого порядку, до мінливості, розвитку, до відмови від пізнаного. За Ф. Ріманом, з цією мотивацією, що дає людині можливість розвиватися і прагнути пізнати нове, тісно пов'язаний страх перед необхідністю подолання порядку, правил і законів, інертності звичок, які утримують, і обмежують можливості людини [6, 42].

Відомий психіатр Б.Д. Карвасарський розрізняв вісім основних видів страху. До першого з них він відносив агорафобію, яка може проявлятися в різних формах. До другої групи, на його думку належать так звані соціофобії, пов'язані з суспільним життям людини. Вони включають ерейтофобію (страх почервоніти у присутності людей), страх публічних виступів, страх, пов'язаний з неможливістю зробити будь-яку дію в присутності незнайомих людей. До третьої групи, за класифікацією Б.Д. Карвасарського, відносяться нозофобії страхи захворіти яким-небудь захворюванням. Цей вид нав'язливого страху в тій чи іншій мірі завжди присутній в суспільстві, але особливо загострюється і приймає масовий характер під час епідемій. До четвертої групи нав'язливих страхів відноситься страх смерті. До п'ятої — різні сексуальні страхи, до шостої страхи завдати шкоди собі або близьким, до сьомої — «контрастні» фобії (наприклад, страх голосно вимовити нецензурні слова в суспільстві у вихованої людини або страх «зробити щось непристойне). І, нарешті, восьма група страхів — це фобофобії, тобто страхи боятися чого-небудь [5, 309].

На думку Б.Каплан та Г. Седок, страхи необхідно ділити на конструктивні страхи, тобто ті, що представляють природний захисний механізм, який допомагає людині краще пристосуватися до екстремальної ситуації і патологічні. Останні є неадекватною, за інтенсивністю або тривалістю, відповіддю на певний стимул і часто приводять до ситуації психічного нездоров’я.

Професор Ю.В. Щербатих запропонував свою класифікацію страхів. Він розділяє всі страхи на три групи: біологічні, соціальні, екзистенційні.

До біологічних відносяться страхи, безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини. Друга група тобто соціальні страхи, представляє собою побоювання за зміну свого соціального статусу. Екзестенційні страхи пов’язана з інстинктом самозбереження людини.

Отже, в сучасній психології існує багато класифікацій страхів, але спільним для них виявляється розуміння страху, як емоційного стану людини, що виявляє себе в ситуаціях порушення звичного життєвого ритуалу або втрати цінного об'єкту. Страх тримає людину в постійній напрузі, породжує невпевненість в собі і не дозволяє особистості реалізуватися в повну силу.

Аналізуючи причини виникнення страхів у підлітковому, можна стверджувати, що на їх появу і формування суттєвий вплив мають такі чинники, як:

а) нестійкість психіки у дітей підліткового віку;

б) потяг до самостійності за невизначеного соціального статусу;

в) недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції;

г) намагання вести "доросле" життя, що призводить до руйнування психіки і виникнення великої кількості страхів;

д) конфліктний клімат у сім`ї;

е) конфліктні (напружені) взаємини з вчителями школи,

є) наявність ситуативної та особистісної тривожності [6, 57].

Встановлено, що у підлітковому віці простежується виразна тенденція: досліджувані, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, невпевненість у собі, низьку працездатність, що веде до появи страхів. І, навпаки, впевненість у собі супроводжується стійкою працездатністю та відсутністю страхів.

Зі страхами пов’язана зміна поведінки підлітка, яка не завжди носить адекватний характер, такою поведінкою є: агресивна, девіантна, суїцидальна.

Отже, можна зробити висновок, що підліткова криза є основним фактором формування страхів в підлітків так, як постійні стрімкі зміни в психіці та організмі людини не дозволяють швидко реагувати на постійні оновлення. Низька самооцінка, неприйняття референтною групою, конфлікти з батьками, відчуття дорослості ось ті чинники, котрі сприяють утворенню тривоги і як наслідок страху.

**Література:**

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Питер, 2002

2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи детей. – СПб.: Издательство «Союз», 2004

3. Прищепа Т. Страхи дітей // Психолог. – №9. – 2007

4. Щербатых Ю. Психология страха. – Эскмо-пресс, 2001

5. Психологический словарь/ под ред. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. – Москва «АСТ-Астрель», 2006

6. Фридман Л.М. Психология детей и подростков. – Москва, 2004

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент Паркулаб Оксана Григорівна.