

PARTICULARITĂȚILE FRICILOR PREADOLESCENTULUI

*Otilia STAMATIN, dr., conf. univ.,
Emilia LAZĂR, psiholog, Gm. „Gh. V. Madan”*

Summary

In the present article the concept of fear is approached. It reveals the premises contributing to its bursting during the pre-teen period, types of predominant fears depending on obstacles, as well as the characteristic changes that are proper for this age.

Frica constituie una dintre emoțiile fundamentale ale omului. [2].

Fenomenul fricii este un fenomen complex, studiat de mai multe științe precum lingvistică, filozofie, fiziologie, medicină, psihologie educațională, sportivă, militară, pedagogie, religie etc., fapt care conduce la existența multiplelor viziuni asupra acestui fenomen. Însă, excluzând varietatea lor, toți cercetătorii, așa sau altfel, asociază această trăire cu prezența unui pericol.

În dicționarul explicativ al limbii române frica este definită ca o stare de profundă neliniște și tulburare, provocată de un pericol real sau imaginar; lipsă de curaj, teamă, înfricoșare [2].

Dali V. definește frica ca „o pasiune, teamă puternică, timiditate, stare de anxietate a spiritului în legătură cu un dezastru iminent sau imaginar” (Даль В., 1982).

Fiziologii interpretează frica ca stare emoțională, care reflectă o reacție biologică, umană sau animală, de protecție, în cazul unui pericol real sau într-o situație percepută drept periculoasă, pentru propria sănătate și bunăstare.

Conform cunoscutului fiziolog I. Pavlov „frica este manifestarea unui reflex natural, reacție pasivă, defensivă, cu o ușoară inhibare a cortexului cerebral. Frica se bazează pe instinctul de autoconservare, are reflex de protecție și este însoțită de anumite modificări fiziologice ale activității sistemului nervos superior” (apud, Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И., 1999). În psihologie fenomenul fricii este studiat sub mai multe aspecte, inclusiv și din perspectivă psihofiziologică. Savantul rus Zaharov menționează că frica poate prezenta un fenomen emoțional, irațional sub formă instinctiv condiționată de reacția mentală în prezența amenințărilor.

Ea apare ca răspuns la alarmă și își poate avea izvorul în experiența traumatică din trecut [4].

Cercetătorii în domeniul psihologiei diferentiază frica drept proces, stare, sentiment stabil, dar și ca trăsătură de personalitate (om fricos).

Mai mulți autori evidențiază în structura fricii, componentele: cognitivă, emoțională și acțională (Роберт Априп, 2001; Joseph Murphy, 2011).

Această trăire poate avea cauze interne (reflexul condiționat și necondiționat al omului; nevoile și procesele cognitive; temeri înnascute; labilitatea sistemului nervos; caracteristicile de personalitate ale individului) și externe (prezența unui factor amenințător, cât și absența factorului ce oferă securitate; desfășurarea evenimentului în locația neașteptată și timpul neașteptat; existența unui obiect (obiect concret, persoană, fenomen natural); singurătatea, necunoscutul și schimbările bruște de stimulenți; influența culturii și contextului situației; situațiile care provoacă durere (amenințări cu durere); comunicarea defectuoasă; ridiculizarea; necorespunderea cu normele și cerințele grupului etc.) (apud J. Bowlby, 1973, J. Gray, 1971, K. Изард, А.И. Захаров, I. Pavlov [apud, 5, 8].

Omului, în calitate de ființă biologică, apariția fricii îi este nu doar necesară, ci și utilă. Cu toate acestea, pentru om ca ființă socială, frica, de multe ori, devine un obstacol în calea realizării obiectivelor. [4; 5]. Frica este principalul factor care perturbă echilibrul emoțional al persoanei. Ea are un efect de frână a psihicului, formând un spațiu închis psihologic.

Această trăire prezintă un fenomen general uman, dar cauzele apariției și formele de manifestare ale ei diferă de cultura societății, de vârstă, gen și alți factori.

Cu problema diminuării și stăpînirii fricii deosebit de frecvent se confruntă preadolescenții, deoarece în această perioadă de dezvoltare se produc transformări ample în viața copilului, atât din punct de vedere psihic, emoțional, cât și fizic. Ele provoacă tensiuni, diferite frici, uneori fiind spontane, neexplicabile și necontrolabile, depășirea cărora constituie o dificultate serioasă cu care se confruntă preadolescenții contemporani. Această problemă se află în vizorul oamenilor de știință din toată lumea, inclusiv din statele CSI. Însă, la noi în țară, ea este mai puțin studiată, iar cercetările existente se referă mai mult la copiii mici.

Cu referire la vârsta preadolescentină se evidențiază următoarele cauze ale fricii:

- prezența fricii la cei apropiați (frica trece în mod inconștient de la părinți);
- frica inspirată (păianjeni, personaje cu care părinții sperie copiii);
- anxietatea în relațiile cu copilul;
- protecția excesivă împotriva pericolului, supraprotecție;
- numeroasele amenințări nerealizate din partea adulților în familie;
- numărul mare de interdicții, conflictele în familie;
- trauma psihologică, de exemplu, șocul, etc.[3;7].

Тисленко О., convențional, atestă la preadolescenți două tipuri de frică: **naturală și socială**. În viziunea acestui autor, frica naturală se bazează pe acțiunea instinctului de autoconservare (frica de a-i pierde pe cei dragi, de a fi afectat de dezastre naturale, atacurile animalelor, infractorilor; frica de sânge, durere, injecții, spitale; fantome, forțe supranaturale; sunete neașteptate, foc, înălțime, apă adâncă, etc.).

Frica socială, considerată autoarea, este bazată pe interacțiunea cu alte persoane (frica de a întârzia, de rușine, condamnare, ridiculizare, respingere, singurătate, etc.) [6].

А. И. Захаров, care a studiat manifestările fricii la preadolescenți, a constatat, că la toate etapele vârstei preadolescente, cea mai frecventă stare emoțională o constituie frica cauzată de anticiparea rezultatelor slabe la învățătură.

La această vârstă, pe lângă frica școlară, [4, p. 246] este tipică frica de fantasme, deoarece preadolescenții au tendința de a crede în fenomenele misterioase, predicții și superstiții. Autorul a stabilit și diferența de gen. Nivelul fricii la băieți este mai jos decât la fete. Un specific al vârstei este faptul că lucrurile teribile, înfricoșătoare, locurile dezastruoase înfricoșătoare, dar și atrag preadolescenții. Interesul lor față de diverse „locuri teribile” se explică prin dorința de a experimenta oroarea existențială, precum și prin încercarea de a controla frica, atunci când ei sunt împreună cu alți semenii, ei nu evită, ci, mai degrabă caută întâlnire și contact cu groaza.

De obicei, preadolescenții au tendința de a ascunde cu grijă temerile lor.

Într-un studiu, efectuat de către A.M. Prihojan asupra fricii la preadolescenții de diferite vârste (inferioară, medie, superioară), au fost obținute rezultate interesante cu referință la dinamica acestei trăiri. Cercetătoarea, în prima fază a studiului, a stabilit că la toți preadolescenții (fete și

băieți), frica s-a axat pe relațiile cu colegii lor. În faza a doua a studiului, s-au evidențiat diferențe semnificative ale fricii în dependență de gen. Fetele se confruntau cu problemele legate de familie (frica de moarte, boală, experiențe negative ale părinților), băieții manifestă frică față de catastrofe globale, în special, frică profundă față de violență fizică. În a treia fază a studiului s-a marcat frica preadolescenților față de fenomene „arhaice” și „magice”. Frica de violență fizică a dobândit un caracter social și vital (Прихожан А.М., 1996, p. 307).

Zaharov A.I., care a studiat particularitățile fricii la preadolescenții de 11-13 ani, a constatat că la ei frecvent se atestă frica față de: eșec (școlar, sportiv, în relațiile cu colegii); posibilitatea de a fi perceput ca ciudat „și respins din cauza aspectului exterior; față de moarte, boală sau agresiunea altcuiva, care ar pune în pericol viața; situații în care ar putea pareă ridicoli sau în care ar depinde de acțiunile altora; de a pierde obiecte personale; de jaf” (Захаров, А.И., 2000, p.448). Cea mai frecventă frică la această vârstă este cea de a nu corespunde cerințelor sociale ale mediului apropiat (școală, mediul copiilor de aceeași vârstă, familie), de a nu fi acceptat de către colegi sau persoane de alt gen. [Захаров, А.И., 1988]

La băieții de 12 ani a fost constatată cea mai mică frecvență a fricii, determinate atât de factori naturali cât și de cei sociali. Concomitent a fost evidențiată și o desensibilizare emoțională. Fetele la această vârstă cel mai puțin au frică de moarte. Reducerea sensibilității emoționale și a cauzelor fricii se datorează începutului perioadei pubertății (Захаров, А.И., 1988, p.246).

În viziunea acestui autor, atât la fete, cât și la băieți, la 15 ani apare frica „de a nu fi ei înșiși” (de a fi depersonalizați), teama de a se schimba spre rău. Frica interpersonală la vârsta dată atinge un nivel maxim.

Neluând în considerație faptul că frica de moarte este atestată la toți preadolescenții de diferite vârste, ea se manifestă variat. Ea diferă după nivel și conținut. După nivel, această frică nu diferă la preadolescenții cu vârsta 13-16 ani; după conținut, preadolescenții de 13-14 ani au manifestat frica de moarte subită, dar cei mai mari - frica de o moarte dureroasă. Ei percep timpul în mod real, însă privesc moartea ca pe ceva ce nu depinde de ei, ceva ce nu se referă nemijlocit la ei, nu-i privește.

La vârsta de 15-16 ani se dezvoltă, îndeosebi, stima de sine, preadolescenții tind să „fie ei înșiși, printre alții”, dar și să aparțină grupului, să corespundă valorilor și normelor lui. La preadolescenții care se confruntă cu lipsă de înțelegere în familie, cu conflicte dintre părinți, se observă complexul de inferioritate al propriului „Eu”.

În acești ani de preadolescență, lipsa de înțelegere, a sentimentului de siguranță și încredere în mediul apropiat provoacă frică „de a nu fi acela” (teama de a nu întârzia la școală, frica de a suferi eșec din nou, de a fi muștrat). Mai frecventă este teama de a nu corespunde și de a fi respins din punct de vedere social.

Această frică se evidențiază la fete, deoarece ele mai devreme decât băieții însușesc normele sociale, sunt mai predispușe spre sentimente de vinovăție, mai critic percep abaterile de comportament de la normele acceptate.

Frica la această vârstă vorbește despre creșterea activității sociale, consolidarea sentimentului de responsabilitate, datorie, obligație, a tot ce întrunește conceptul de „conștiință”, care este principala formă iune psihologică la această vârstă.

Din cele expuse, putem deduce că fenomenul fricii este complex și este studiat pe diferite dimensiuni științifice. În psihologie, diferiți autori tratează frica drept un proces, o stare sau un sentiment. Obstacolele și transformările care însoțesc preadolescentul pe parcursul dezvoltării lui provoacă intensificarea și accelerarea fricii.

A fost stabilit că în preadolescență are loc o diminuare a fricii „naturale” - practic instinctive și o sporire a celei „sociale” - cauzate de relațiile interpersonale.

Intensitatea fricii preadolescenților este determinată, în mare măsură, de particularitățile personalității copilului, experiența individuală, vârsta și genul.

Comparativ cu băieții, fetele sunt mai fricoase. Tensiunile interpersonale și neînțelegerile din familie intensifică cauzele fricii la preadolescenți, ceea ce diminuează încrederea în sine, perturbă comunicarea cu semenii, face imposibilă o autoapreciere adecvată.

Având în vedere că manifestările fricii depind de schimbările, care se produc în natură și în societate, de cultură etc., în cele ce urmează vom studia manifestările fricii la preadolescenți contemporani din RM și vom elabora, experimenta și valida un program de atenuare a fricilor distructive.

Bibliografie

1. Буйвич, О.В., Подростковые страхи, <http://www.souldoc.ru/psihoterapiya/podrostkovaya/podrostkovyie-strahi.html>
2. DEX, ediția a II-a, Univers Enciclopedic, București 1996.
3. Захаров, А. И., Дневные и ночные страхи у детей, Серия «Психология ребенка», «Издательство Союз», 2000.
4. Захаров, А.И., «Как помочь нашим детям избавиться от страха», Изд. «Гиппократ», С-Петербург 1995.
5. Ильин, Е.П., Эмоции и чувства, СПб, Москва - Харьков – Минск, 2001
6. Тисленко, О. С., Страхи подростков //http://www.psyconcy.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144:2011-06-08-23-20-46&catid=1:2010-07-15-07-14-56
7. <http://psycabi.net/detskaya-psikhologiya/569-detskie-strakhi-rebenok-boitsya-normalno-li-eto#ixzz3SuNUbntJ>
8. <http://www.terapiam.ro/frica>