

И. В. Сильченко

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У СТУДЕНТОВ И ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ

Обучение в вузе тесно связано с социальным взаимодействием. Качество этого взаимодействия во многом определяется социальной тревожностью, которая рассматривается как «состояние эмоционального дискомфорта, страха, опасения и беспокойства в отношении социальной ситуации и оценки другими людьми» [1, с. 4].

Актуальность проблемы изучения социальной тревожности обусловлена как высокой распространенностью данного психического состояния, так и его негативным влиянием на качество жизни и психическое здоровье молодых людей. О распространенности социальной тревожности у российских студентов свидетельствуют исследования, проведенные в различных московских вузах, которые показали, что более половины студентов испытывают симптомы тревоги средней и высокой степени тяжести [2; 3].

Установлено, что социальная тревожность приводит к трудностям в интерперсональной сфере, которые выражаются в дефиците близких поддерживающих межличностных отношений, преобладании формальных, поверхностных контактов, сужении социальной сети и низком уровне эмоциональной поддержки, предшествует заболеванию депрессией и является ее важным предиктором, сказывается на качестве жизни молодых людей, увеличивая риск одиночества, суицида, способствует социальной изоляции [4; 5].

Таким образом, социальная тревожность является серьезной помехой на пути развития и самореализации молодого человека, что подтверждает актуальность нашего исследования. В связи с этим встает вопрос о факторах социальной тревожности, затрудняющих успешное совладание с жизненным стрессом у студентов, или, наоборот, содействующих поддержанию психического здоровья в столь трудный период.

Значительными признаются семейные факторы, поскольку именно в семье человек получает опыт построения успешных межличностных отношений. Дисфункциональные, эмоционально, морально, нравственно неблагополучные семьи, в которых имеется либо недостаток любви и близости, либо, наоборот, гиперопека, потворствующая гиперпротекция, приводят к недостаточности эмоциональной сферы личности, ограниченной возможности либо невозможности

формирования и поддержки социальных контактов, отсутствию либо снижению социальной поддержки, дефициту близких, искренних межличностных отношений [6; 7].

С целью выявления характера связи интерперсональных отношений студентов и уровня социальной тревожности нами было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 100 студентов в возрасте 19–23 лет. Для измерения выраженности социальной тревоги и социофобии использовался опросник социальной тревоги и социофобии О. А. Сагалаковой и Д. В. Труевцева. Удовлетворенность социальной поддержкой и степень выраженности в жизни обследуемого той или иной формы социальной поддержки измерялись с помощью опросника социальной поддержки F-SOZU-22 (в адаптации А. Б. Холмогоровой и В. А. Петровой). Выявить дисфункции в родительских семьях студентов позволил опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» А. Б. Холмогоровой и С. В. Воликова. Статистическая обработка полученных эмпирических данных осуществлялась с помощью метода ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Результаты исследования показали, что социальная тревожность выявлена у 90 % респондентов. На основании анализа полученных результатов было выделено четыре группы респондентов: с клинической социальной тревожностью, эпизодическими проявлениями социальной тревоги, умеренным и высоким уровнями социальной тревожности.

Клиническая социальная тревожность выражена у 8 % исследуемых студентов. Для них характерны множественные страхи оценивания в ситуациях самопредъявления разного типа, сильное эмоциональное и физическое напряжение, тенденция к избеганию, самоизоляция или зависимые состояния, страх проявления инициативы в отдельных или во множестве социальных ситуаций

Высокий уровень социальной тревожности обнаружен у 43 % респондентов, это может свидетельствовать о наличии у них проблем в социальной адаптации, трудностей установления контактов или отдельных социальных страхах в специфических ситуациях. Характерны опасения критики, отвержения, не достигающие, однако, до полного избегания данных ситуаций. Субъективно переживается нехватка коммуникативных навыков, недостаток коммуникативной смелости при одновременном выраженном желании самопредъявления и активной социальной самореализации в разных сферах жизни. Возможны попытки оттянуть участие в экспертных ситуациях на какое-то время.

Умеренный уровень социальной тревожности выявлен у 39 % студентов. При таком уровне социальной тревожности могут возникать эпизодические проявления социальной тревоги в экспертных си-

туациях оценивания (формальных и/или интимно-личностных), а в ситуации сильного стресса выраженность социальной тревоги может увеличиваться.

Социальная смелость и инициативность в большинстве социальных ситуаций, адаптированность, отсутствие страха в ситуации самопредъявления выявлена у 10 % студентов. Такие студенты социально адаптированы и не страдают от проявлений социальной тревожности.

Анализ характера связи социальной тревожности и семейных дисфункций показал, что при повышении уровня семейных дисфункций увеличивается уровень социальной тревожности ($r = 0,21$; $p \leq 0,05$). Семейные дисфункции положительно коррелируют с социальной тревожностью по таким шкалам, как: «постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экстремальных ситуациях» ($r = 0,166$; $p \leq 0,05$) и «сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения» ($r = 0,156$; $p \leq 0,05$). Социальная тревожность достоверно связана с семейным перфекционизмом ($r = 0,22$; $p \leq 0,05$).

Положительная корреляция была выявлена между шкалой «тревога при проявлении инициативы из-за страха критики» и таким фактором семейных дисфункций, как «критика» ($r = 0,23$; $p \leq 0,05$), а также между шкалой «избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях» и таким фактором семейных дисфункций, как «внешнее благополучие» ($r = 0,21$; $p \leq 0,05$).

Корреляционный анализ показателей социальной поддержки и социальной тревожности показал обратную связь между высоким уровнем социальной тревожности и удовлетворенностью социальной поддержкой ($r = -0,33$ при $p \leq 0,05$). Следовательно, чем выше уровень социальной тревожности, тем ниже удовлетворенность поддержкой окружения и, наоборот, чем выше удовлетворенность социальной поддержкой, тем ниже уровень социальной тревожности, а значит, разнообразнее социальные сети и выше эффективность межличностного взаимодействия. Можно предположить, что студенты с высокой социальной тревожностью реже обращаются к ближайшему окружению за практической и информационной помощью, чаще ощущают одиночество, имеют ограниченную возможность в получении эмоциональной поддержки. Они не чувствуют стабильности, уверенности и безопасности в отношениях с окружающими.

Проведенное исследование позволило выделить важные мишени целенаправленной психокоррекционной работы с социально тревожными студентами – семейные дисфункции и низкий уровень социальной поддержки. Основные перспективы исследований по данной проблеме заключаются, на наш взгляд, в определении основных направ-

лений превентивных мероприятий, в разработке конкретных консультативных и коррекционных технологий для работы с соответствующим контингентом студенческой молодежи.

Список использованных источников

1 Краснова, В. В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов : автореф. ... дис. канд. психол. наук : 19.00.13 / В. В. Краснова ; Московский городской психолого-педагогический университет. – Москва, 2013. – 25 с.

2 Никитина, И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения / И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – № 1. – Т. 20. – С. 80–85.

3 Сагалакова, О. А. Социальные страхи студентов / О. А. Сагалакова, Д. С. Труевцев // Психология обучения. – 2009. – № 3. – С. 33–43.

4 Павлова, Т. С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте / Т. С. Павлова, А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 1. – С. 29–43.

5 Краснова, В. В. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов / В. В. Краснова, А. Б. Холмогорова // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 49–58.

6 Зейберт, М. В. Детско-родительские отношения в подростковом возрасте в контексте социальной тревоги и самооффективности / М. В. Зейберт, Ю. В. Ашихмина // Ломоносовские чтения на Алтае : сб. науч. ст. междунар. молодежной школы-семинара / под ред. Е. Д. Родионова. – Барнаул, 2013. – С. 113–119.

7 Воликова, С. В. Семейные источники негативной когнитивной схемы при эмоциональных расстройствах (на примере тревожных, депрессивных и соматоформных расстройств) / С. В. Воликова, А. Б. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 49–60.