

2. Teens, Social Media and Technology. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/> (дата обращения: 09.12.2021).

3. The effects of daily Instagram use on state self-objectification, well-being, and mood for young women. URL: <https://doi.apa.org/search> (дата обращения: 09.12.2021).

*Мельникова А.В., магистрант
факультет психологии и педагогики
ГГУ им. Ф.Скорины
nastasia.simsim@gmail.com
г.Гомель, Республика Беларусь*

Проблема социальной тревоги у студентов вузов

The problem of social anxiety among university students

Аннотация. Статья посвящена проблеме социальной тревоги и социофобии у студентов вуза. В статье представлены результаты эмпирического исследования половых особенностей социальной тревоги студентов. Каждая четвертая девушка-студентка испытывает высокий уровень социальной тревоги. Высокий уровень социальной тревоги значительно чаще испытывают девушки, чем юноши.

Ключевые слова: социальная тревога, социофобия.

Abstract. The article is devoted to the problem of social anxiety and social phobia among university students. The article presents the results of an empirical study of the sexual characteristics of students' social anxiety. Every fourth female student experiences a high level of social anxiety. A high level of social anxiety is significantly more often experienced by girls than boys.

Keywords: social anxiety, social phobia.

По данным исследования за 2019 год Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project, около 14% населения европейцев, хотя бы раз в жизни сталкивались с тревожностью, в различных ее проявлениях. Общемировые данные, полученные на обширных выборках, показывают цифры вплоть до 1/3 населения. А по данным исследования ВОЗ за 2020 год был выявлено, что 50% мирового населения подвержены социальной тревожностью.

По различным данным, в России тревожным состоянием страдает от 5 до 15% населения, и эта цифра по прогнозам специалистов будет расти. Причем еще 50 лет назад количество заболевших было в 10 раз меньше.

По статистике именно стресс является причиной 80% заболеваний. На сегодняшний день главными причинами стресса являются: проблемы на работе, состояние здоровья, безработица, экономические проблемы, преступность, жилищные проблемы, одиночество, проблемы в семье. По подсчетам 43% мирового населения, находятся в постоянном стрессе.

Следует отличать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грядущую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъективного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность). Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грядущей опасности [1].

Множество людей каждый день испытывает тревогу перед очередным публичным выступлением или знакомством с новым коллективом. Бояться нового — это нормально, однако у некоторых чувство тревоги перерастает в патологический страх.

Особое место в ряду тревожных расстройств занимает социофобия. Социальная фобия (социальное тревожное расстройство) — тип тревожного расстройства, выражающийся излишним страхом или тревогой, возникающими в одной или нескольких социальных ситуациях (например, беседа или какие-либо действия под наблюдением). Человек, который страдает этим расстройством, боится, что его действия или выражение тревоги будут негативно оценены окружающими, и в результате стремится избегать ситуаций, в которых возникает страх или тревога.

Эмпирическое исследование социальной тревоги и социофобии среди студентов было проведено в 2020 г. на базе «Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины». В исследовании приняли участие 100 студентов разных факультетов. Возраст испытуемых от 17 до 21 года. 54 студента - представители женского пола и 46 - представители мужского пола.

Цель нашего эмпирического исследования: определить выраженность социальной тревоги и социофобии среди студентов вуза.

Для определения уровня страхов и социофобий был разработан опросник «Социальной тревоги и социофобии» Сагалаковой О. А. и Труевцева Д. В. Психодиагностический опросник социальной тревоги и социофобии

предназначен для диагностики, определения доминирующего типа социальной тревоги, выраженности отдельных аспектов проявления страха оценивания в разных ситуациях. Для статистической обработки данных был использован критерий χ^2 (угловое преобразование Фишера).

Результаты эмпирического исследования графически представлены на рисунках 1 и 2.

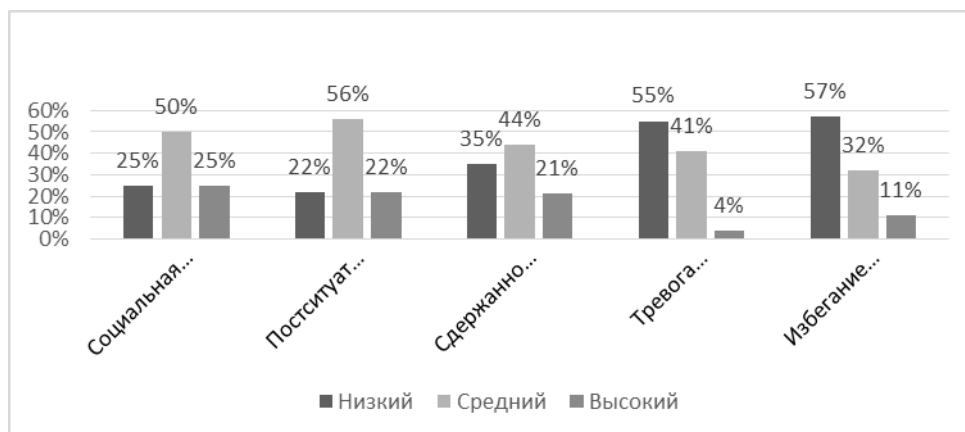


Рисунок 1 – Уровень социальной тревоги у девушек

Шкала 1. «Социальная тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением». По данным нашего исследования 25 % девушек-студенток вуза испытывают высокий уровень социальной тревоги. Для таких респондентов характерно переживание интенсивных эмоции волнения, нерешительности и смущения. В поведении это выражается в избегании из-за невозможности справиться с волнением, смущением, страхом оценивания, попытках вести себя «нарочито свободно», трудностях проявления инициативы в ситуациях, в которых кто-то уделяет внимание, наблюдает за работой и т.д. Характерны психофизиологические проявления тревоги такие как: сердцебиение, ком в горле, дискомфорт. Демонстративное неестественно свободное поведение в ситуациях оценивания.

Шкала 2. «Постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях». По данным нашего исследования 22 % девушек-студенток вуза проявляют высокий уровень склонности к метакогнитивному управлению тревогой и волнением, попытки совладать с ними, стремление к руминативному анализу прошедшей экспертной ситуации и одновременно — желание избавиться от нерешительности и ее отдельных проявлений.

Шкала 3. «Сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирование признаков тревоги в экспертных ситуациях». По данным нашего исследования 21 % девушек-студенток вуза испытывают высокий уровень

социального страх отвержения в разных ситуациях, особенно, в ситуации выражения эмоций, чувств, потребностей. Испытуемые с высокими показателями по данной шкале сдержанны в выражении симпатии, пытаются скрыть эмоции из-за опасений отвержения, негативного оценивания. Отказ от выражения симпатии сочетается с выраженным стремлением скрыть признаки волнения и тревоги в субъективно экспертных оценочных ситуациях. Характерно интенсивное стремление блокировать любые проявления тревоги в ситуациях выступления перед аудиторией, проверки знаний, просьбы и т.д.

По шкале 4. «Тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля» и шкале 5 «Избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях» высокие показатели выявлены у небольшого количества респонденток.

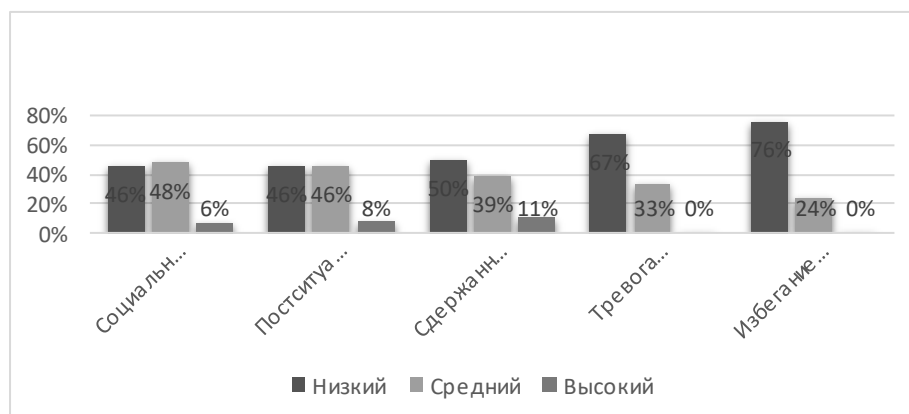


Рисунок 2 - Уровень социальной тревоги у юношей

По данным нашего исследования высокие показатели по шкалам социальной тревоги проявляют статистически значимо меньшее количество юношей-студентов, чем девушек студенток (таблица 1).

Таблица 1

Различия в проявлениях социальной тревоги у девушек и юношей

Шкалы	Высокие показатели у девушек, в %	Высокие показатели у юношей, в %	Различия, Фи-критерий Фишера φ^*	Уровень статистической значимости
Шкала 1 «Социальная тревога»	25	6	$\varphi^*=2,75,$	$p \leq 0,01$
Шкала 2 «Постситуативные»	22	8	$\varphi^*=2,00$	$p \leq 0,01$

руминации»				
Шкала 3 «Сдержанность в выражении эмоций»	21	11	$\varphi^*=1,36$	$p \leq 0,09$
Шкала 4 «Тревога при проявлении инициативы»	4	0	-	-
Шкала 5 «Избегание непосредственного контакта»	11	0	-	-

Таким образом, каждая четвертая девушка-студентка испытывает высокий уровень социальной тревоги. Такие люди крайне робки, застенчивы, очень боятся критики и негативной оценки. Когда человек попадает в социально значимые ситуации, он мгновенно начинает испытывать интенсивный страх и тревогу, иногда даже может быть приступ панической атаки. Затем человек может по долгу анализировать собственные действия, веря, что другие могли отрицательно их воспринять или оценить. Также они часто неверно интерпретируют незначительные события, такие как кто-нибудь смотрит в сторону или на них.

Высокий уровень социальной тревоги значительно чаще испытывают девушки, чем юноши.

Библиографический список:

1. Щербатых Ю. В. Психология страха. М.: Эксмо, 2005, 205 с.

*Меремьянин Н.Н., директор
Центр развития ребенка «РОСТ»
соискатель ученой степени к.п.н.
kolchik_1985@mail.ru*

*Меремьянина А.И., к. пед. наук, ст. преподаватель
кафедра психологии, педагогики и социального образования
ФГБОУ ВО ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского
alsandra55@mail.ru
г. Липецк, Российская Федерация*