

Социальная тревожность в юношеском возрасте

Шкретова Анна Александровна

Студент (бакалавр)

Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и
Николая Григорьевича Столетовых, Педагогический институт, Владимир, Россия

E-mail: anna.shkretova@yandex.ru

Одним из самых распространенных видов тревожных расстройств является социальная тревожность или социофобия, которая исследуется на современном этапе зарубежными и отечественными учеными не только в рамках клинических исследований, но и в контексте возрастной психологии. Исследователями были определены рамки пика социальной тревожности - 11-20 лет, особенно ярка ее выраженность в студенческой группе, что связано со стрессом адаптации к новым условиям обучения и жизни, высоким уровнем нагрузки и беспокойством, связанным с самоопределением в ближайшем будущем. Интерес к состоянию проблемы в юношеском возрасте связан с тем, что нынешняя молодежь достаточно уязвима по причине изменений социальной ситуации развития и особенностей реализации ведущей деятельности.

Актуальность исследования обусловлена в некоторой степени и практическим аспектом - среди молодого поколения, существует и растет запрос на преодоление социальной тревожности. Кроме того, существует тенденция к росту депрессивных настроений и суицидальных мыслей, зачастую являющихся следствием усугубления у человека симптомов социальной тревожности.

Впервые осознанное внимание на социальную тревожность обратили в конце XIX - начале XX вв. представители экзистенциализма (К. Ясперс, П. Тиллих, С. Кьеркегор) и психодинамического направления (К. Хорни, З. Фрейд, А. Адлер).

В отечественной науке проблема тревожности, связанной с социальным контекстом, разрабатывается в работах Сагалаковой О.А., Холмогоровой А.Б. [1, 2]. Социальная тревожность рассматривается как конструкт, состоящий из трех компонентов (страх негативной оценки окружающих, дистресс, избегание), социальная фобия как крайняя степень проявления социальной тревожности (вплоть до невозможности любого контактирования с социумом) [1].

В качестве инструментария для исследования был использован «Психодиагностический опросник социальной тревоги и социофобии» Салагаковой О.А., Труевцева Д.В. [2]. В ключе методики описаны 7 возможных вариантов оценки социальной тревожности. Также испытуемым предлагалось указать анкетные данные - пол, возраст, статус занятости.

В исследовании приняли участие 48 человек, среди которых 37 девушек и 11 юношей. Возраст испытуемых 19-22 года.

В результате обработки результатов исследования установлено:

- у 6,25 % испытуемых невыраженный уровень социальной тревожности и склонность к социальной смелости, легкой адаптивности, в частности, в ситуациях оценивания и самопрезентации;
- 20,83 % участников исследования имеют эпизодические проявления социальной тревожности в ситуациях оценивания вкупе с проявлениями социальной смелости;
- результаты 27,08 % испытуемых показали наличие умеренной социальной тревоги с возможным усилением в ситуациях оценивания;

- результаты 20,83 % испытуемых показали наличие симптомов повышенной социальной тревоги с возможным возникновением проблем в социальной адаптации и страхов в ситуациях оценивания не доходящих до избегания данных ситуаций;

- у 8,33 % выборки установлена высокая социальная тревога, тенденции к избеганию социальных ситуаций, сильное напряжение при участии в специфических социальных ситуациях, полярное отношение к социальным контактам (нехватка коммуникативных навыков, но желание самореализации с самопрезентации), частичное избегание ситуаций оценивания;

- результаты 10,42 % испытуемых показали наличие симптомов клинической социофобии, включающие в себя различные страхи ситуаций оценивания вплоть до избегания подобных ситуаций, сильное моральное и физическое напряжение, тенденция к самоизоляции вкупе с мотивом достижения;

- у 6,25% испытуемых установлены симптомы клинической социофобии в декомпенсации (в совокупности с рядом психических расстройств, особенно депрессии), выраженных в наличии суицидальных мыслей, когнитивных искажениях мышления, непрекращающееся ощущение патологической тревоги и беспомощности.

Исследование зависимости уровня тревожности от пола испытуемых показало следующие результаты: в пределах нормы зафиксированы показатели у 64,64 % мужчин и у 51,35% женщин. В то время как 36,36 % мужчин и 48,65 % женщин показали результаты выше уровня нормы. Результаты в зоне самого высокого уровня клинической социофобии, зачастую сопровождающейся депрессией, суицидальными мыслями, внешней или внутренней агрессией, получены у 8,11 % женщин, у испытуемых мужского пола не выявлено.

Исследование зависимости уровня тревожности от статуса занятости испытуемых показало следующие результаты: среди работающих испытуемых результаты разделились поровну, а не среди неработающих в пределах нормы находится 55,56 %, а повышенной тревожностью обладают 44,44 % (среди которых 8,33 % с признаками самого высокого уровня клинической социофобии).

Таким образом, около половины выборки (47,91 %) имеют результаты в зоне среднего уровня социальной тревожности (умеренно повышенная и повышенная), четверть испытуемых (25 %) в зоне высокого уровня (высокая социальная тревога, клиническая социофобия, в т.ч. в декомпенсации). Установлена тенденция к большей социальной тревожности у женщин, нежели у мужчин. Существенных различий в вариантах социальной тревожности между работающими и неработающими участниками исследования не выявлено.

Наличие результатов клинического уровня у четверти испытуемых вызывает особую озабоченность. Целесообразно рекомендовать этой части участников исследования обращение за профессиональной помощью.

Рост социальной тревожности в популяции может объясняться новыми ценностями современной культуры, такими как культ успеха и личных достижений, возросшей личной ответственностью за неудачу. С точки зрения социализации современных детей педагогическому сообществу предстоит трудный поиск возможностей противодействия данному влиянию ради сохранения психического здоровья подрастающего поколения.

Данные результаты могут быть учтены и использованы при подготовке методических материалов, практических семинаров для специалистов, занятых в сфере работы с молодежью, студенчеством, а также при оказании консультативной помощи данной категории населения.

Источники и литература

- 1) Холмогорова А.Б. Психологические факторы социальной тревожности в студенче-

ском возрасте // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. - №1. – С. 29-43.

- 2) Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Опросник социальной тревоги и социофобии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 10.03.2022).