

УДК 159.922.7: 159.942

Социальная тревожность в подростковом возрасте

Долгополова Е.В.

В статье представлен аналитический обзор литературы, связанной с исследованиями социальной тревожности у подростков. Показано, что для анализа феноменологии подростковой застенчивости, смущения, осложнения социальных контактов наиболее адекватным понятием является «социальная тревожность». Социальная тревожность может иметь эго-синтонную и эго-дистонную форму и может быть связана с травмами раннего детского периода. Социальная тревожность оказывает значительное влияние на формирование личности подростка, т.к. связана с психологическими новообразованиями и затрудняет межличностное общение, являющееся ведущим видом деятельности в этот возрастной период.

Ключевые слова: социальная тревожность, подростки, эго-синтонность, эго-дистонность, психологические новообразования, детские травмы.

В статті представлений аналітичний огляд літератури, пов'язаної з дослідженнями соціальної тривожності у підлітків. Показано, що для аналізу феноменології підліткової соромливості, збентеження, ускладнення соціальних контактів найбільш адекватним поняттям є «соціальна тривожність». Соціальна тривожність може мати его-синтонну і его-дистонну форму і може бути пов'язана з травмами раннього дитячого періоду. Соціальна тривожність впливає на формування особистості підлітка, оскільки пов'язана з психологічними новоутвореннями і утруднює міжособистісне спілкування, що є провідним видом діяльності в цей віковий період.

Ключові слова: соціальна тривожність, підлітки, его-синтонність, его-дистонність, психологічні новоутворення, дитячі травми.

The review of literature, related to researches of social anxiety for teenagers is presented in the article. It is rotined that for the analysis of fenomenology of juvenile bashfulness, embarrassment, complications of social contacts the most adequate concept there is a «social anxiety». A social anxiety can have ego-syntonic and ego-distonic form and can be related to the traumas of early child's period. Social anxiety renders considerable influence on forming of personality of teenager, as related to psychological new formations and hampers interpersonality intercourse, being the leading type of activity in this age-dependent period. Keywords: social anxiety, teenagers, ego-syntonic, ego-distonic, psychological new formations, child's traumas

Актуальность. По разным данным [1] от 3 до 12 % людей во всем мире страдает от социальных страхов, социальной тревожности или чрезмерной застенчивости. Социальная тревожность ухудшает качество жизни личности, снижает шансы на успешную социальную реализацию или вообще исключает социальные контакты. Кроме того, социальная тревожность и социальные страхи являются коморбидными к депрессивным расстройствам, что связано с риском суицидального поведения, к химическим зависимостям и т.п [2]. Социальная тревожность является одной из наиболее распространенных форм тревожных расстройств [3] и выражается в страхе быть неловким, осмеянным, обесцененным, раскритикованным в той или иной ситуации социального взаимодействия.

Наиболее сензитивным к актуализации (формированию) социальных страхов и тревожности является подростковый возраст, что обусловлено социальной ситуацией развития подростка и формирующимися новообразованиями – социальной (межличностной) и личностной рефлексией [4]. Причем, социальные страхи могут иметь различную степень выраженности – от субклинических (застенчивости, стеснительности, неуверенности в себе и т.п.) до откровенно клинических форм, отраженных в соответствующих рубриках МКБ-10 (F42).

Следует отметить, что в современной литературе [3, 5] наблюдается дефинитивная размытость понятия «социальная тревожность», которое часто становится эквивалентным понятиям «социофобия», «социальный страх», «агорофобия», «застенчивость» и т.п. Это обстоятельство обусловлено как смешением в популяции субклинических и клинических форм тревоги, так и разной включенностью в эго-структуру – тревога может рассматриваться человеком как особенности своего характера (от него не уйдешь), так и как эго-дистонное образование (привычка, навязчивость, болезнь и т.п.). Кроме того, подростковая социальная тревожность недостаточно исследована, т.к. отдавалась на откуп медико-психологическим и психиатрическим исследованиям [4, 6 и др.]. Подобная сложившаяся исследовательская традиция затрудняет анализ феномена социальной тревожности в рамках педагогической и возрастной психологии.

Вместе с тем, именно в подростковом возрасте наиболее высоки риски формирования различных девиаций развития (психосоциального и психосексуального), связанных с затруднениями или нарушениями социальной коммуникации.

Цель работы: провести аналитический обзор литературы, связанной с исследованиями социальной тревожности у подростков.

Состояние проблемы. Анализ социальной тревожности должен учитывать особенности самовосприятия подростка, т.к. социальная тревожность может восприниматься подростком как эго-синтонной, когда он считает застенчивость своей чертой естественной и присущей ему, так и эго-дистонной, когда подросток ощущает застенчивость и скованность как что-то чужеродное, недостаток, болезнь от которой можно избавиться, преодолеть ее. В случае эго-

дистонности подросток, вероятно, будет активно искать пути избавления и преодоления от неприятных для него ощущений, в то время как эго-синтонность переживания тревожности будет восприниматься как что-то само собой разумеющееся. Такое различие в отношении к собственной тревожности определяет особенности феноменологии, психодиагностики, а также психокоррекционные стратегии.

Следует отметить, что, несмотря на сложности психодиагностики, связанные с эго-дистонностью и эго-синтонностью, социальная тревожность является распространенной в подростковой среде, так по данным отечественного исследователя Л.В. Стукан [4] у 25,8% обследованных школьников-подростков был выявлен субклинический уровень социофобии. А среди студенческой молодежи социальные страхи встречаются у 48% девушек и 35% юношей [6].

John Maltby, Liz Day, Ann Macaskil [5] к социальной тревожности относят такие феномены как стыд, смущение, застенчивость, страхи. Социально-тревожным расстройством (социофобией) по их мнению, является экстремальная форма социальной тревожности. Таким образом, авторы считают социальную тревожность – субклинической формой социофобического расстройства. Следует отметить, что социальные фобии были выделены как отдельная форма фобий в 60-х годах XX века, хотя указания на подобного рода психологические проблемы были предметом обсуждения еще задолго до этого [5]. В настоящее время социальные страхи включены в МКБ-10 как «социальная фобия» (F40.1) и в американскую классификацию психических расстройств (DSM-IV) как «специфическая социальная фобия» и «генерализованная фобия».

Ряд авторов [5] разделяет концепты «социофобия» и «социальная тревожность». Социофобия рассматривается как страх и тревожность из-за того, что за человеком наблюдают (рассматривают) другие люди или страх совершать какие-либо действия (делать доклад, есть, пить, посещать общественный туалет и т.п.) в присутствии других людей. Социальная тревожность – это страх перед социальным взаимодействием с другими людьми, боязнь быть плохо оцененным, раскритикованным, осужденным. Фактически, социальная фобия, которая рассматривается авторами как синоним агорофобии - это ощущение небезопасности, уязвимости при контактах с другими людьми вне индивидуальной зоны безопасности и комфорта, а социальная тревожность – страх показаться в невыгодном свете, быть неправильно понятым и негативно оцененным.

Thomas [5] предлагает рассматривать понятие «социальная тревожность» как более широкое, чем «социальная фобия». Такое различие, согласно автору, необходимо в силу ряда причин: во-первых, многие злоупотребляют термином социофобия, используя его для описания других тревожных расстройств, во-вторых, смешивание понятий различных фобий снижает эффективность помощи как людям с социальной тревожностью, так и людям с «настоящими» фобиями; в-третьих, социальная тревожность затрагивает жизнь человека в целом, т.к. связана со страхом перед социальными контактами и событиями.

Вероятно, разница между социофобией и социальной тревожностью может быть определена, во-первых, по степени выраженности расстройства – социальная тревожность имеет менее выраженный характер (субклиническая форма), в то время как социофобия имеет клиническую психологическую форму и более интенсивный патогенетический характер; во-вторых, социальная тревожность является «полифобичной», т.к. включает в себя различные виды социальных страхов, однако, не достигающих клинического уровня, а социофобия - «монофобичной», предполагая наличие одного определенного страха, оказывающего сильное негативное влияние на жизнь индивида. Российские исследователи [3] традиционно разделяют тревогу и фобию по «объектному критерию». Тревога предполагает недифференцированный источник опасности, а при фобии (страхе) источник опасности является очевидным. Кроме того, авторы подчеркивают, что только при социофобии проявляется выраженное избегание психотравмирующей ситуации, чего при социальной тревожности не наблюдается. Невротические страхи отличаются болезненной заостренностью и связанностью с другими психическими расстройствами и переживаниями, то есть своим системным характером.

С точки зрения психологической теории травм социальная тревожность и социофобия могут быть рассмотрены как травматизации различного периода.

Так, социофобия – как страх перед контактом с социальной средой, скорее всего, связана с выражением базового недоверия к миру [7] (небезопасного типа привязанности [8], филобатической тенденции [9] и т.п.) и относятся к довербальному уровню. В то же время, социальная тревожность, по-видимому, связана с более поздними этапами развития личности, и предполагает страх быть плохо оцененным, раскритикованным, предстать не в самом лучшем свете, на этом этапе важна оценка значимыми другими. Возможно, травмы, ведущие к такого рода личностным деформациям, связаны с эдипальной стадией, и перекликаются с психосексуальными особенностями развития личности, структурой ее полоролевой идентичности. Человек с психологической травмой этого периода ищет контактов с другими людьми, нуждается в тепле и внимании, однако из-за чрезмерной застенчивости [10], смущения, ощущения собственного несоответствия и неуместности неспособен в полной мере удовлетворить эту потребность.

Для подросткового возраста характерно выражение социальной тревожности в форме застенчивости и неуверенности в себе в различных социальных ситуациях. Важно, что формирование социальной тревожности является культурно-обусловленным. Согласно

исследованию Сагалаковой О.А., Труевцева Д.В. [3], изучавших специфику страхов у младших подростков с разным уровнем интеллекта и условиями проживания, страхи «выступать на праздниках», «выглядеть глупо», «показаться смешным», «позора в классе» формируются только у подростков с нормальным и высоким интеллектом, проживающих в домашних условиях. Собственно, социальная тревожность подросткового возраста охватывает те сферы социального взаимодействия, которые связаны с психологическими новообразованиями это периода.

Рефлексия, связанная с формированием личностной идентичности предполагает значимость Другого как зеркала, отражающего особенности собственного Я. Такой подростковый эгоцентризм [11] приводит к тому, что любой контакт с референтной группой может восприниматься как своеобразный экзамен, оценка успешности, эффективности и привлекательности подростка. Застенчивый подросток избегает подобных оценочных ситуаций вплоть до контакта глаз, говорит тихо и, вообще, пытается быть незамеченным, не привлекать внимания. Общение подростка со сверстниками является ведущим типом деятельности этого периода, поэтому затруднения в контактах, определяемые социальной тревожностью оказывают значительное влияние на формирование личности подростка, замедляя или деформируя развитие эмоциональной межличностной близости, коммуникативных навыков, социальной рефлексии и т.п. Интерес к противоположному полу, как новообразование подросткового возраста, также обуславливает особенности социальной тревожности подростков. Застенчивость и неуверенность в себе особенно остро проявляется в контактах с противоположным полом, как у девочек, так и мальчиков-подростков. Формируется своеобразный «порочный круг»: застенчивый подросток чувствует себя непривлекательным, нескладным, некрасивым и при контакте с противоположным полом ведет себя скованно, нелепо, краснеет, запинаясь в разговоре, что еще больше усиливает его ощущение собственной непривлекательности и неуверенности в себе.

Особое место занимает школьная тревожность в подростковом возрасте. Школьная тревожность формируется еще в младшем школьном возрасте и может сопровождать школьника на протяжении всего периода обучения. Однако в подростковом возрасте школьная тревожность также приобретает социальные характеристики, подросток больше боится быть осмеянным, глупым, неудачником перед одноклассниками. Чтение доклада, выход к доске, ответ на вопрос учителя становятся настоящим испытанием для социально-тревожного подростка. Считается, что в подростковом возрасте именно социальные страхи лежат в основе школьной тревожности.

Социальная тревожность подросткового возраста нуждается в психокоррекции, т.к. в дальнейшем может привести к ограничениям в карьерной реализации, сложностям при создании семьи, формированию симптомокомплекса «эмоционального холода» [12], формированию различного рода зависимых форм поведения и др.

Выводы:

1. Учитывая дефинитивную размытость понятий «социофобия», «социальный страх», «социальная тревожность» для анализа феноменологии подростковой застенчивости, смущения, осложнения социальных контактов наиболее адекватным понятием является «социальная тревожность».
2. Социальная тревожность может иметь эго-синтонную и эго-дистонную форму и связана с травмами раннего детского периода.
3. Социальная тревожность в подростковом возрасте оказывает значительное влияние на формирование личности подростка, т.к. связана с психологическими новообразованиями и затрудняет межличностное общение, являющееся ведущим видом деятельности в этот возрастной период.
4. Социальная тревожность является распространенным феноменом, что требует создания психокоррекционных программ предназначенных для использования в школьных коллективах.

Литература:

1. Интернет-ресурс: <http://www.social-anxiety.com/resources-food-for-thought.html>
2. Buckner J. D.. Social anxiety disorder and marijuana use problems: the mediating role of marijuana effect expectancies/Buckner J. D., Schmidt N. B. //Depression and Anxiety September 2009. -Volume 26, Issue 9, P. 864–870.
3. Сагалакова О.Е. Социальные страхи и социофобии. /Сагалакова О.Е., Труевцев Д.В.// – Томск: Изд-во Том.ун-та, 2007. – 210 с.
4. Стукан Л.В.. Причины, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика. - Автореф. дис... канд. мед. наук: 19.00.04 / Л.В. Стукан; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. — Х., 2006. — 20 с. — укр.
5. Personality, Individual Differences and Intelligence// John Maltby, Liz Day, Ann Macaskill, - Pearson Education, 2007 – P. 661
6. Гнатишина О. М. Поширеність соціальних страхів серед студентської молоді [Електронний ресурс] // Актуальные вопросы современной психиатрии и наркологии: Сборник научных работ Института неврологии, психиатрии и

- наркології АМН України та Харківської обласної клінічної психіатричної лікарни № 3 (Сабурової дачі), посвящений 210-літтю Сабурової дачі / Под общ. ред. П. Т. Петрюка, А. Н. Бачерикова. — Киев-Харьков, 2010. — Т. 5. — Режим доступа: <http://www.psychiatry.ua/books/actual/paper023.htm>
7. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Хьелл Л., Зиглер Д. //: Пер. с англ. — СПб: Питер Ком, 1999. — 608 с
 8. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Джон Боулби / пер. с англ В.В. Старовойтова — 2-е изд. — М.: Академический Проект, 2006. — 232 с. — («Психологические технологии»)
 9. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии / М. Балинт; Науч. ред. А.М. Боковой; Пер. с англ. В.А. Агаркова, С.В. Кравец. — М.: Когито — Центр, 2002. — 256 с. — (Современная психотерапия).
 10. Зимбардо Ф. Застенчивость / Филип Зимбардо / пер. с англ. — М.: Педагогика, 1991. — 280 с.
 11. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. Учебное пособие - М.: Педагогическое общество России. - 1999 - 442 с.
 12. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддиктивный контекст [Жочарян А.С., Терещенко Н.Н., Асланян Т.С., Гуртовая И. В.] // Вісник Харківського університету. Сер. Психологія. — Х.: Вид-во ХНУ, 2007. - №771. — с. 115-119.