

**М. А. Копачёва**

Научный руководитель: **С. А. Виноградова**, старший преподаватель Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,  
г. Витебск, Беларусь

## **ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ АКТИВНОСТЬЮ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

*В статье рассматривается социальная тревожность как фактор, взаимосвязанный с активностью в социальных сетях. Автором приводятся данные эмпирического исследования проявлений социальной тревожности студентов с различной активностью в социальных сетях.*

*Ключевые слова: интернет-пользователи, социальные сети, виртуальная коммуникация, индивидуально-психологические особенности, социальная тревожность, юношеский возраст.*

Электронная коммуникация стала неотъемлемым элементом социальной активности современного молодого человека. Рост популярности электронных сетей обусловил необходимость пересмотра феноменологии общения с учетом новых технологических возможностей, изучение психологических особенностей активных пользователей социальных сетей, а также влияние такого рода коммуникации на пользователей.

В то время, как социальные сети могут быть удобным способом поддержания связей, проблема возникает в том случае, если их использование, особенно людьми с определенными личностными особенностями, приводит практически к полному исключению телефонного или личного взаимодействия. По мнению специалистов, возможные негативные последствия интернет-общения таковы: нарушение способности к коммуникации с реальными людьми, утрата самоидентичности, формирование компьютерной и интернет-аддикции, деформация ценностных ориентаций, информационный стресс, неврозы, депрессивные состояния [1–3].

Немаловажным явлением в области психического здоровья является повышение уровня социальной тревожности, которое сопровождается снижением настроения, потерей надежды и социальной изоляцией. Социальные сети создают определенные условия для избегания непосредственных контактов и могут быть привлекательными для людей с высоким уровнем социальной тревоги [4].

Социальная тревожность – сложный конструкт, включающий в себя такие параметры, как повышенная озабоченность оценками со стороны других, высокий уровень стресса в социальных ситуациях, а также избегание этих ситуаций [5].

Один из способов, которым люди с социальной тревожностью злоупотребляют социальными сетями – это замена плохих личных отношений сетевыми связями. Исследователи Lee и Stapinski [6] называют это поведение «гипотезой социальной компенсации». Они обнаружили, что люди с социальной тревогой делают это в ошибочной попытке изобразить свое «истинное Я», сохраняя при этом большую степень анонимности. Исследователи говорят о том, что социальные сети вносят свой вклад в дефицит социальных навыков и повышенную социальную тревожность у молодых людей [5].

В нашем эмпирическом исследовании мы предполагаем, что между социальной тревожностью и временем проведением в социальных сетях существует взаимосвязь. Таким образом, целью исследования стало изучение социальной тревоги у студентов с различной активностью в социальных сетях.

Исследование было проведено в ВГУ имени П. М. Машерова на факультете социальной педагогики и психологии и факультета информационных технологий и

математике в количестве 67 человек. В ходе исследования был использован метод анализа научной, психолого- педагогической литературы; психодиагностические методы («Социальная тревожность М. Либовица (LSAS)» в модификации О. А. Сагалковой, Д. В. Труевцева) и для активности, способов и средств общения мы использовали «Анкета активного пользователя». Она включает в себя 12 вопросов, где необходимо выбрать один или несколько вариантов ответа.

В результате проведённого исследования были получены данные свидетельствующие о том, что социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодых людей. Результаты опроса показали, что 100% респондентов имеют аккаунт в социальной сети, а «ВКонтакте» по праву стал истинно молодёжной социальной сетью. У многих опрошенных есть аккаунты сразу в нескольких социальных сетях.

Студенты, как молодое поколение, получающее образование, готовое к профессиональному самоопределению, самореализации и преобразованию нашего общества является по ряду причин ключевой аудиторией сегодняшнего интернет-пространства.

По продолжительности времени, проводимого в социальных сетях, были получены следующие данные. Так, 4,5% проводят в социальных сетях меньше 30 минут, 9,0% от 30 минут до 1 часа, 14,9% студентов уделяют социальным сетям от 1 часа до 3, а 23,8% более 3 часов. Не заходят каждый день – 6,9% студентов, находятся постоянно в режиме «онлайн» – 12,0% студентов, не ведут подобные подсчёты – 29,8% студентов. Последняя цифра может свидетельствовать и о не активном использовании данного вида общения, так и о попытке скрыть истинную информацию в случае уже сформированной зависимости.

По методике «Социальная тревожность», были получены результаты «общей социальной тревожности» путем сложения шкал «избегания» и «страха», наглядно представленные в таблице 1.

**Таблица 1 – Результаты распределения студентов на уровни по шкале «Общая социальная тревожность»**

Уровень социофобии	Кол-во студентов	А	П	% от общего числа	% А	% П
1 – менее 58 баллов	38	13	12	56,7	52,0	66,6
2 – от 58 до 64 баллов	9	4	1	13,4	16,0	5,6
3 – от 65 до 72 баллов	10	5	3	14,9	20,0	16,7
4 – от 73 до 80 баллов	9	5	1	13,4	12,0	5,6
5 – более 80 баллов	1	0	1	1,6	0,0	5,6

Примечание: А – активные пользователи (более трёх часов, постоянно в режиме «онлайн»); П – пассивные (30 минут и меньше, от 30 минут до 1 часа, от 1 часа до 3 часов).

Как видно из таблицы около 56,7% результатов расположены ниже границы для диагностирования какой бы то ни было степени социофобии. По результатам методики лишь у 1,6% была выявлена серьезная форма социофобии, ещё 13,4% диагностирована генерализованная форма социофобии. Ещё 14,9% находятся в группе с повышенным уровнем социальной тревожности и 13,4% в группе с умеренным уровнем социальной тревожности. Результаты из этой группы не говорят о социофобии как таковой, но могут свидетельствовать о затруднениях в каком-либо конкретном виде деятельности.

Для обнаружения статистически значимых различий, нужно провести сравнительный анализ, что и было проделано далее в нашей работе. Сравнительный анализ у студентов с различной интенсивностью в социальных сетях выявил статистически значимых различий между показателями «Уровень избегания», «Уровень

страха и тревоги» и «Общей социальной тревожности».

**Таблица 2 – Результаты сравнения показателей у студентов в зависимости от активности нахождения в социальных сетях**

Показатели	Проводят в социальных сетях от 1 до 3 часов (N=9)	Проводят в социальных сетях более 3 часов (N=18)	Постоянно находятся в режиме «онлайн» (N=9)
Общая социальная тревожность	18,83	24,65	22,03
Уровень избегания	18,06	25,09	22,00
Уровень страха и тревоги	17,67	25,35	21,94

Из таблицы 2 видно, что студенты, которые проводят в социальных сетях более трёх часов в день или постоянно находятся в режиме «онлайн», имеют более высокие показатели по всем параметрам социальной тревожности. По сравнению с испытуемыми, которые проводят в социальных сетях от одного до трёх часов, имеют высокие показатели страха негативной оценки со стороны окружающих, испытывают большой уровень страха и тревоги в социальных ситуациях, а также чаще их избегают.

Возможно, проводя большое количество времени в социальных сетях, молодые люди избегают каких-либо социальных контактов, которые могут оказаться для них травмирующими, что может способствовать росту их социальной тревоги. Можно предположить, что интенсивность нахождения в социальных сетях обусловлена возможностями, которые перед ними открываются, например, мгновенный обмен сообщениями, аудио, изображениями между пользователями и группой, прослушивание аудио и просмотр видео, участие в различных сообществах и многое другое. Но это всё может быть проявление некоторой формы активности, которая включает в себя одновременное использование различных функций социальных сетей, а не восприниматься как общение.

В результате проведённого эмпирического исследования и последующего корреляционного анализа можно сделать вывод о том, что между социальной тревогой и интенсивностью нахождения в социальных сетях существует взаимосвязь.

Так, установлено, что время в социальных сетях коррелирует с дистрессом ( $r = 0,262$ ,  $p < 0,05$ ), избеганием ( $r = 0,307$ ,  $p < 0,05$ ) и общей социальной тревогой ( $r = 0,274$ ,  $p < 0,05$ ).

По более подробным показателям корреляции отслеживается, что чем больше времени пользователи проводят в социальных сетях, тем в большей степени склонны к избеганию социальных ситуаций и пугающих для них прямых социальных контактов и, всё это способствует росту социальной тревожности.

Виртуальные связи, по мнению многих авторов [2, 7, 8] отличаются не в лучшую сторону по сравнению с личным общением, и в большинстве случаев они являются бедной заменой реальному. Социальные навыки не могут быть развиты, и реальные отношения не могут быть построены за стенами, которые предлагают анонимность и физическое разделение, и, если контакт остается виртуальным, это может только усилить социальную тревогу и изоляцию, которая так часто сопровождает его.

Анализ полученных результатов эмпирического исследования позволил установить связь между социальной тревогой и активностью нахождения в социальных сетях, а данные из анкеты удостоверяет лишний раз в том, что социальные сети стали неотъемлемой частью современного молодого поколения. Мы полагаем, данный

феномен заслуживает более тщательного и углубленного изучения.

Выборку нашего исследования представили студенты вуза, для которых была разработана и реализована коррекционная программа, направленная на снижение социальной тревоги у лиц юношеского возраста, которая может быть использована психологами, кураторами высших и средне-специальных учебных заведений при организации работы с учащимися.

#### **Список использованных источников**

1 Войскунский, А. Е. Психология и интернет / А. Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2010. – 439 с.

2 Гордилов, А. В. Виртуальное общение и проблема саморегуляции информационно- коммуникативного поведения личности в интернет-сообществах / А. В. Гордилов // Сборник конференций социосфера. – 2011. – № 17. – С. 15–19.

3 Плешаков, В. А. Перспектива развития теории киберсоциализации человека в XXI веке / В. А. Плешаков // Идеи и идеалы. – 2011. – № 3. – С. 47–62.

4 Рябкина, З. И. Взаимосвязь личностных характеристик пользователей социальных сетей интернета с особенностями их активности в сети / З. И. Рябкина, Е. И. Богомолова // Научный журнал КубГАУ. – 2015. – № 6. – С. 273–275.

5 Холмогорова, А. Б. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп / А. Б. Холмогорова, Т. В. Авакян, Е. Н. Клименкова, Д. А. Малюкова // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 4. – С. 102–129.

6 Lee, B. W. Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use / B. W. Lee, A. Stapinski // Anxiety disorders. – 2012. – Vol. 26, № 1. – P. 197–205.

7 Бондаренко, Т. А. Общение в виртуальном мире интернета / Т. А. Бондаренко // Вестник ДНТУ. – 2009. – № 9. – С. 216–223.

8 Заморский, В. В. Роль социальных сетей в ценностных трансформациях молодежи / В. В. Заморский // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2013. – № 5. – С. 60–63.