

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.922.8:616.891.6

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

Білоус Р.М., Кармазіна Я.О.

Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського

У статті надано аналіз проблеми феномену соціальної тривожності; виокремлено три основних компоненти соціальної тривожності: когнітивний (наявність ірраціональних установок), емоційний (реакція на подію як загрозову для особистості), поведінковий (унікнення соціально небажаних ситуацій); встановлено особливості її прояву серед молоді; представлено результати відповідного дослідження.

Ключові слова: страх, тривога, тривожність, тривожний ряд, тривожні стани, соціальна тривожність студентів.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство вимагає від особистості активної участі в соціальній сфері та взаємодії з іншими людьми, що загострює проблему соціальної тривожності серед студентів, комунікативні вміння та навички яких є визначальними для адаптаційних механізмів у подальшій життєдіяльності. Тривале переживання соціальної тривоги, невміння поводитися в стресових ситуаціях зумовлює невротичність особистості, як властивості, впливаючи на психічний розвиток у молодому віці, призводячи до негативних наслідків у поведінці. Високий рівень соціальної тривожності несприятливо позначається на якості життя молоді людини, збільшуючи ризик самотності, розлучення, суїциду, коморбідних психічних розладів, залежності від психоактивних речовин, сексуальних дисфункцій, зниження кількості соціальних зв'язків і соціальної підтримки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На вивчення проблематики тривоги та тривожності вплинули: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Джемс, У. Мак-Дауголл), теорії наущіння (Дж. Доллард, О. Маурер, Г. Мандлер, В. Хартуп), біхевіоризм (Е. Торндайк, Дж. Уотсон), психоаналіз та неопсихоаналіз (А. Адлер, О. Ранк, К. Хорні, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Юнг), екзистенціалізм (С. Мадді, Р. Мей, Ж. Сартр, П. Тилліх, М. Хайдеггер, К. Ясперс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф), аналіз явища аутомортальної тривожності (Т. Гаврилова), танатичної тривожності в період дорослішання (В. Кучерявець), співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності (В. Нестеренко).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри існування значної кількості наукових праць по дослідженню цього феномену, всі вони носять розрізнений характер, тому постає необхідність розробки цілісного образу поняття соціальної тривожності та пошуку шляхів її зниження. Людина завжди прагне гармонічного перебування у суспільстві, проте перешкодою в створенні власного соціального середовища може бути високий рівень соціальної тривожності, що актуалізує заявлену тему дослідження.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми проявів феномену тривожності; виокремлення складових соціальної тривожності; умов і чинників, що впливають на рівень тривожності, та особливості її прояву.

Виклад основного матеріалу. Поняття страху та тривоги розрізняють, вважаючи страх реакцією на конкретну небезпеку, а тривожність – на невідому. З. Фрейд визначив, що тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом. К. Хорні назвала причиною виникнення тривоги внутрішній конфлікт людини, незадоволення її потреб. Г. Салліван розглядає порушення у міжособистісних відносинах як умову виникнення тривожності. Е. Фромм вважав, що відокремленість людини від природи зумовлює почуття тривоги. О. Черникова говорить про тривогу як про «страх очікування», О. Кондаш – про страх перед випробуванням. Ф. Перлз визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». При цьому тривожність розглядається як схильність людини до переживання стану тривоги; попередження про небезпеку, адаптаційний механізм. Ф. Березін вводить поняття тривожного ряду: відчуття внутрішньої напруженості; невизначеної загрози; тривоги; страху; наростання інтенсивності тривоги; дезорганізація поведінки.

В психологічній літературі тривожність представлена як обумовлена дією стресового чинника особистісна диспозиція (А. Кондаш, Ю. Ханін, П. Якобсон), наслідок незадоволення соціальних потреб (Н. Імедадзе, В. Лазарус, К. Хорні, К. Шафранська), функція уникнення потенційно небезпечної ситуації для особистості (В. Астапов, О. Захаров, В. Симонов), переживання невизначеності та безпорадності, що є сигналом очікуваної небезпеки (З. Фрейд), необхідна складова людського існування (Р. Мей), вісцеральні реакції у відповідь на загрозу (В. Джеймс), поєднання домінуючої емоції страху з іншими переживаннями: стражданням, гнівом, провинною, соромом та інтересом (К. Ізард), емоційна реакція на основі умовного рефлексу уникнення загрози (О. Маурер) [4, с. 83].

Серед основних груп чинників виникнення і розвитку тривожності є: порушення відносин

дітей з батьками, міжособистісних стосунків (Г. Саллівен, К. Хорні), негативний шкільний досвід (Є. Новікова, Б. Філіпс), особливості внутрішньоутробного розвитку (О. Захаров), внутрішній конфлікт (В. Столін, В. Мясіщев, К. Роджерс), перинатальні порушення (С. Гроф), психофізіологічні порушення (В. Астапов, К. Броннер), невідповідність самооцінки та рівня домагань (Л. Бороздіна, К. Сидоров), недостатність адаптивних можливостей для пристосування (Ж. Піаже, П. Фресс) [5, с. 112].

Тривожність позитивно та негативно впливає на людину. До позитивних функцій тривожності відносять активізуючу дію захисних механізмів психіки, можливість передбачити наслідки власної діяльності. Надмірна тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки (В. Березін, В. Карандашев), призводячи до виникнення неврозів і психосоматичних розладів (Л. Панін, В. Ананьєв, Ю. Олександровський), гальмування особистісного розвитку (Ю. Антонян, В. Астапов, М. Левітов) [7, с. 89].

Тривожність, пов'язана із взаємодією людини з іншими, є соціальною; це індивідуально психологічна особливість, яка показує схильність людини до частих і інтенсивних переживань тривоги, виникаючої в ситуації соціальної взаємодії: спілкування і міжособистісної взаємодії, а також при діяльності в присутності інших людей. Людина з високою соціальною тривожністю більше стурбована відповідністю стандартам оточуючих, ніж своїм власним, відчуваючи тривогу в соціальних ситуаціях, пов'язану з переконанням, що вироблене враження недостатнє для досягнення поставленої певної ролі.

Причини виникнення соціальної тривожності розглядають у біхевіоральному, еволюційному, когнітивному напрямках. У ранніх біхевіоральних уявленнях підкреслювалася роль відсутності адекватних соціальних навичок у формуванні соціальної тривожності. Поведінковою моделлю соціальної тривожності є модель схильності, згідно з якою людина має вироблену в ході еволюції predisпозицію до навчання реакції страху по відношенню до тих об'єктів, які викликали страх у їхніх предків. Еволюційний підхід пояснював форми людської поведінки з точки зору адаптації до навколишнього середовища. П. Гільберт, на основі аналізу різних форм групового життя і їх зв'язку з репродуктивним успіхом, вперше застосував положення еволюційного підходу щодо соціальної тривожності: люди конкурують всередині групи за ресурси і партнерів. Пізніше, в когнітивних теоріях центральна роль відводиться спотворенням когнітивних схем і способів мислення (R. Rapee) [6, с. 168].

Теорія Д. Кларка й А. Веллса ідентифікує три фактори, підтримуючі соціальну тривожність в дії: модель мислення, захисну поведінку, надмірну зосередженість на собі [1, с. 92]. Першим рівнем є пускова ситуація, яка активує негативні індивідуальні переконання і припущення (другий рівень моделі). Такі зразки мислення є центральними для всього процесу переживання почуття соціальної тривожності, призводячи до надмірної зосередженості на собі (третій рівень моделі), провокуючи виникнення уявних власних образів, начебто властивих оточуючим. Далі людина

використовує захисну поведінку, яка допомагає уникнути прояви симптомів тривожності. Люди з високою соціальною тривожністю занижують власні соціальні здібності, мають низький рівень самооцінки, негативні думки про свою некомпетентність, очікують негативну оцінку оточуючих (Franklin, Perry, Halford, Rapee).

Дослідження J. Beck вперше описали особливості взаємин соціально тривожних людей, які невпевнені в собі, стримані у вираженні емоцій, зорієнтовані на уникнення конфліктних ситуацій, залежні, відчувають страх відторгнення і неприйняття, що пов'язується з депресивними симптомами та переживанням хронічного повсякденного стресу. Високий рівень соціальної тривоги провокує невпевненість у собі, залежність від інших і нездатність відстоювати свої бажання, викликаючи хронічний дистрес у взаєминах з людьми [2, с. 122].

Аналізуючи вище наведений теоретичний матеріал, можна виділити три основних компоненти соціальної тривожності: когнітивний (наявність ірраціональних установок), емоційний (реакція на подію як загрозової для особистості), поведінковий (уникнення соціально небажаних ситуацій).

Досить поширеною є проблема соціальної тривожності студентів. Студентському віку притаманна кризова насиченість, це період інтенсивної соціалізації людини, розвитку вищих психічних функцій, становлення всієї інтелектуальної системи й особистості в цілому [9, с. 167]. Однак не кожен студент може повністю реалізувати потенційні можливості досягнення високого рівня розвитку моральної, інтелектуальної та фізичної сфер. Немоżliвість успішної участі в оціночних ситуаціях утруднює задоволення не тільки соціальних потреб, а й базових біологічних, оскільки вони можуть бути реалізовані тільки за допомогою соціальних комунікацій. Негативне оцінювання в соціальних ситуаціях сприймається як життєвий крах, що суб'єктивно «закриває» доступ до реалізації мотиваційно значущих цілей. У результаті людині не вистачає ресурсів адаптивної поведінки, що зумовлює деструктивні й аутодеструктивні дії, пов'язані з психологічно непереборним страхом «невідповідності» вимогам (суїциди, агресивні вчинки, алкогольна та наркотична залежність) [3, с. 29].

У сучасному суспільстві зростає кількість ситуацій оцінювання – комунікативних контекстів, в яких пред'являються жорсткі стандарти, провокується і заохочується конкуренція. Суперечливі вимоги соціокультурної дійсності (бути ініціативним, соціально сміливим і при цьому слухняним, середнім, непомітним) опосередковуються адаптивними когнітивними схемами, провокуючи нерішучість і страхи в соціальних ситуаціях, невпевненість у правильності своїх дій, відчуття власної неповноцінності, що не дозволяє реалізуватися в житті. При соціальній тривозі у студентів занижена самооцінка, частково компенсаторна поведінка, що реалізується у вигляді захисних масок, гордоців, прагнення критикувати усіх (при вираженому страху критики себе), бути ідеальною людиною в суспільстві (перфекціонізм), розвивати соціальні ознаки успіху. Таким чином, створюється замкнене коло: бажання мати ідеальне «Я»; неможливість досягти цьо-

го; злість на себе; провина; збільшення тривоги; зниження самооцінки; ще більше бажання мати ідеальне «Я» [8, с. 94].

Методика та процедура дослідження. У дослідженні психологічних особливостей соціальної тривожності студентів було використано: модифікований опитувальник страху і уникнення соціальних ситуацій М. Лібовіца, методику діагностики ірраціональних установок А. Еліса, методику суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, методику самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна, методику експрес діагностики рівня самооцінки особистості С. Ковальова. Експеримент, у якому прийняли участь 55 студентів Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, проведено в листопаді 2016 року.

Аналіз результатів дослідження. Результати дослідження за методикою Лібовіца свідчать про готовність молоді брати участь у соціальних ситуаціях, незважаючи на страх, тривогу та намагання уникати деякі суб'єктивно небезпечні для себе соціальні ситуації. Загалом 76% студентів мають низький рівень соціальної тривожності, 22% – середній, 2% – високий. Найбільш вираженим є страх у ситуаціях перевірки, контролю знань, виступу перед аудиторією, зізнаванні в коханні, роботі під наглядом. Респонденти уникають ситуації виступу перед аудиторією, повернення покупки в магазин, погляду в очі малознайомої людини, відхиляють наполегливі прохання знайомих людей, які важко або неприємно виконувати.

Високий рівень особистісної тривожності (за методикою Спілбергера-Ханіна) виявлено у 31% респондентів; 64% досліджуваних має середній

рівень тривожності, 5% – низький. У 20% студентів спостерігається високий рівень реактивної тривожності, у 69% – середній, 11% досліджуваних мають низький рівень. За методикою А. Еліса у 64% студентів яскраво виражені установки по шкалі «катастрофізація». Вони звикли сприймати будь-яку загрозову ситуацію як катастрофу, перебільшуючи та переоцінюючи її роль для особистості. У 36% досліджуваних установки по шкалі «катастрофізація» наявні, але не виражені. У 67% респондентів наявна установка повинності по відношенню до себе, критичне ставлення та занадто високі вимоги до себе. По шкалі «повинність по відношенню до інших» у 75% досліджуваних присутні ірраціональні установки. Результати дослідження рівня самооцінки за методикою С. Ковальова дозволили з'ясувати, що 67% респондентів мають низький рівень самооцінки, проте самотніми себе не відчують (73%).

Висновки. За результатами дослідження можна констатувати, що не зважаючи на низьку самооцінку, яка призводить до уникнення контактів з іншими людьми через страх критики, студенти мають навички спілкування, що сприяє встановленню соціальних контактів, і дозволяє не відчувати себе самотніми. Проте високий рівень особистісної тривожності, наявність ірраціональних установок, повинності по відношенню до себе та інших зумовлює розробку тренінгової програми для зміни негативних установок та зниження рівня тривожності. Отримані дані не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. Напрямки подальшої роботи полягають у розширенні вікового діапазону досліджуваних, аналізі методів корекції соціальної тривожності молоді.

Список літератури:

1. Батлер Д. Р. Преодоление социальной тревожности и застенчивости. Курс самопомощи. Программа в трех частях, основанная на когнитивно-поведенческих техниках. Первая часть: Понимание социальной тревожности / Д. Р. Батлер. – Лондон «Констэбл & Робинсон Лтд», – 2007. – 413 с.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / О. В. Волошок. – С. 120-128.
3. 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.
4. Никитина И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2 // Социальная и клиническая психиатрия / И. В. Никитина, А.Б. Холмогорова. – 2011. – Т. 21, № 1. – С. 60-67.
5. 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.
6. Прихожан А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
7. Сагалакова О. А. Социальные страхи и социофобии / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев. – Томск: Изд-во Томский государственный университет, 2007. – 210 с.
8. Холмогорова А. Б. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Социальная и клиническая психиатрия. 1998. Т. 8, № 1. – С. 94-102.
9. Ясточкіна І. А. Соціальна тривога людини: причини та наслідки / І. А. Ясточкіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. – 2014. – Вип. 19. – С. 166-173.

Билоус Р.Н., Кармазина Я.О.

Кременчугский национальный университет
имени Михаила Остроградского

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье представлен анализ проблемы феномена социальной тревожности. На основе анализа и синтеза научных трудов исследователей данной проблематики было выделено модель социальной тревожности, особенности ее проявления среди молодежи. Социальные интеракции в течение жизни влияют на формирование личностных черт и на состояние психического здоровья, а также обуславливают использование навыков взаимодействия с другими в процессе жизнедеятельности, актуализируя понимание феномена психологических особенностей социальной тревожности студентов, раскрытого в данной статье.

Ключевые слова: страх, тревога, тревожность, социальная тревожность у студентов, тревожный ряд, тревожные состояния.

Bilous R.M., Karmazina Y.O.

Mykhailo Ostrohradskyi Kremenchuk National University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SOCIAL ANXIETY DISORDER OF STUDENTS

Summary

Social anxiety is an anxiety disorder in which a person has an excessive and unreasonable fear of social situations. Anxiety arise from a fear of being closely watched, judged, and criticized by others. A person with social anxiety disorder is afraid that he or she will make mistakes, look bad, and be embarrassed or humiliated in front of others. As a result of the fear, the person endures certain social situations in extreme distress or may avoid them altogether. The person is aware that the fear is unreasonable, yet is unable to overcome it. Students with social anxiety disorder avoid social activities and interactions and are often alone. They suffer from distorted thinking, including false beliefs about social situations and the negative opinions of others. Without treatment, social anxiety disorder can negatively interfere with the person's normal daily routine, including university, work, social activities, and relationships.

Keywords: anxiety, social anxiety, fear, students with social anxiety disorder, anxious row.