

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 5 / 2024, Vol. 12, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/80PSMN524.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Рогов, Е. И. Проявление страхов в подростковом возрасте и их взаимосвязь с одиночеством / Е. И. Рогов, Е. Е. Рогова, М. В. Наumenко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/80PSMN524.pdf>

For citation:

Rogov E.I., Rogova E.E., Naumenko M.V. The manifestation of fears in adolescence and their relationship with loneliness. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 80PSMN524. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/80PSMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9.07

Рогов Евгений Иванович

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Профессор кафедры «Организационной и прикладной психологии образования»
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: eirogov@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3090-2761>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=421129

Рогова Евгения Евгеньевна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент кафедры «Организационной и прикладной психологии образования»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: eerogova@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2507-4087>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=421151

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56584104000>

Наumenко Марина Владимировна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент кафедры «Организационной и прикладной психологии образования»
Кандидат социологических наук, доцент
E-mail: mvnaumenko@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1714-6869>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=550421

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/AA5-5344-2020>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57191876515>

Проявление страхов в подростковом возрасте и их взаимосвязь с одиночеством

Аннотация. Подростки в силу их эмоциональной восприимчивости более остро переживают страхи, которые, совмещаясь с традиционными детскими фобиями, могут привести к серьезным нарушениям их эмоциональной сферы и повлиять на возникновение проблем идентификации себя в социуме, развитие замкнутости и отстраненности от общества, и как следствие одиночества. Авторами представлен анализ некоторых подходов к объяснению страхов (биологический, поведенческий, когнитивный, психодинамический). В статье описаны классификации и последствия подростковых страхов. В исследовании приняли участие 82 подростка г. Ростова-на-Дону (из них 33 мальчика и 49 девочек, в возрасте от 14 до 16 лет).

Для выявления страхов у подростков был выбран опросник «Виды страха», разработанный И.П. Шкуратовой, содержащий в себе 36 явлений, наличие которых может указать на присутствие переживания какого-либо из 5 направлений этого чувства: фобии, учебные страхи, социальные страхи, криминальные страхи, мистические страхи. Различные виды одиночества (временное, постоянное, эмоциональное, поведенческое и когнитивное) были изучены с помощью опросника «Одиночество» Е.Е. Роговой. Выявление взаимосвязи между страхами и переживанием одиночества в подростковом возрасте с помощью метода математической статистики: коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило нам выявить, что существуют значимые взаимосвязи между социальными, учебными, криминальными, мистическими видами страхов с временным, постоянным и когнитивным видами переживания одиночества.

Ключевые слова: подростковый возраст; фобии; учебные страхи; социальные страхи; криминальные страхи; мистические страхи; одиночество

Введение

В современном мире человек постоянно сталкивается с проблемой преодоления страхов во всех возрастных периодах своего психического развития. Все дети, независимо от возраста, испытывают сильные эмоции. Мир маленьких детей может быть пугающим и неопределенным местом, как и мир подростков, которые сталкиваются со временем с быстрыми физическими и эмоциональными изменениями. Многие родители могут вспомнить времена в своем собственном детстве, когда они были очень напуганы, встревожены, несчастны или обеспокоены. Такие чувства являются частью взросления и противостояния многим изменениям, происходящим с нами на протяжении всего детства.

Подростки в силу их эмоциональной восприимчивости более остро переживают страхи, которые, совмещаясь с традиционными детскими фобиями, могут привести к серьезным нарушениям их эмоциональной сферы и повлиять на возникновение проблем идентификации себя в социуме, развитие замкнутости и отстраненности от общества. На ряду с этим можно рассмотреть страхи подросткового возраста как следствие ощущения чувства одиночества, что может выражаться в высоком уровне тревожности, депрессии, привести к суициду.

Существует несколько подходов к объяснению страхов:

1. Биологическое объяснение страхов.

Генетический подход — люди могут унаследовать генетически обусловленную предрасположенность к развитию страхов.

Эволюционный подход — страх и тревога — это адаптивные реакции. Страх становится фобией, когда мешает нормальному функционированию. Концепция биологической готовности предполагает наличие адаптивного преимущества для развития определенных («древних») страхов с большей готовностью, чем других, например, боязни высоты или незнакомцев, потому что такие страхи увеличивают выживаемость (и окончательное воспроизведение) индивидуума.

2. Поведенческие объяснения страхов.

Классическое обусловливание — большинство фобий усваивается ассоциацией травмы с каким-либо нейтральным стимулом. Кроме того, тот факт, что люди, страдающие фобией, избегают опасной ситуации, означает, что реакция никогда не угаснет.

Оперантное обусловливание — О. Моурер предложил теорию двух процессов: первая стадия развития страха включает классическое обусловливание (как описано выше). Вторая стадия — это оперантное обусловливание, потому что избегание стимула снижает страх.

Теория социального обучения — страхам можно научиться путем подражания. Было обнаружено, что у обезьян могут развиваться змеиные фобии, просто наблюдая, как другая обезьяна испытывает страх в присутствии змеи.

3. Когнитивные объяснения страхов.

Страхи могут быть результатом иррациональных мыслей. Например, ощущение тесноты в лифте может развиваться в осознание того, что лифты связаны с удушьем. Пациенты с панической атакой могут по-разному интерпретировать свои телесные симптомы. Когнитивные объяснения основаны на иррациональном мышлении и неправильном познании.

4. Психодинамические объяснения страхов.

3. Фрейд предположил, что фобии возникают, когда беспокойство смещается на фобический объект, символизирующий начальный конфликт. Если конфликт разрешится, фобия исчезнет [1–3 и др.].

3. Фрейд страхи разделяет на категории: невротические и реальные. Возникновение реального страха характеризуется как естественная реакция психики человека на опасность. Данная реакция помогает организму, мобилизовав все силы, избежать угрозы. Невротический страх — это мнимая, надуманная опасность, которую человек может ощущать как реальную, испытывая при этом высокий уровень беспокойства и тревожности [4].¹

Согласно классификации страхов Ю.В. Щербатых, их можно разделить на три основные группы. Это биологические — реальные страхи, связанные с угрозой для жизни, например, как страх за собственную жизнь в месте проведения опасных военных операций. Социальные страхи — охватывают широкий спектр различных видов повышенной тревожности, связанной с социальным взаимодействием. Экзистенциальные — внутренние виды страхов, которые, как правило, больше связаны с воображаемой опасностью и являются результатом внутренней депривации человека [5].

И.П. Шкуратовой разработана методика выявления страхов, где она разделяет их на пять видов: фобии, учебные, социальные, криминальные и мистические [6].

Фобии — это патологические реакции проявления страхов, которые возникают в большей мере не при реальной опасности, грозящей жизни и здоровью подростка, а уже при мыслях и ожидании какого-либо страшного исхода пугающего события. Подросток, подверженный фобиям, может постоянно находиться в эмоциональном напряжении, бывает чрезмерно тревожным, раздражительным, имеет нарушения в питании и сне, отличается избегающим поведением. Фобические проявления страха могут формироваться из-за индивидуальных особенностей подростка, таких как мнительность, склонность к фантазированию и повышенная впечатлительность [7]. Также на образование данного вида расстройства влияют внешние факторы воздействия: специфичность воспитания (например: повышенная тревожность родителей, гиперопека, жесткий контроль действий ребенка); информация, поступающая посредством интернета и средств массовой информации (например: просмотр фильмов, телепередач с демонстрацией насилия, несущих в себе пугающую информацию, могут привить ребенку чувство страха, тем самым вызвать развитие фобической патологии); сильный испуг — является одним из самых частых причин появления фобий (например, сильно испугавшись собаки, ребенок может после этого испытывать сильный ужас при мысли об этих воспоминаниях, впоследствии даже при виде животного возникает сильная тревожность, меняется состояние — это уже проявление фобии).

¹ Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / З. Фрейд; [пер. с нем. А.М. Боковой]. — М.: Академический проект, 2009. — 597 с.

Также фобии могут присутствовать у подростков, которые имеют психические заболевания: при шизофрении, неврозе, тревожном расстройстве.

Присутствие фобий в жизни подростков может оказывать существенное негативное влияние на полноценное развитие и качество жизни. В связи переживанием данной патологии у ребенка снижается физическая активность и проявление инициативы в общении со сверстниками. Иногда, в особо тяжелых случаях, это может дойти до того, что пространство ограничивается комнатой с постоянным присутствием родителей. Сопутствующими негативными компонентами фобии являются депрессия, состояние депривации, апатия.

С взрослением подростка уровень фобических страхов уменьшается, переходя в разряд детских страхов, которые взрослый подросток может преодолеть путем логических собственных объяснений и установок об отсутствии той или иной реальной опасности. В этот период у подростка на первое место выходит переживание социальных страхов.

Формирование социальных страхов у подростков связывают с нейротизмом, проявление которого характерно для данного возрастного периода. Это чрезмерное беспокойство, неуверенность в себе, повышенная эмоциональная неустойчивость. В сочетании с усилением критического отношения к социальному окружению и к себе социальные страхи могут блокировать эмоционально-интеллектуальный потенциал подростка, ограничивая тем самым свободу его самовыражения. Данный вид страха связан со сложностью в установлении благоприятных межличностных отношений, удовлетворяющих потребности подростка [8]. Это может быть, как и боязнь проявления своих эмоций и чувств со взрослыми: родителями, учителями, так и со сверстниками: скованность, избегание контактов из-за опасения возникновения непонимания, насмешек и осуждения. Выявлена тенденция, что при доверительных, теплых и гармоничных отношениях с родителями подросток меньше подвержен развитию данного вида страха.

Учебные страхи в большей мере характерны для младших школьников, так как этом возрасте учебная деятельность является ведущей у детей. Но они также характерны для подростков старшего возраста. В связи с повышением чувства ответственности за себя, формированием планов на свою будущую жизнь и профессию, подростки начинают переживать данный вид страха, но он претерпевает некую трансформацию, пересекаясь с социальным страхом. Идет большой акцент на то, что сам из себя представляет подросток как учащийся, какое он создает впечатление о себе у окружающего школьного коллектива, среди сверстников и учителей. Страх неправильно высказать мнение на уроке или боязнь выступлений являются характерными для данного возраста.

Наличие криминальных и мистических видов страха может быть связано с несколькими причинами. Важную роль играет социальная обстановка в семье. Если отношения между членами гармоничные, наполненные любовью и пониманием, данным видам страха нет почвы для развития.

В.С. Мухина в описании особенностей подросткового возрастного периода важное место отводит именно семейным условиям проживания и воспитания подростка. Автор выделяет виды семей, которые негативно сказываются на процессе формирования личности подростка, вызывая у него такие переживания, как чувства незащищенности, страха, тревожности, одиночества, комплексов неполноценности и различного рода девиантных отклонений. Это такие виды семей, как отчужденная, гиперопекающая, семья с попустительским отношением, авторитарная и деградирующая семья [9; 10].

Воспитание подростка в таких семьях является главной причиной возникновения криминальных и мистических видов страхов, потому что в первую очередь именно в родительской семье ребенок должен испытывать полную защищенность и безопасность от подобного рода появляющихся страхов.

Постоянный страх указывает на неспособность защитить себя, отсутствие понимания и поддержки со стороны взрослых, лишение чувства безопасности. В дальнейшем это перерастает в предвзятость в отношениях, конфликты или бегство от реальности, например, чрезмерное увлечение компьютерными играми, алкоголем и наркотиками, членство в религиозных или оккультных сектах [11].

Страхи часто мешают подростку в личной жизни, учебе и других сферах жизни. Они могут проявляться в неприятии себя и своего тела, мешать общаться со сверстниками, выходить из дома, учиться, заниматься любимым делом и, как следствие, привести к возникновению одиночества.

Таким образом, выявить взаимосвязь страхов и одиночества в подростковом возрасте выступила целью данного исследования.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие 82 подростка г. Ростова-на-Дону (из них 33 мальчика и 49 девочек, в возрасте от 14 до 16 лет). Для выявления страхов у подростков был выбран опросник «Виды страха», разработанный И.П. Шкуратовой, содержащий в себе 36 явлений, наличие которых может указать на присутствие переживания какого-либо из 5 направлений этого чувства: фобии, учебные страхи, социальные страхи, криминальные страхи, мистические страхи. Различные виды одиночества были изучены с помощью опросника «Одиночество» Е.Е. Роговой.

Результаты исследования и их обсуждение

Как показало исследование, большинство подростков испытывают фобии (94 %). Это говорит, о том, что они подвержены патологической реакции страха, возникающей при ожидании либо воздействии пугающей ситуации или объекта. Фобии могут сопровождаться повышением тревожности, напряжением, избегающим поведением. Последствием фобий может быть нарушение сна, аппетита, а также привести к серьезным психическим и соматическим отклонениям (рис. 1).

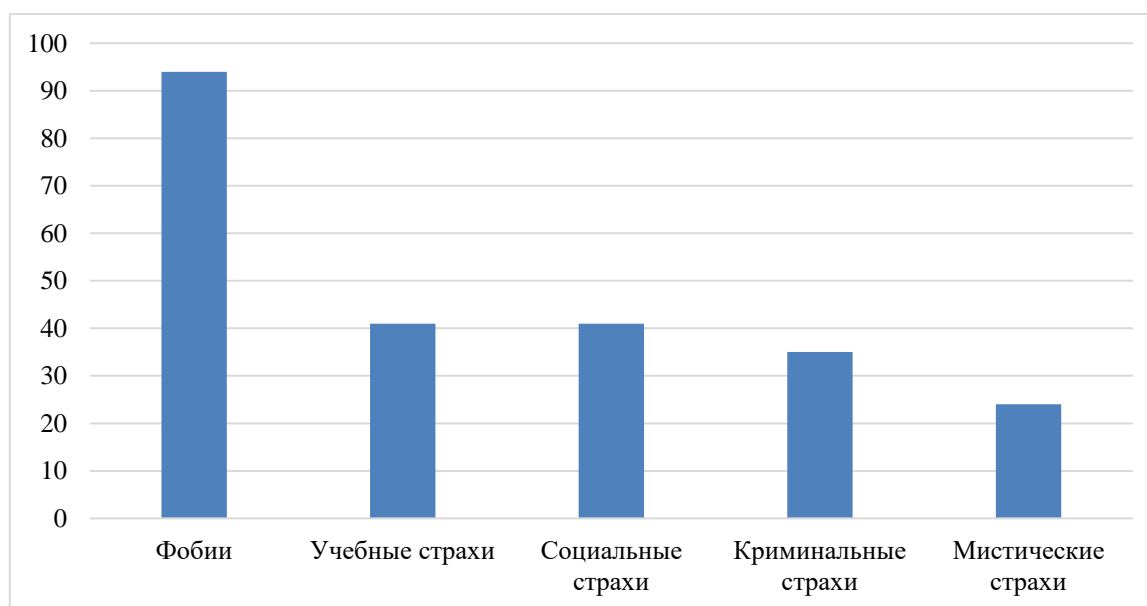


Рисунок 1. Проявление страхов у подростков (разработано авторами)

Учебные и социальные страхи присутствуют в равном соотношении у 41 % подростков. Формирование учебных страхов у подростков, как правило, является следствием стереотипных представлений о сверхценности идеальной учебы и высокой успеваемости, исходящей от взрослых. Сталкиваясь со сложностями в учебе, дети начинают испытывать страх, который может быть сопряжен с тревогой о наказании и нежелании стать объектом неоправданных надежд и появлении сомнений в собственных способностях. Социальные страхи — это барьеры, которые оказывают негативное влияние на полноценное развитие ребенка и формирование уверенности в своей позиции в обществе. Наличие данных страхов является большой проблемой при установлении позитивных межличностных отношений подростка с окружающими людьми, в первую очередь со сверстниками.

Криминальные (35 %) и мистические (24 %) виды страхов также были выявлены у подростков, но в гораздо меньшей степени. В чрезмерном количестве наличие данных видов страхов может оказывать негативное влияние на благоприятное развитие, вызывая чрезмерную тревожность, замкнутость, избегание общения, тем самым ограничивая раскрытие потенциала и возможностей подростков.

Далее для выявления взаимосвязи страхов и одиночества в подростковом возрасте был проведен корреляционный анализ Спирмена (табл. 1).

Таблица 1

Взаимосвязь страхов и одиночества в подростковом возрасте

	Фобии	Социальные страхи	Учебные страхи	Криминальные страхи	Мистические страхи
Временное одиночество	0,405	0,69	0,571	0,626	0,74
Постоянное одиночество	0,414	0,652	0,558	0,493	0,537
Эмоциональное одиночество	-0,293	-0,309	-0,327	-0,339	-0,309
Поведенческое одиночество	0,14	0,275	0,327	0,332	0,223
Когнитивное одиночество	0,157	0,499	0,671	0,291	0,306

Составлено авторами на основе эмпирических данных

Как показало исследование, подростки, которые переживают временное и постоянное одиночество, испытывают фобии и все виды страхов, то есть постоянно находятся в эмоциональном напряжении, бывают чрезмерно тревожными.

Тревожно-деструктивное состояние, которое характерно при переживании социального страха, вызывает у ребенка снижение активности в реализации потенциала в свободе самовыражения и полноценном развитии. Возникновение учебных и криминальных страхов очень часто возникает из-за сложных, конфликтных отношений в семье.

Патогенез учебных страхов, как правило, исходит от начала учебной деятельности, когда родителями даются установки только на успешную учебу, иногда путем угроз и лишений, что может вызвать у подростков реакцию отторжения, неприятия и, как следствие, приводит к возникновению страхов неудачи, низкой успеваемости и всего, что связано с учебой. Криминальные страхи возникают на почве чувства незащищенности, нахождения в нестабильной или асоциальной обстановке дома. Часто такие ситуации связаны со спецификой воспитания детей в проблемных семьях, где отношения между родителями носят конфликтный характер.

Постоянное одиночество развивается при долгом отсутствии социальных контактов, именно данные виды страхов могут быть преградой в установлении значимых связей с окружающим миром.

В.С. Мухина указывает на трансформацию социальной ситуации в сознании подростка. У него начинаются активные процессы рефлексии на себя, на других и на общество. И именно

самое близкое окружение: семья, близкие освещаются проекцией этой рефлексии.² В связи с этим самоощущение подростка в своей семье, его положение напрямую можно связать с наличием тех или иных страхов и переживанием одиночества.

Интересны результаты корреляционного анализа эмоционального одиночества со страхами — взаимосвязи оказались умеренными, но при этом все отрицательные, то есть подростки, у которых отсутствуют внутренние привязанности к ближайшему окружению, не испытывают страхов. Это можно объяснить тем, что эмоциональное одиночество связано с чувством нехватки близости и понимания, тогда как подростковые страхи могут быть вызваны ожиданиями окружающих, давлением со стороны сверстников или другими действительными обстоятельствами, не затрагивающими глубину эмоциональных связей.

Подростки, которые чувствуют себя изолированным и одинокими, даже если вокруг них есть люди, избегают социальных взаимодействий, у них могут возникать множество негативных мыслей о себе и о том, как его воспринимают другие, что усиливает боязнь общения, т. е. испытывают социальные страхи. Также они ощущают, что их никто не поддерживает и не понимает в учебных трудностях, избегают общения с одноклассниками, что может вызывать дополнительный стресс и страх перед неудачей в учебе.

Заключение

В связи с тем, что подростковый возраст является неким переходом от беззаботного детства к взрослой самостоятельной жизни, сопровождающимся изменениями в интересах, увлечениях, мировоззрении, самооценки, это как правило, не может не вызывать различные виды страхов и повышенный уровень беспокойства. Подростковые страхи и одиночество могут взаимно усиливать друг друга, создавая замкнутый круг. Пребывание в этом состоянии может негативно повлиять на психоэмоциональное развитие подростков и их социальные навыки. Самое главное на пути к взрослению — научиться бороться с мешающими явлениями в виде страхов и одиночества. Для этого подростку необходимо вовремя рефлексировать на себя, выявляя наличие негативных переживаний, и обязательно обращаться за помощью к ближайшему взрослому окружению, чтобы проблема со страхами не принимала серьезный патологический характер; а родители и учителя должны быть более внимательны к эмоциональному состоянию подростков, предлагая им поддержку и понимание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьева Н.М. Феноменология страха человека: концептуальные подходы к изучению / Н.М. Афанасьева // Образование: традиции и инновации. — 2020. — № 3(30). — С. 26–30.
2. Султанова И.В. Концептуальные подходы и история изучения страха как психологического феномена / И.В. Султанова // Проблемы современного педагогического образования. — 2015. — № 47-2. — С. 314–322.
3. Френкель Я. Психология страха / Я. Френкель. — Москва: Профит-Стайл, 2014. — 272 с.

² Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. — 10-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 608 с. ISBN 5-7695-2648-3.

4. Заворуева А.С. Психологические и социально-философские аспекты феноменов тревоги и страха (от Фрейда до Мадди) / А.С. Заворуева // Вестник РГГУ. Серия: Философия. Социология. Искусствоведение. — 2007. — № 2-3. — С. 101–111.
5. Самосадова Е.В. Особенности страхов в подростковом возрасте / Е.В. Самосадова, Н.О. Бочкарева // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. — 2022. — № 1. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50167613_22607858.pdf.
6. Шкуратова И.П. Страхи подростков и их обусловленность тревожностью нейротизмом и агрессивностью / И.П. Шкуратова, В.В. Ермак // Прикладная психология: достижения и перспективы. — Ростов-на-Дону: Фолиант, 2004. — 234 с.
7. Татарникова О.С. Страхи и фобии в старшем подростковом возрасте / О.С. Татарникова, Т.И. Дубинина // Юный ученый. — 2022. — № 4(56). — С. 57–59.
8. Захарова А.И. Социальные страхи подростков и способы преодоления / А.И. Захарова // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2021. — № 1-7(69). — С. 106–107.
9. Бахтина С.В. Преобладающие виды детско-родительских отношений в семьях с подростками / С.В. Бахтина, А.Н. Жирова // Научный электронный журнал Меридиан. — 2020. — № 9(43). — С. 400–402.
10. Бахтина С.В. Психология страхов подросткового возраста / С.В. Бахтина, О.В. Рачкова // Научный электронный журнал Меридиан. — 2022. — № 1(63). — С. 93–95.
11. Дорофеева Г.А. Страхи: определение, виды, причины / Г.А. Дорофеева // Известия ЮФУ. Технические науки. — 2002. — № 5. — С. 177–184.

Rogov Evgeny Ivanovich

South Federal University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: eirogov@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3090-2761>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=421129

Rogova Evgeniia Evgenievna

South Federal University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: eerogova@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2507-4087>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=421151

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56584104000>

Naumenko Marina Vladimirovna

South Federal University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: mvnaumenko@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1714-6869>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=550421

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/AAAY-5344-2020>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57191876515>

The manifestation of fears in adolescence and their relationship with loneliness

Abstract. Due to their emotional susceptibility teenagers more acutely experience fears, which combining with traditional childhood phobias can lead to serious violations of their emotional sphere and affect the emergence of problems of self-identification in society, the development of isolation and detachment from society, and as a result loneliness. The authors present an analysis of some approaches to the explanation of fears (biological, behavioral, cognitive, psychodynamic). The article describes the classifications and consequences of adolescent fears. The study involved 82 teenagers from Rostov-on-Don (33 of them boys and 49 girls, aged 14 to 16 years). To identify fears of teenagers there was used I.P. Shkuratova's questionnaire «Types of fears» containing 36 phenomena, the presence of which may indicate the existence of an experience of any of the 5 directions of this feeling: phobias, educational fears, social fears, criminal fears, mystical fears. Various types of loneliness (temporary, permanent, emotional, behavioral and cognitive) were studied using the questionnaire «Loneliness» by E.E. Rogova. The identification of the relationship between fears and loneliness in adolescence using the method of mathematical statistics, Spearman's rank correlation coefficient, allowed us to reveal that there are significant relationships between social, educational, criminal, mystical types of fears with temporary, permanent and cognitive types of loneliness.

Keywords: adolescence; phobias; educational fears; social fears; criminal fears; mystical fears; loneliness